



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 4 EA

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. Pallamano

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

SECONDO PENTAMESTRE

4. Trave

- Entrata
- Posizioni di equilibrio
- Salti
- Uscita

5 . Parallele simmetriche

- Entrata
- Traslocazioni
- Cambio senso
- Oscillazioni
- uscita

6. Orienteering

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

Monticello Brianza 08/06/2022

L'insegnante di scienze Motorie
Prof. Pasquale Toscano