



**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**

**Classe 4 IA**

**Materia: SC. Motorie**

**Professore: Pasquale Toscano**

## **Libri di testo adottati**

Più Movimento

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

- Test 3 C.D.
- Addominali 30"
- Test di Leger
- Illinois Test
- Sospensione alla spalliera
- Isometria Forza arti inferiori( sedia al Muro)

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

- I principali metodi per allenare la resistenza
- Lungo lento
- Fartlek
- Interval-training
- Test di Cooperi

### **3. Trave**

- Entrata
- Posizioni di equilibrio
- Salti
- Uscita

### **4 . Parallele simmetriche**

- Entrata
- Traslocazioni
- Cambio senso
- Oscillazioni
- uscita

## **SECONDO PENTAMESTRE**

### **5. Pallamano**

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

### **6. Unihockey**

- Il campo
- Le regole del gioco
- I fondamentali

Monticello Brianza 08/06/2022

L'insegnante di scienze Motorie  
Prof. Pasquale Toscano