

 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>5F</u>	<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.
- Mobilità articolare: esercizi di stretching passivo/dinamico.

CAPACITÀ COORDINATIVE:

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

DISCIPLINE SPORTIVE:

- Giochi pre-sportivi/tradizionali: approccio globale.
- Pallamano: fondamentali individuali (palleggio, passaggio e tiro), fase offensiva e partita con applicazione del regolamento.
- Badminton: fondamentali individuali (dritto/rovescio e servizio) e partita con applicazione del regolamento.
- Pattinaggio sul ghiaccio: corso di perfezionamento (4 lezioni) con l’istruttore presso l’A.S.D. *Skate Up*.
- Cicoball: ripasso fondamentali individuali Volley (palleggio, bagher e servizio) e fase di gioco.

APPROFONDIMENTI TEORICI:

- (Ed. civica) “I giusti dello sport”: approfondimento su Gino Bartali, Yusra Mardini, Jesse Owens/Lutz Long, Billie Jean, Donato Sabia, Gaetano Scirea e Fredy Hirsh.

Desio, 15 maggio 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
KEVIN THUMADOO

Firmato con firma elettronica avanzata