

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	3L
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 10 aprile 2024	

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

nulla

EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

nulla

EVENTUALI ARGOMENTI INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI

nulla

Menaggio, 30 05 2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Aldo Arrighi