

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

|        |                |         |                                   |
|--------|----------------|---------|-----------------------------------|
| a.s.   | <b>2022-23</b> | Prof.   | <b>Kevin Thumadoo</b>             |
| classe | <b>3D</b>      | materia | <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |

|                |  |
|----------------|--|
| Libri di testo | <b>“In perfetto equilibrio” Del Nista – Parker / Ed. G. D’Anna</b> |
|----------------|--|

| Programma svolto   |
|--|
| <p><b>CAPACITÀ CONDIZIONALI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resistenza: le diverse metodologie di allenamento (lungo lento, interval training e le prove ripetute) e Test pratico (1600m/1200m).</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> </ul> <p><b>DISCIPLINE SPORTIVE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dodgeball: approccio globale alla disciplina.</li> <li>• Volley: fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio), attacco/muro e ricostruzione della fase di gioco.</li> <li>• Ultimate: regolamento, fondamentali individuali (lancio dritto/rovescio/rovesciato e presa applauso/pinza.) e fase offensiva/difensiva.</li> <li>• Pattinaggio sul ghiaccio: 5 lezioni pratiche con l’istruttore presso l’A.S.D. Skate Up.</li> <li>• Street racket: fondamentali individuali (dritto,rovescio e servizio) e organizzazione/partecipazione ad un torneo di classe.</li> <li>• Offball: approccio globale al gioco.</li> </ul> <p><b>ATTIVITÀ MOTORIE NELLA NATURA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corso di vela (deriva): presso Orza scuola di vela (Uscita didattica Porto Pollo – Sardegna).</li> </ul> <p><b>APPROFONDIMENTI TEORICI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I benefici dell’attività fisica sull’apparato cardiocircolatorio, respiratorio, sull’apparato scheletrico e a livello psicologico.</li> <li>• Conoscenze di base per la navigazione con barca a vela (deriva/cabinato).</li> </ul> |

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