


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	2023/2024
CLASSE	3E
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:

- 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;
- minigolf.

Test motori con valutazioni:

- corsa 100m;
- salti con la corda per 1';
- getto del peso 2kg F e 3kg M;
- addominali con tenuta dei piedi alle spalliere;
- corsa 400m, svolta in palestra (5 giri);
- step test per 1';
- salti con la corda ad esaurimento;
- salto in lungo;
- bike erg 2000m;
- remoergometro 500m.

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 
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO	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