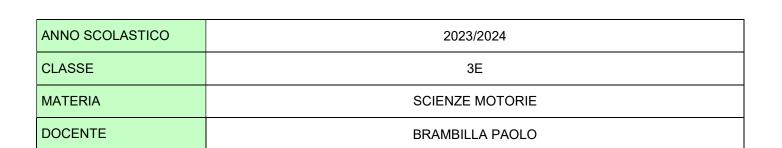
Sistema di gestione per la - Qualità UNI EN ISO 9001:2015	Modulo lavoro	Pagina 1 di 3	I. I. S " E VAI
	Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO	Versione 10 aprile 2024	MENAO E



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:

- 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;
- minigolf.

Test motori con valutazioni:

- corsa 100m;
- salti con la corda per 1';
- getto del peso 2kg F e 3kg M;
- addominali con tenuta dei piedi alle spalliere;
- corsa 400m, svolta in palestra (5 giri);
- step test per 1';
- salti con la corda ad esaurimento;
- salto in lungo;
- bike erg 2000m;
- remoergometro 500m.

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

Sistema di gestione per la		
Qualità		
UNI EN ISO		
9001:2015		

Modulo lavoro

Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO

Pagina 2 di 3

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		