

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	2025/25
CLASSE	3 D
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	TIZIANA DI SEVO

ARGOMENTI SVOLTI

SPORT INDIVIDUALI

Stretching

Mobilità articolare e muscolare

Forza: piegamenti sulle braccia 1', tenuta alla spalliera 1', plank 1', addominali 1' e ad esaurimento

Preparazione corsa campestre 1000 mt

Corsa : 100 mt, 200 mt, 400 mt, 1000 mt

Andature varie

Salti: salto in lungo da fermo

Lanci: getto del peso 3kg

Esercizi con la corda: salto con la corda 30", 1' ed a esaurimento

Step: 30", 1' e ad esaurimento

Remo erg 500 mt- 1000 mt

Bike erg 500 mt -1000 mt

SPORT DI SQUADRA

Pallavolo;

Dodgeball;

Basket;

Tennis- tavolo

Calcio- tennis

Badminton

Calcio

Tennis

Test motori con valutazioni

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

EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI

Menaggio, 7/06/25

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Tiziana Di Sevo