



| A.S.      | Classe | Disciplina                            | Docente               |
|-----------|--------|---------------------------------------|-----------------------|
| 2023/2024 | 3L     | <u>SCIENZE MOTORIE E<br/>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”/“push-up”/affondi e varianti) e circuiti di functional training.  
Test salto in lungo da fermo.
- Mobilità articolare: esercizi di stretching passivo/dinamico.

#### CAPACITÀ COORDINATIVE:

- Tecnica di corsa: esercizi pre-atletici di base.
- Salto con la funicella: Test salti 30”.

#### DISCIPLINE SPORTIVE:

- Giochi pre-sportivi/tradizionali: approccio globale.
- Volley: fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio), attacco/muro e partita con applicazione del regolamento.
- Ultimate: fondamentali individuali (lancio dritto/rovescio/rovesciato e presa applauso/pinza), fase offensiva e partita con applicazione del regolamento.
- Street racket: fondamentali individuali (dritto/rovescio e servizio) e organizzazione/partecipazione a tornei di classe.
- Baseball: approccio globale.
- Cicoball: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.

#### ATTIVITÀ MOTORIE NELLA NATURA:

- Corso di vela (deriva/cabinato) presso *Centro nautico di Levante* (Uscita didattica a Capo D’Orso – Sardegna).

Desio, 3 giugno 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

KEVIN THUMADOO

Firmato con firma elettronica avanzata