



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	3C	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. Lavoro con palloni di vario tipo per miglioramento mira e precisione - 6 balls test
3. Palleggio basket in linea e slalom - test 20 metri
4. Pallavolo gioco adattato con rimbalzo del pallone a terra e gioco globale 6 Vs 6
5. Lavoro a stazioni per incremento forza AI e AS e miglioramento coordinazione generale
6. Esercizi di skip, rapidità ed andature varie - test agilità
7. Elementi di coordinazione oculo/podalica
8. Gioco in forma globale: pallamano e calcio a cinque
9. Su classroom
Video tratto da youtube: double serving rules

Desio, 3 giugno 2025

Il docente

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

GIUSEPPE PAGANI
Firmato con firma elettronica avanzata