



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2024/2025	5L	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 e all'aperto 6 minute walking ( 6MWT )
2. Lavoro a stazioni per miglioramento Forza - Velocità - Coordinazione
3. Tecnica individuale e di squadra pallavolo - tecnica individuale rugby
4. Corso di pattinaggio ( 4 lezioni )
5. Sport praticati calcetto - pallavolo

Desio, 15 maggio 2025

GIUSEPPE PAGANI

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Firmato con firma elettronica avanzata