



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2025/2026	3 H	Scienze motorie e sportive	Giuseppe Pagani

Libri di testo

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

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 dei servizi dal basso
4. Attività di forza AI a carico naturale e con l'ausilio di elastici
5. Attività reattività e velocità in palestra 4 X 10
6. Test 80 metri
7. Sport praticati a livello globale: badminton, calcio a 5, pallavolo e basket 3 Vs 3
8. Match analisi di una partita di pallavolo dei mondiali 2025
9. Sport e razzismo : visione del film " race: il colore della vittoria " con test di verifica scritto
10. Stage di vela 18 - 22 Maggio a Cavo (isola d'Elba)

Desio, 6 giugno 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

GIUSEPPE PAGANI

Firmato con firma elettronica avanzata