


| | | | |
|---|--|------------------|--|
| 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 | 2023/2024 |
| CLASSE | 1F |
| MATERIA | SCIENZE MOTORIE |
| DOCENTE | BRAMBILLA PAOLO |

ARGOMENTI SVOLTI

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:

- tennis: progetto racchette in classe, 3 lezioni svolte nel centro "Top Spin" di Loveno con maestro specializzato.
- 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;
- basket;
- tennis tavolo;
- tennis.

Test motori con valutazioni:

- lancio del vortex;
- corsa 1000m;
- forza arto superiori: tenuta alle spalliere;
- tennis esercitazione svolta nel centro tennis;
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta;
- navetta 4 x 18m;
- step test per 1';
- salti con la corda ad esaurimento;
- atletica leggera: salto in lungo;
- corsa di fondo.

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA 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 10 aprile 2024 | |

EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI

Menaggio, 05/06/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Paolo Brambilla