



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2025/2026	4 N	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 globale di badminton (torneo a doppia eliminazione)
4. Test di verifica dei servizi dal basso (6 shuttlecocks)
5. Coordinazione oculo podalica con palloni da calcio e sviluppo reattività
6. Attività di forza AI e velocità in palestra a carico naturale e con elastici
7. Test 80 metri
8. Sport praticati a livello globale: badminton, calcio a 5, pallavolo e basket 3 Vs 3
9. Match analisi di una partita di pallavolo dei mondiali 2025
10. Lavoro sui giochi paralimpici : la nascita del movimento paralimpico da Stoke Mandeville ai giorni nostri (materiale caricato su Classroom) e visione della fiction " a muso duro " tratto da Raiplay : test di verifica

Desio, 6 giugno 2026 Il docente

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

GIUSEPPE PAGANI

Firmato con firma elettronica avanzata