



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
<u>2024/2025</u>	<u>5D</u>	<u>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</u>	<u>KEVIN THUMADOO</u>

### Libri di testo

- Del Nista, Parker – “In perfetto equilibrio” (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 sospensione alla sbarra.
- 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:

- Sitting volley: fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio) e partita con applicazione del regolamento.
- Pattinaggio sul ghiaccio: corso di consolidamento (4 lezioni) con istruttore presso Palaghiaccio di Desio.
- Basket: fondamentali individuali (palleggio, passaggi, tiro, arresto e 3° tempo) e fase di gioco con applicazione del regolamento.
- FooBaSKILL: partita con applicazione del regolamento.
- Volley: approccio globale.
- Calcio a 5: approccio globale.
- Cicoball: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.

Desio, 15 maggio 2025

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente  
KEVIN THUMADOO

Firmato con firma elettronica avanzata