

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

a.s.	2022-23	Prof.	Kevin Thumadoo
classe	2L	materia	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

Programma svolto
<p>CAPACITÀ CONDIZIONALI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>CAPACITÀ COORDINATIVE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>DISCIPLINE SPORTIVE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>ATTIVITÀ MOTORIE NELLA NATURA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uscita in canoa – Idroscalo (Milano). <p>APPROFONDIMENTI TEORICI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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’alcool, le sostanze stupefacenti e il doping.

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