

 <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	4F	materia	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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

Programma svolto
<p>CAPACITÀ CONDIZIONALI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistenza: le diverse metodologie di allenamento (lungo lento, interval training e le prove ripetute) e Test pratico (1600m/1200m). • Velocità: allenamento sulla rapidità degli arti inferiori con diverse esercitazioni (percorsi a navetta e staffette) e Test pratico (5m x10). • Forza: esercizi base per il potenziamento muscolare (“air squat”, “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). <p>DISCIPLINE SPORTIVE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dodgeball: approccio globale alla disciplina. • Volley: fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio), attacco/muro e ricostruzione della fase di gioco. • Ultimate: regolamento, fondamentali individuali (lancio dritto/rovescio/rovesciato e presa applauso/pinza.) e fase offensiva/difensiva. • Pattinaggio sul ghiaccio: 5 lezioni pratiche con l’istruttore presso l’A.S.D. Skate Up. • Street racket: fondamentali individuali (dritto,rovescio e servizio) e organizzazione/partecipazione ad un torneo di classe. <p>APPROFONDIMENTI TEORICI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I benefici dell’attività fisica sull’apparato cardiocircolatorio, respiratorio, sull’apparato scheletrico e a livello psicologico.

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