



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2025/2026	4 E	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 1200 metri/F - 1600 metri/M - test di recupero 6MWT in palestra (six minute walking test)
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 e velocità in palestra, sul campo di atletica a carico naturale e con l'ausilio di elastici : test 80 metri
5. Sport praticati a livello globale: calcio a 5, pallavolo e basket 3 Vs 3
6. Lancio del Vortex in forma libera e con un bersaglio
7. Nella fase di avviamento motorio utilizzo di andature e skip per migliorare l'aspetto coordinativo
8. Visione della docu serie " non me l'aspettavo - il basket di Matilde Villa ".
9. Lavoro sui giochi paralimpici : la nascita del movimento paralimpico da Stoke Mandeville ai giorni nostri (materiale caricato su Classroom), visione della fiction " a muso duro " tratto da Raiplay e da youtube la canzone " a muso duro " di Pierangelo Bertoli : test di verifica.

10.

Desio, 6 giugno 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

GIUSEPPE PAGANI

Firmato con firma elettronica avanzata