



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 svolto a.s. 2022/2023
Classe 1SA
Materia: Scienze Motorie e Sportive
Professore: Sironi Mattia

Libri di testo adottati

Attivi! (E. Chiesa, D.Taini, L.Montalbetti, A. Fiorini)

Argomenti che sono stati trattati nel corso dell'a.s.

- La terminologia, i meccanismi che regolano il movimento, linguaggio e la terminologia specifici delle scienze motorie e sportive.
- Assi e piani del corpo.
- Regioni e zone del corpo.
- Posizioni del corpo.
- I movimenti fondamentali
- Elementi di ginnastica artistica: esercizio a corpo libero.
- Volteggi con pedana elastica.
- Atletica: Esercitazioni per migliorare la tecnica di corsa: fase di volo, fase di appoggio, le andature, gli ostacoli.
- Sport di squadra: Pallacanestro i fondamentali individuali. basket 2vs1, 3vs3, 5vs5
- Sport di squadra: Dodgeball
- Il sistema scheletrico
- Il sistema muscolare