

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	2021/2022
CLASSE	3F
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, salto in alto, ostacoli bassi 30cm;
- utilizzo della corda.

Giochi sportivi:

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

Test motori effettuati:

- navetta 4 x 18m;
- circuito di rapidità e destrezza;
- salti con la corda in un minuto;
- tenuta alle spalliere;
- plank;
- addominali per un minuto con tenuta dei piedi alle spalliere;
- triplo balzo con partenza da fermo;
- salita alla pertica;
- corsa 200m;

Menaggio, 30/05/2022

FIRMA DEGLI ALUNNI

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

FIRMA DOCENTE

\_\_\_\_\_