



a.s.	2022-23	Prof.	Kevin Thumadoo
classe	1I	materia	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Libri di testo	"Tempo di sport" (Ed. verde) Del Nista - Taselli / Ed. G.D'anna
----------------	--

Programma svolto

CAPACITÀ CONDIZIONALI:

- La resistenza: le diverse metodologie di allenamento (lungo lento, interval training e le prove ripetute) e Test pratico (1000m).
- Velocità: allenamento sulla rapidità degli arti inferiori con diverse esercitazioni ("Speed ladder", percorsi a navetta e staffette) e Test pratico (5m x10).
- Forza: esercizi base per il potenziamento muscolare ("plank", "sit-up" e "push-up").
- Mobilità articolare: esercizi di stretching passivo.

CAPACITÀ COORDINATIVE:

- Tecnica di corsa: con esercizi pre-atletici (skip-alto, skip-basso, calciata dietro e varianti mono delle precedenti).
- Funicella: varie modalità di utilizzo e Test su una sequenza di saltelli.

DISCIPLINE SPORTIVE:

- Giochi pre-sportivi: "Palla tabellone" e "1 vs. tutti".
- Dodgeball: approccio globale alla disciplina.
- Offball: approccio globale al gioco.
- Badminton: regolamento, fondamentali individuali (dritto, rovescio e servizio), arbitraggio e organizzazione/partecipazione al torneo di classe.
- Tchoukball: regolamento, passaggi, tiri sul pannello, fase offensiva/difensiva, gioco e arbitraggio.

ATTIVITÀ MOTORIE NELLA NATURA:

- "Caccia al tesoro" al parco di Villa Tittoni a Desio.
- Uscita didattica al Jungle Raider Park - Civenna.

APPROFONDIMENTI TEORICI:

- Lavoro di gruppo sul badminton (storia, regolamento, fondamentali individuali e tattica di gioco).
- (Ed. civica) "Salute e benessere: conoscere per prevenire": Il fumo e l'alcol, le sostanze stupefacenti e il doping.

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