



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 svolto a.s. 2023/2024

Classe 1LC

Materia: Scienze Motorie

Professore: Albani Francesco

## **Libri di testo adottati**

E. Chiesa, L. Montalbetti, G. Fiorini, D. Taini, "Attivi" Marietti scuola

## **Argomenti che sono stati trattati nel corso dell'a.s.**

### **PARTE PRATICA:**

Test motori sulle capacità condizionali

Resistenza: esercitazioni per migliorarla

Sport di squadra: dodgeball; basket: i fondamentali individuali e il gioco 3vs3;  
tchoukball

Sport individuali: la tecnica di corsa e la partenza dai blocchi (atletica); orienteering;

### **PARTE TEORICA:**

Il sistema scheletrico

Il sistema muscolare

Assi e piani di movimento.

Regioni e zone del corpo.

Posizioni del corpo.

I movimenti fondamentali

## EDUCAZIONE CIVICA:

Il fair play