



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	1B	Scienze motorie e sportive	Giuseppe Pagani

Libri di testo

- Del Nista, Tasselli - Tempo di sport (D'Anna)

Programma svolto

1. Lavoro aerobico con attività di endurance e fartlek - test 1000 metri in pista (test di recupero in palestra 6MWT (6 minute walking test)
2. Basket palleggio in linea e slalom - test 20 metri slalom
3. Pallavolo gioco adattato con rimbalzo del pallone a terra e gioco globale 6 Vs 6
4. Esercizi di skip, rapidità ed andature varie - test agilità
5. Elementi di preacrobatica capovolta avanti/indietro
6. Elementi di coordinazione oculo/podalica
7. Su classroom highlights video tennistavolo e regole del doppio
8. EDUCAZIONE CIVICA : il fair play nello sport e nella vita quotidiana con relativa scheda di verifica

Desio, 3 giugno 2025

Il docente

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

GIUSEPPE PAGANI
Firmato con firma elettronica avanzata