

 LICEO STATALE SCIENTIFICO E CLASSICO "E. MAJORANA" DESIO (MB)	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 R1 (2024-04-12)
		Pagina 1 di 1

A.S.	Classe	Disciplina	Docente
<u>2023/2024</u>	<u>1B</u>	<u>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</u>	<u>KEVIN THUMADOO</u>

Libri di testo

- Del Nista, Tasselli – “Tempo di sport” [Ed. verde] (Casa editrice G. D’Anna).

Programma svolto

CAPACITÀ CONDIZIONALI:

- Forza: esercizi calistenici di base (“air squat”/”plank”/”sit-up”/affondi e varianti) e circuiti di functional training.
- Velocità: Test 10m x 4
- Mobilità articolare: esercizi di stretching passivo/dinamico.

CAPACITÀ COORDINATIVE:

- Tecnica di corsa: esercizi pre-atletici di base.
- Funicella: varie modalità di utilizzo e Test su una sequenza di salti.

DISCIPLINE SPORTIVE:

- Giochi pre-sportivi/tradizionali: “1 vs tutti”, “Palla tabellone” e Dodgeball.
- Tchoukball: fondamentali individuali (passaggi e tiri sul pannello) e partita con applicazione del regolamento.
- Street racket: fondamentali individuali (dritto/rovescio e servizio) e organizzazione/partecipazione a tornei di classe.
- Cicoball: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.

ATTIVITÀ MOTORIE NELLA NATURA:

- Caccia al tesoro (attività di accoglienza) al parco di Villa Tittoni a Desio.
- Uscita didattica al *Jungle Raider Park* di Civenna.

APPROFONDIMENTI TEORICI:

- (Ed. civica) “Salute e benessere - conoscere per prevenire”: fumo & alcol, sostanze stupefacenti e doping.

Desio, 3 giugno 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
KEVIN THUMADOO

Firmato con firma elettronica avanzata