


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	2022/2023
CLASSE	4F
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BRAMBILLA PAOLO

**Attività aerobica:**

- trekking nella pista ciclo-pedonale;
- corsa lenta svolta in palestra e nell'anello sul lungolago;
- spinbike e bike erg;
- remoergometro.

**Attività sportive praticate:**

- atletica leggera: corse, andature, salti, lanci;
- stretching e mobilità articolare;
- forza (piegamenti sulle braccia, squat, affondi, plank);
- esercizi con la corda.


**Giochi sportivi:**

- pallavolo;
- dodgeball;
- unihockey;
- tennis tavolo;
- tennis.

**Test motori con valutazioni:**

- navetta 18m x 4;
- piegamenti sulle braccia;
- salti con la corda in 30sec.;
- partita unihockey;
- plank;
- addominali sit up;
- remoergometro 500m;
- tenuta alle spalliere;
- corsa 400m;
- bike erg 2000m;
- corsa 5000m solo per un alunno.

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

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</b>	Versione 05 aprile 2023	

Menaggio, 19/05/2023

FIRMA DEGLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIRMA DOCENTE

*Paolo Brambilla*