



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
<u>2024/2025</u>	<u>2B</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:

- Resistenza: preparazione Test 1000m (corsa) con diverse metodologie d’allenamento (Interval training e fondo lento).
- 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 (“skip”, “calciata dietro”, “passo incrociato laterale” e varianti).
- Salto con la funicella.
- Agilità: Illinois Agility Test

DISCIPLINE SPORTIVE:

- Volley: fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio), attacco/muro e partita con applicazione del regolamento.
- Badminton: fondamentali individuali (dritto, rovescio e servizio) e partita con applicazione del regolamento.
- Pallamano: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.

ATTIVITÀ MOTORIE NELLA NATURA:

- Lezione pratica di canoa presso *Lago Mezzetta* (Trezzano sul Naviglio).

APPROFONDIMENTI TEORICI:

- (Ed. civica) “Alimentarsi correttamente”: principi nutritivi, piramide alimentare, diete, peso corporeo e integratori.

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
KEVIN THUMADOO

Firmato con firma elettronica avanzata