

 <p>Liceo Scientifico e Classico Ettore Majorana Desio</p>	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	MD 01 05 r0 Del 1 settembre 2018 Pagina 1 di 1
---	-------------------------	---

a.s.	<b>2022-23</b>	Prof.	<b>Kevin Thumadoo</b>
classe	<b>1bb</b>	materia	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>

Libri di testo	<b>“Tempo di sport” (Ed. verde) Del Nista - Taselli / Ed. G.D’anna</b>
----------------	--

Programma svolto
<p><b>CAPACITÀ CONDIZIONALI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La resistenza: le diverse metodologie di allenamento (lungo lento, interval training e le prove ripetute) e Test pratico (1000m).</li> <li>• Velocità: allenamento sulla rapidità degli arti inferiori con diverse esercitazioni (“Speed ladder”, percorsi a navetta e staffette) e Test pratico (5m x10).</li> <li>• Forza: esercizi base per il potenziamento muscolare (“plank”, “sit-up” e “push-up”).</li> <li>• Mobilità articolare: esercizi di stretching passivo.</li> </ul> <p><b>CAPACITÀ COORDINATIVE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica di corsa: con esercizi pre-atletici (skip-alto, skip-basso, calciata dietro e varianti mono delle precedenti).</li> <li>• Funicella: varie modalità di utilizzo e Test su una sequenza di saltelli.</li> </ul> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi pre-sportivi: “Palla tabellone” e “1 vs. tutti”.</li> <li>• Dodgeball: approccio globale alla disciplina.</li> <li>• Badminton: regolamento, fondamentali individuali (dritto, rovescio e servizio), arbitraggio e organizzazione/partecipazione al torneo di classe.</li> <li>• Tchoukball: regolamento, passaggi, tiri sul pannello, fase offensiva/difensiva, gioco e arbitraggio.</li> </ul> <p><b>ATTIVITÀ MOTORIE NELLA NATURA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Caccia al tesoro” al parco di Villa Tittoni a Desio.</li> </ul> <p><b>APPROFONDIMENTI TEORICI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro di gruppo sul badminton (storia, regolamento, fondamentali individuali e tattica di gioco).</li> <li>• (Ed. civica) “Salute e benessere: conoscere per prevenire”: Il fumo e l’alcol, le sostanze stupefacenti e il doping.</li> </ul>

Data	Firma del docente
Desio, 01/06/2023	
Firme di due studenti della classe	