



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 SB

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

Sport individuali:

Atletica: Salto in alto

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

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