



| A.S. | Classe | Disciplina | Docente |
|------------------|-----------|---------------------------------------|-----------------------|
| <u>2024/2025</u> | <u>4G</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 sit-up (30”)
- 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:

- Unihockey: fondamentali individuali (conduzione, passaggio e tiro) e fase di gioco.
- Cicoball: ripasso fondamentali individuali Volley (palleggio, bagher e servizio) e fase di gioco.
- Calcio a 5: fondamentali individuali (conduzione, passaggio e tiro) e partita con applicazione del regolamento.
- Volley: approccio globale.
- Street racket: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.
- Dodgeball: approccio globale.

Desio, 3 giugno 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
KEVIN THUMADOO

Firmato con firma elettronica avanzata