



**Ministero dell'Istruzione e del Merito**  
**Istituto di Istruzione Secondaria Superiore**  
**"Alessandro Greppi"**

Via dei Mille 27 – 23876 Monticello B.za (LC)  
[www.istitutogreppi.edu.it](http://www.istitutogreppi.edu.it)



Programma previsto/svolto a.s.2022/2023

Classe1 EA

Materia: SC. Motorie

Professore: Pasquale Toscano

## **Libri di testo adottati**

Attivi e sani abitudini

### **1.Test di valutazione motorie**

- 30m
- 1000 m
- Salto in lungo da fermo
- L.P.M.

### **2.Miglioramento della resistenza generale**

- I principali metodi per allenare la resistenza
- Lungo lento
- Fartlek
- Interval-training
- Test sui 1000 metri

### **3. Basket**

- Esercizi di ball-handling
- Fondamentali individuali
- Basket 3c3

### **3. Teoria delle Scienze Motorie: Le figure de corpo**

- Atteggiamenti
- Posizioni
- Attitudini
- Movimenti ginnici
- Assi e piani

## **SECONDO PENTAMESTRE**

### **4. Orienteering**

- La Gara
- La carta(la scala, la colorazione, la simbologia)
- Come s'impara
- Tipi di gare di Orienteering

### **5. Partenza dai blocchi**

- Esercizi per migliorare la tecnica di corsa
- Esercizi per migliorare la velocità
- I blocchi di partenza
- 30 metri con partenza dai blocchi

### **6. Teoria delle Scienze Motorie: Il sistema Scheletrico**

- La morfologia delle ossa
- LO SCHELETRO ASSILE  
La testa- la colonna vertebrale
- LO SCHELETRO APPENDICOLARE  
Arto superiore- arto inferiore
- Le articolazioni
- I VIZI DEL PORTAMENTO  
Paramorfismi - DIMORFISMI

Monticello Brianza 08/06/2022

L'insegnante di scienze Motorie  
Prof. Pasquale Toscano