

 LICEO STATALE SCIENTIFICO E CLASSICO "E. MAJORANA" DESIO (MB)	<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>	MD 01 05 R2 (2025-04-22)
		Pagina 1 di 1

A.S.	Classe	Disciplina	Docente
<u>2024/2025</u>	<u>1L</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”.
- Mobilità articolare: esercizi di stretching passivo/dinamico.

##### CAPACITÀ COORDINATIVE:

- Tecnica di corsa: esercizi pre-atletici di base (“skip”, “calciata dietro”, “passo incrociato laterale” e varianti).
- Funicella: varie modalità di utilizzo e Test sequenza salti.

##### DISCIPLINE SPORTIVE:

- Giochi pre-sportivi: “1 vs tutti”, “Palla tabellone” e Dodgeball.
- Tchoukball: fondamentali individuali (passaggi e tiri sul pannello) e partita con applicazione del regolamento.
- Nuoto: corso di avviamento (5 lezioni) con l’istruttore presso *Piscina comunale di Desio*.
- Calcio: approccio globale.
- Volley: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.

##### ATTIVITÀ MOTORIE NELLA NATURA:

- Attività pratica sui percorsi sospesi/Team building presso *Jungle Raider Park* di Albavilla.

##### APPROFONDIMENTI TEORICI:

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

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente  
**KEVIN THUMADOO**  
Firmato con firma elettronica avanzata