

 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>5L</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 d’allenamento (Interval training e fondo lento).
- Forza: esercizi calistenici di base (squat, plank, sit-up, push-up, affondi e varianti) e circuiti di “functional training”.
- Mobilità articolare: esercizi di stretching passivo/dinamico.

CAPACITÀ COORDINATIVE:

- Tecnica di corsa: esercizi pre-atletici di base.

DISCIPLINE SPORTIVE:

- Calcio a 5: fondamentali individuali (conduzione, passaggio e tiro) e partita con applicazione del regolamento.
- Sitting volley: fondamentali individuali (palleggio, bagher e servizio) e partita con applicazione del regolamento.
- Basket: fondamentali individuali (palleggio, passaggi, arresto 1/2 tempi, tiro e 3° tempo) e fase di gioco 3vs3 con applicazione del regolamento.
- Volley: approccio globale.
- Cicoball: approccio globale.
- Tennistavolo: approccio globale.
- Dodgeball: approccio globale.

Desio, 15 maggio 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente
KEVIN THUMADOO
Firmato con firma elettronica avanzata