



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	2D	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 1000/1200 metri in pista (test di recupero in palestra 6MWT - 6 minute walking test)
2. Valutazione traiettorie con palloni da pallamano - pallavolo - rugby (gioco dei 10 passaggi)
3. Basket palleggio in linea e slalom - test 20 metri slalom
4. Pallavolo gioco adattato con rimbalzo del pallone a terra e gioco globale 6 Vs 6
5. Esercizi di skip, rapidità ed andature varie - test agilità Illinois
6. Elementi di coordinazione oculo/podalica - dai e vai + dai e cambia
7. Tennis tavolo in forma globale ed analitica con obiettivi da mirare - test 20 servizi
8. Su classroom
Highlights video tennistavolo e regole del doppio
Schema di ricezione squadra con alzatore in zona tre - comportamento squadra in battuta

Desio, 3 giugno 2025

Il docente

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

GIUSEPPE PAGANI
Firmato con firma elettronica avanzata