

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	2019-2020
CLASSE	1A ALBERGHIERO
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BRAMBILLA PAOLO

## ARGOMENTI SVOLTI IN AULA

Miglioramento generale delle Capacità Condizionali: Forza, Resistenza, Velocità, Flessibilità.

Resistenza aerobica: corsa di resistenza, trekking nella pista ciclo-pedonale.

Capacità coordinative: esercizi con la corda.

Esercizi di tonificazione: plank, addominali sit-up, crunch, piegamenti sulle braccia, piegamenti sulle gambe, affondi.

Esercizi di stretching e di detensione muscolare.

Giochi sportivi di squadra: calcio, pallavolo.

Giochi sportivi individuali: badminton.

Corsa di velocità: 30m, 60m.

### Valutazioni, test motori effettuati:

- Corsa 6 minuti.
- Salto in lungo da fermo, salto triplo.
- Velocità 30-60m.
- Plank, addominali con tenuta gambe, piegamenti delle braccia.
- Osservazione tecnica e motivazionale durante i giochi sportivi di squadra e individuali.

Tornei sportivi d'Istituto, non conclusi: "Calcetto", "Pallavolo".

## ARGOMENTI SVOLTI CON DIDATTICA A DISTANZA

ARGOMENTI	TIPOLOGIA DI INTERAZIONE	APPLICATIVI UTILIZZATI
Esercizi di "home fitness".	File word, con disegni e spiegazione degli esercizi.	Classroom.
Gli sport di squadra, la pallavolo.	Articoli riadattati dall'insegnante, slide, video.	Classroom.
Aletica leggera, la velocità.	Articoli riadattati dall'insegnante, slide, video.	Classroom.

Menaggio, 08 giugno 2020

IL DOCENTE

---