



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	3E	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. Basket: palleggio in linea e slalom - test 20 metri
Passing game e giochi 1 Vs 1
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. Rugby: esercizi di ball handling e passaggio - test spin the rugby ball
7. Esercizi di skip, rapidità ed andature varie - test agilità
8. Gioco in forma globale: calcio a cinque
9. Su classroom
Video tratto da youtube: double serving rules
Video tratto da youtube: volleyball and chess
10. Similitudine tra scacchi e pallavolo: cfr. telecronaca Paolo Cozzi giochi olimpici Parigi 2024

Desio, 3 giugno 2025

Il docente

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

GIUSEPPE PAGANI
Firmato con firma elettronica avanzata