

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

ANNO SCOLASTICO	2019/2020
CLASSE	3L
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Arrighi Aldo

## ARGOMENTI SVOLTI IN PALESTRA

### Atletica Leggera:

- 80 metri crono open
- 100 metri crono open
- 200 metri crono open
- 800 metri crono open
- salto in lungo indoor
- getto peso 3 kg indoor

### Test Motori

- navetta 4x18 metri crono indoor
- plank sui gomiti in tenuta

### Attività collettive e individuali:

- pallavolo
- calcetto
- palla/tabellone
- tennis tavolo
- palla rilanciata con 3 kg
- beach/tennis
- basket senza palleggio
- staffetta ad inseguimento
- spinning
- pattinaggio su ghiaccio

## ARGOMENTI SVOLTI CON DIDATTICA A DISTANZA

ARGOMENTI	TIPOLOGIA DI INTERAZIONE	APPLICATIVI UTILIZZATI
Home Fitness (sei tabelle di allenamento inviate ogni due settimane)	Comunicazione tramite posta elettronica	Pubblicazione delle tabelle sul sito della scuola nella area schede/appunti e sul registro elettronico in materiale didattico

Sistema di gestione per la Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 2 di 3	I. I. S.S. "E. VANONI" MENAGGIO 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>	Versione 21 aprile 2020	

Menaggio, 31 maggio 2020

IL DOCENTE

Arrighi Aldo