

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	2023/2024
CLASSE	1F
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BRAMBILLA PAOLO

#### ARGOMENTI SVOLTI

##### 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:

- tennis: progetto racchette in classe, 3 lezioni svolte nel centro "Top Spin" di Loveno con maestro specializzato.
- 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;
- basket;
- tennis tavolo;
- tennis.

##### Test motori con valutazioni:

- lancio del vortex;
- corsa 1000m;
- forza arto superiori: tenuta alle spalliere;
- tennis esercitazione svolta nel centro tennis;
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta;
- navetta 4 x 18m;
- step test per 1';
- salti con la corda ad esaurimento;
- atletica leggera: salto in lungo;
- corsa di fondo.

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA 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 10 aprile 2024	

EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI

Menaggio, 05/06/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

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

FIRMA DOCENTE

*Paolo Brambilla*