

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>	Versione 26 aprile 2018	

ANNO SCOLASTICO	2021/2022
CLASSE	3M1
MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Arrighi Aldo

## ARGOMENTI SVOLTI IN PALESTRA, SUL LUNGOLAGO E AL CAMPO DA CALCIO

### Test motori:

- 100 metri crono open
- 200 metri crono open
- 800 metri crono open
- 1000 metri crono open
- Getto peso 3 kg indoor
- Salto in alto da 100 a 160
- Navetta 4x18 metri crono indoor
- Navetta 4x18 metri H bassi
- Addominali alla spalliera per 1'
- Salto corda durata
- 1000 metri su remoergometro
- 5000 metri su remoergometro facoltativi

### Attività sportive:

- Pallavolo in minicampo
- Tennis tavolo (singolo e doppio)
- Spinning
- Pattinaggio su ghiaccio
- Pallabase senza lanciatore, con lanciatore e racchetta al campo, con tee-ball
- Basket
- Rugby senza placcaggio
- Beach tennis in palestra su tre campi
- Badminton

Menaggio, 30 05 2022

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 26 aprile 2018	

IL DOCENTE  
Aldo Arrighi