


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 – classe quinta</b>	Versione 07 aprile 2021	

ANNO SCOLASTICO	2020/2021
CLASSE	2L
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Arrighi Aldo

## ARGOMENTI SVOLTI IN PALESTRA

### Test motori:

- 200 metri crono open
- 400 metri crono open
- 1000 metri crono open
- Navetta 4x18 metri crono indoor
- Step per 1' indoor
- Addominali alla spalliera per 1'
- Saltelli h 25 cm per 1'
- Plank in tenuta crono
- Salto corda in durata
- Piegamenti ad esaurimento

### Attività sportive:


- Pallavolo in minicampo
- Badminton
- Tennis tavolo
- Spinning

## ARGOMENTI SVOLTI CON DIDATTICA A DISTANZA

Visione di video inerenti alla pratica sportiva tratti da Olympic Channel e da Youtube con il commento del docente e le successive considerazioni degli studenti.

### Video proposti e analizzati:

- Atletica leggera (finale olimpica 100, 200, 400, 4x100, record di 5000 e 10000, anatomia di un ostacolista e di un siepista, maratona)
- Obiettivo sportivo (la storia di Paolo e Erica)
- Ironman (McAvoy, Zanardi, Haug, Kona)
- Ciclocross (Namur 2019 con MVDP e anatomia biker Neff)
- Giro Italia tappa n° 9
- Skyrunner (Kilian e Magnini)
- Alpinismo (Nanga Parbat e Torre Egger con MB, MDB e LS)
- Arrampicata sportiva (allenamento casalingo e free solo con Manolo)

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 2 di 3	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO – classe quinta</b>	Versione 07 aprile 2021	

## EVENTUALI PERCORSI DI EDUCAZIONE CIVICA SVILUPPATI

Sicurezza durante la pratica sportiva: 3 ore nel primo quadrimestre.

Mobilità ad impatto zero: 3 ore nel secondo quadrimestre.

Menaggio, 15 maggio 2021

IL DOCENTE

Aldo Arrighi