



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



Programma previsto/svolto a.s.2022/2023

Classe 3 LB

Materia: SC. Motorie

Professore: Pasquale Toscano

Libri di testo adottati

Più Movimento

1.Test di valutazione motorie Physical fitness

- Navetta
- 2000m
- Test di Harre
- Plank

2.Miglioramento della resistenza generale

- I principali metodi per allenare la resistenza
- Lungo lento
- Fartlek
- Interval-training
- Test sui 2000 metri

3. Trampolino Elastico

- Tecnica e didattica del trampolino
- Rincorsa , stacco ; battuta
- volteggi

Rugby

- Il campo
- Le regole di gioco
- I fondamentali individuali

SECONDO PENTAMESTRE

4. Acrosport

- Figure a due, tre, di gruppo
- Coreografia con musica

5. Orienteering

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

6. Atletica salto ostacoli

- Tecnica e didattica degli ostacoli
- Tecnica di vellicamento(gamba d'attacco e gamba di recupero)

Monticello Brianza 08/06/2022

L'insegnante di scienze Motorie
Prof. Pasquale Toscano