

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	2024/2025
CLASSE	2E
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BRAMBILLA PAOLO

#### ARGOMENTI SVOLTI

##### Attività aerobica:

- trekking nella pista ciclo-pedonale e nelle mulattiere del comune di Menaggio;
- 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;
- tennis;
- padel;
- badminton;
- basket;
- tennis tavolo.

##### Test motori con valutazioni:

- atletica leggera: corsa 100m;
- corsa 1000m;
- salto in lungo con partenza da fermo;
- step test 60";
- salti con la corda in 30 secondi;
- salti con la corda ad esaurimento;
- torneo di badminton;
- addominali: sit up con tenuta delle gambe in 30";
- lancio del vortex;
- esercitazione di tennis e padel.

Progetto racchette in classe svolto al tennis club di Loveno con attività di tennis e padel.

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 DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI

Menaggio, 30/05/2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

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

FIRMA DOCENTE

*Paolo Brambilla*