

 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>4A</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:

- Resistenza: preparazione Test 800m (corsa) con diverse metodologie (Interval training e fondo lento).
- Forza: esercizi calistenici di base (squat, plank, sit-up, push-up e varianti) e circuiti di “Functional training”.
- 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.

DISCIPLINE SPORTIVE:

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

Desio, 6 giugno 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
KEVIN THUMADOO
Firmato con firma elettronica avanzata