



| A.S. | Classe | Disciplina | Docente |
|-----------|--------|---------------------------------------|-----------------------|
| 2023/2024 | 4D | <u>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</u> | <u>KEVIN THUMADOO</u> |

Libri di testo

- Del Nista, Parker – “In perfetto equilibrio” (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.
Test sit-up (30”).
- 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.
- Calcio: fondamentali individuali (conduzione palla, passaggio e tiro in porta), fase offensiva e partita con applicazione del regolamento.
- Unihockey: fondamentali individuali (conduzione, passaggio e tiro in porta), fase offensiva e partita con applicazione del regolamento.
- Cicoball: ripasso fondamentali individuali Volley (palleggio, bagher e servizio) e fase di gioco.
- Volley: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.

Desio, 3 giugno 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
KEVIN THUMADOO

Firmato con firma elettronica avanzata