

|   |  |                  |  |
|---|--|------------------|--|
| Sistema di gestione per la Qualità<br>UNI EN ISO<br>9001:2015 | Modulo lavoro                            | Pagina<br>1 di 3 | I. I. S.S.<br>"E. VANONI"<br>MENAGGIO<br> |
|   | <b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b> |                  |  |

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ANNO SCOLASTICO | 2021/2022       |
| CLASSE          | 2M              |
| MATERIA         | SCIENZE MOTORIE |
| DOCENTE         | BRAMBILLA PAOLO |

Attività aerobica:

- trekking nella pista ciclo-pedonale;
- corsa lenta svolta in palestra e nell'anello sul lungolago;
- spinbike;
- remoergometro.

Attività sportive praticate:

- stretching;
- mobilità articolare;
- forza (piegamenti sulle braccia, squat, affondi, plank);
- andature di atletica;
- utilizzo della corda.

Giochi sportivi:

- pallavolo;
- basket;
- tennis tavolo;
- tennis, beach tennis;
- badminton;
- dodgeball.

Test motori effettuati:

- navetta 4 x 18m;
- circuito di rapidità e destrezza;
- corsa 800m;
- salti con la corda in un minuto;
- triplo balzo con partenza da fermo;
- salita alla pertica;
- corsa 200m;
- navetta 4 x 18m con hs 30cm;
- salto in alto.

Corsa ad ostacoli in preparazione dei giochi sportivi studenteschi.

Menaggio, 30/05/2022

FIRMA DEGLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIRMA DOCENTE

\_\_\_\_\_