



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	1I	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
2. Basket palleggio in linea e slalom, staffette con varie modalità di esecuzione - test 20 metri slalom
3. Pallavolo gioco adattato con rimbalzo del pallone a terra e gioco globale 6 Vs 6
4. Lavoro analitico il palleggio pallavolo
5. Esercizi di skip, rapidità ed andature varie - test agilità
6. Gioco globale badminton e tennis tavolo
7. Corso di nuoto 5 lezioni presso piscina comunale di Desio

Desio, 3 giugno 2025

Il docente

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

GIUSEPPE PAGANI
Firmato con firma elettronica avanzata