

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	4M
MATERIA	Educazione Fisica
DOCENTE	Arrighi Aldo

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

Test motori:

- 100 metri crono open
- 200 metri crono open
- 400 metri crono open
- 800 metri crono open
- 1.000 metri crono open
- 5.000 metri crono open facoltativo
- Salto in lungo indoor
- 2.000 metri su bikeerg
- 5.000 metri su remoergometro facoltativo
- 10.000 metri su bikeerg facoltativo
- Navetta 4x18 metri crono indoor
- Test plank in tenuta crono
- Test salto corda durata
- Arrampicata al quadro svedese
- Arrampicata alla spalliera con 8 nel cerchio

Attività sportive:

- Pallavolo in minicampo
- Tennis tavolo (singolo e doppio)
- Spinning
- Pattinaggio su ghiaccio con pista sintetica nella piazza di Menaggio
- Pallabase senza lanciatore al campo di calcio
- Calcetto al campo di calcio
- Pallamano senza palleggio
- Palla colpita al campo di calcio
- Pallapugno con campo ridotto e mano aperta
- Dodgeball in palestra
- Beach-tennis in palestra
- Tennis in palestra
- Badminton
- Staffetta tris con due squadre

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	

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA / CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

Stage sportivo a Cesenatico con mtb, surf, beach volley, beach tennis, arrampicata sportiva, percorso ninja, kayak, difesa personale.

Menaggio, 08 06 2023

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE
