

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	4G
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 400m;
- addominali sit up in 30";
- corsa 1000m;
- getto del peso indoor con palla medica kg. 3 M e kg. 2 F;
- salti con la corda in 30 secondi;
- salti con la corda di resistenza;
- atletica leggera: salto in alto;
- torneo di badminton;
- atletica leggera: getto del peso outdoor, kg. 5 M e kg.3 F;
- torneo di padel a Lovenno.

“Progetto racchette in classe” svolto a Lovenno presso il centro Top Spin con l'organizzazione di un torneo di 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 
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO	Versione 10 aprile 2024	

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

Attività di monitoraggio del torrente in località Nobiallo.

EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI

Menaggio, 25/05/2025

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Paolo Brambilla