

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	2024/2025
CLASSE	1F
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, al campo di calcio e nell'anello sul lungolago;
- spinbike e bike erg;

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:

- salto in lungo con partenza da fermo;
- circuito cronometrato di rapidità e coordinazione;
- step test 60";
- getto del peso indoor con palla medica kg. 3 M e kg. 2 F;
- salti con la corda in 30 secondi;
- navetta 4 x 18m;
- torneo di badminton;
- addominali: sit up con tenuta delle gambe in 30";
- tennis: esercitazioni pratiche.

Progetto racchette in classe svolto al centro tennis Top Spin di Loveno nel mese di aprile e maggio.

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, 30/05/2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Paolo Brambilla