



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2025/2026	1 L	Scienze motorie e sportive	Giuseppe Pagani

Libri di testo

- Del Nista, Tasselli - Tempo di sport ed. verde (G. D'Anna) (consigliato)

Programma svolto

1. Attività aerobiche di endurance in palestra ed in pista: test 1000 metri/F - 1200 metri/M
2. Attività di resistenza alla velocità con sprint 9 - 12 metri e staffette ad inseguimento: test 20 X 6 vai e torna
3. Attività badminton con particolare riferimento al servizio dal basso: test di verifica six shuttlecock
4. Quattro lezioni di nuoto presso la piscina comunale di Desio con valutazione finale
5. Attività di reattività e sprint con shuttle 4 x 10 metri
6. Test di velocità in pista 60 metri
7. Lancio del Vortex con bersaglio da mirare
8. Sport praticati a livello globale: badminton, calcio a 5, pallavolo e basket 3 Vs 3
9. Uscita didattica per attività di arrampicata a " Big walls " - Brugherio
10. Educazione civica : sicurezza sulle piste da sci D.L. 40/2021 e successive modifiche

Desio, 6 giugno 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

GIUSEPPE PAGANI

Firmato con firma elettronica avanzata