

 LICEO STATALE SCIENTIFICO E CLASSICO "E. MAJORANA" DESIO (MB)	PROGRAMMA SVOLTO	MD 01 05 R2 (2025-04-22)
		Pagina 1 di 1

A.S.	Classe	Disciplina	Docente
<u>2025/2026</u>	<u>1B</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 (squat, plank, sit-up, push-up e varianti).
- Velocità: allenamento sulla rapidità degli arti inferiori con diverse esercitazioni (allunghi, scatti e percorsi a navetta) e Test 10m x4.
- Mobilità articolare: esercizi di stretching statico/dinamico e passivo.

CAPACITÀ COORDINATIVE:

- Tecnica di corsa: esercizi pre-atletici di base.
- Funicella: varie modalità di utilizzo e Test sequenza salti.

DISCIPLINE SPORTIVE:

- Giochi pre-sportivi: “1 vs tutti”, “Palla tabellone” e Dodgeball.
- Tchoukball: fondamentali individuali (passaggi e tiri sul pannello) e partita con applicazione del regolamento.
- Arrampicata sportiva: esercizi propedeutici alla spalliera e lezione di Lead/Bouldering presso palestra *Big Walls* di Brugherio.
- Street racket: approccio globale.
- Cicoball: approccio globale.
- Calcio: approccio globale.
- Volley: approccio globale.
- Basket: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.
- Badminton: approccio globale.

ATTIVITÀ MOTORIE IN AMBIENTE NATURALE:

- Attività di Team building presso il Parco di *Villa Tissoni* a Desio.

APPROFONDIMENTI TEORICI:

- (Ed. civica) “Salute e benessere – conoscere per prevenire”: fumo e alcol, sostanze stupefacenti e doping.

Desio, 6 giugno 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
KEVIN THUMADOO
Firmato con firma elettronica avanzata