



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	5CC	scienze motorie e sportive	Giuseppe Pagani

Libri di testo

- Del Nista, Parker, Tasselli - In perfetto equilibrio (D'Anna ed.)

Programma svolto

1. Lavoro di endurance e fartlek in palestra - prove ripetute in pista
Test 1200 metri/F - 1600 metri/M
Test di recupero in palestra 6 minute walking (6MWT)
2. Lavoro a stazioni per miglioramento Forza - Velocità - Coordinazione
3. Tecnica individuale e di squadra pallavolo - tecnica individuale rugby e tennis tavolo
4. Percorso CLIL dal titolo " one team one nation " con la visione del film " Invictus " e creazione del percorso didattico
Visione di video tratti da youtube sulle regole del rugby, in particolare " rugby union rules ", con esercitazioni in palestra su alcuni fondamentali di gioco
passaggio e lift per la rimessa laterale (line out)
5. Sport praticati calcetto - pallavolo - tennis tavolo
6. Educazione civica
Il rispetto delle regole con particolare riferimento al mondo dello sport e cenni di riferimento alla vigente legislazione italiana in materia di doping legge 376/2000
Visione del film " basta vincere " e da youtube " il sistema Lance Armstrong "

Desio, 15 maggio 2025

GIUSEPPE PAGANI

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Firmato con firma elettronica avanzata