

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	2022/2023
CLASSE	3E
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	BRAMBILLA PAOLO

Attività aerobica:

- trekking nella pista ciclo-pedonale;
- 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;
- dodgeball;
- unihockey;
- tennis tavolo;
- tennis.

Test motori con valutazioni:

- navetta 18m x 4;
- navetta 18m x 4 ostacoli;
- salti con la corda in 30sec.;
- salti con la corda in un minuto;
- lancio palla da basket da seduto;
- atletica leggera: salto in lungo;
- corsa 100m;
- corsa 200m;
- corsa 400m;
- corsa 800m;
- bike erg 2000m.

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE 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 05 aprile 2023	

Menaggio, 19/05/2023

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Paolo Brambilla