



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. 2023/2024

Classe 2 LB

Materia: SCIENZE MOTORIE

Professore: RICCARDO LA FERRARA

Libri di testo adottati

ATTIVI! SPORT E SANE ABITUDINI

PARTE PRATICA:

Capacità condizionali: Test capacità condizionali (Forza – Resistenza- Velocità)

- Test 30 m
- Jump Test
- Test lancio palla medica
- Test 1500 m

Sport di squadra:

Pallavolo: i fondamentali individuali e di squadra

- La battuta
- Il palleggio
- Il bagher
- Il campo da gioco
- Il regolamento

Pallamano: i fondamentali individuali e di squadra

- Il tiro
- Il passaggio
- La difesa
- Il palleggio
- L'attacco

Sport individuali:

Atletica: Salto in alto

- La Rincorsa
- I passi speciali
- Lo stacco
- Tecnica del salto in alto
- Atterraggio

Quadro svedese:

- Storia dei grandi attrezzi
- Posizionamento
- Tecniche di salite
- Tecniche di traslazione
- Tecniche di discesa
- Prove a tempo e in coppia

Resistenza:

miglioramento della resistenza generale

- Corri Greppi
- Greppi Run

PARTE TEORICA:

Sistema scheletrico

- La morfologia generale delle ossa
- La suddivisione dello scheletro
- Lo scheletro assile
- Lo scheletro appendicolare
- Le articolazioni

Il sistema muscolare

- muscoli del corpo umano
- I tipi di muscoli
- Le proprietà del muscolo
- Il muscolo scheletrico
- I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici

Sistema energetico e alimentazione

- Alimentazione e nutrizione
- I fabbisogni dell'organismo
- Il metabolismo energetico
- La composizione corporea

Monticello Brianza, 6 giugno 2024

Il Docente
Prof. Riccardo La Ferrara