



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
<u>2024/2025</u>	<u>3A</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”, “push-up”, “affondi” e varianti) e circuiti di “functional training”.
Test salto in lungo da fermo.
- 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: Test 1’.

DISCIPLINE SPORTIVE:

- Ultimate: fondamentali individuali (lancio dritto/rovescio/rovesciato e prese) e partita con applicazione del regolamento.
- Cicoball: ripasso fondamentali individuali Volley (palleggio, bagher e servizio) e fase di gioco.
- Pallamano: approccio globale.
- Calcio: approccio globale.
- Volley: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.
- Dodgeball: approccio globale.

ATTIVITÀ MOTORIE NELLA NATURA:

- Corso di vela (deriva/cabinato) presso *Utopia Scuola Vela* (Uscita didattica a Cavo - Isola d’Elba).

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
KEVIN THUMADOO
Firmato con firma elettronica avanzata