


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

ANNO SCOLASTICO	2021/2022
CLASSE	3E
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	ANNALISA GANDOLA

ATTIVITA' AEROBICA:

- 1000m a 140 bpm
- fit walking a 100 bpm

VELOCITA'


- staffette
- 4x18m
- 4x18m ostacoli bassi
- 4x18m ostacoli alti
- navetta 5x25m
- 30m open
- 80m open
- 100m open
- 200m open
- 3min x 80m indoor

RESISTENZA

- 400m open
- navette
- yo-yo test
- 800m open
- 1000m open
- attività di fartlek

FORZA

- lancio della palla medica da 3kg
- getto del peso da 3 kg
- lancio del vortex
- balzo da fermo
- triplo balzo
- salite alla pertica
- sospensioni alle spalliere


Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 2 di 3	I. I. S.S. " E VANONI" MENAGGIO 
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO	Versione 06 maggio 2022	

GIOCHI SPORTIVI E RELATIVO REGOLAMENTO BASE

- la pallavolo
- il baseball
- il calcio a 5
- il dodgeball
- la pallacanestro
- il tennis tavolo
- il badminton

L' INSEGNANTE

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 3 di 3	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO	Versione 06 maggio 2022	

Menaggio, _____

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE
