



**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. 2023/2024**

**Classe 1 EB**

**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 1000 m

Sport di squadra: Pallacanestro: i fondamentali individuali e di squadra

- Il tiro
- Il passaggio
- La difesa
- Il palleggio
- L'attacco
- Regole e campo da gioco

Tchoukball: i fondamentali individuali e di squadra

- Il tiro
- Il passaggio
- La difesa
- Il palleggio
- L'attacco
- Regole e campo da gioco

Baskin: il Basket come strumento di inclusione

- Storia dello sport
- Differenze con il basket
- Regole di gioco
- Campo di gioco e i 4 canestri
- Ruoli in campo
- partita

Sport individuali:

Resistenza: miglioramento della resistenza generale

- Corri Greppi
- Greppi Run

## **PARTE TEORICA:**

Sport, regole e Fair play:

- Che cos'è il fair play
- Il rispetto delle regole
- Il rispetto dei compagni
- La lealtà

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

Monticello Brianza, 8 Giugno 2024

Il Docente  
Prof. Riccardo La Ferrara