



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	2H	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
2. Valutazione traiettorie con palloni da pallamano - pallavolo - test mira e precisione
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
Lezione sulla struttura dei gruppi militari in Italia ed all'estero
Schema di ricezione squadra con alzatore in zona tre - comportamento squadra in battuta
Da Raiplay visione " Generazione di fenomeni " la nazionale maschile di pallavolo 1989 - 1998: confronto con la pallavolo attuale e le nuove regole
9. Educazione civica : tratto da Raiplay " Il terremoto - Irpinia 1980 " la nascita della protezione civile in Italia

Desio, 3 giugno 2025

Il docente

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

GIUSEPPE PAGANI
Firmato con firma elettronica avanzata