



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 2EA

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Professore: Fumagalli Roberto

Libri di testo adottati

"Più movimento" - Autore: Chiesa, Coretti, Bocchi, Forini - Casa Editrice: Marietti Scuola

Argomenti che sono stati trattati nel corso dell'a.s.2022/2023

PARTE PRATICA:

Capacità condizionali – coordinative: Test d'ingresso di forza, velocità e test coordinativo

La resistenza: Partecipazione all'evento organizzato dal dipartimento di Scienze motorie
"Corrigreppi" (prova comune per tutte le classi seconde)

Quadro svedese:

- Conoscenza del grande attrezzo,
- Aumento della forza e della mobilità articolare
- Miglioramento delle capacità coordinative; equilibrio, orientamento, coordinazione segmentaria, fantasia motoria, controllo motorio
- Diminuzione del senso di vertigine e della percezione del pericolo
- Aumento del coraggio e della consapevolezza delle proprie capacità

Sport di individuali e di squadra:

Pallavolo

- I fondamentali tecnici
- Regole e gioco del 4 vs 4
- Partita: conosco il regolamento, gioco con i compagni e avversari

Atletica leggera

- Gli ostacoli: tecnica del salto ad ostacoli
- Test sui 60 ostacoli

PARTE TEORICA:

Alimentazione

- I fabbisogni
- Macro e Micronutrienti
- Una sana alimentazione
- La dieta e il controllo del peso
- I disturbi alimentari e le patologie connesse all'alimentazione

L'Alimentazione nello sport:

- Come alimentarsi prima di una gara- allenamento
- Come alimentarsi durante una gara
- Come alimentarsi nel post gara-allenamento

Monticello Brianza, 8 giugno 2023

Il Docente
Prof. Roberto Fumagalli

I rappresentanti di Classe
