

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	Versione 10 aprile 2024	

ANNO SCOLASTICO	2024/2025
CLASSE	1L
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Arrighi Aldo

ARGOMENTI SVOLTI

Test motori:

- 100 metri crono open
- 400 metri crono indoor e open
- 1.000 metri crono open
- Staffetta 3x100 metri crono open
- Getto peso 3 kg indoor
- Plank crono ad esaurimento
- Step 1' indoor
- Salto corda durata
-

Avviamento alla pratica sportiva:

- Pallavolo 3 contro 3, 4 contro 4, 5 contro 5 e 6 contro 6 (sia in minicampo che in campo regolare)
- Tennis tavolo in singolo e in doppio
- Spinning
- Gara di tiro a basket
- Gara di tiro a calcetto
- Frisbee ad eliminazione
- Pattinaggio su ghiaccio per quattro lezioni nella pista di Menaggio
- Pallapugno

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 10aprile 2024	

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

Escursione in Val Senagra e alla fornace Galli

EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

nulla

EVENTUALI ARGOMENTI INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI

nulla

Menaggio, 09 05 2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Aldo Arrighi