



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	4E	<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.
- Street racket: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.
- Badminton: 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