

 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>4L</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: approccio globale.
- Pattinaggio sul ghiaccio: corso di avviamento (4 lezioni) con istruttore presso *Palaghiaccio di Desio*.
- Volley: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.
- Basket: 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