


Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 1 di 3	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>		

ANNO SCOLASTICO	2019/2020
CLASSE	IF
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Frisa Fabrizio

## ARGOMENTI SVOLTI IN AULA

### Pratica:

- Esercizi di mobilità articolare
- Corse di velocità (30 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m)
- Prove di resistenza (test di Cooper)
- Salti (salto in lungo, ostacoli)
- Esercizi alla spalliera
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Calcio a 5
- Pallavolo
- Tennis tavolo
- Pallacanestro

### Teoria:

- Calcio
- Pallavolo

## ARGOMENTI SVOLTI CON DIDATTICA A DISTANZA

ARGOMENTI	TIPOLOGIA DI INTERAZIONE	APPLICATIVI UTILIZZATI
Allenamento a corpo libero: home fitness	Schede di allenamento	RE, Classroom
Storia dei giochi olimpici antichi e moderni	Appunti	Classroom
Capacità coordinative e condizionali	Appunti	Classroom, Google Moduli
I benefici dell'attività fisica sulla salute	Appunti e ricerche	Classroom, Google Moduli

Menaggio, 10 giugno 2020

IL DOCENTE

Fabrizio Frisa