

| | | | |
|--|--|------------------|--|
| 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 | 4G |
| MATERIA | SCIENZE MOTORIE |
| DOCENTE | BRAMBILLA PAOLO |

ARGOMENTI SVOLTI

Attività aerobica:

- trekking nella pista ciclo-pedonale e nelle mulattiere del comune di Menaggio;
- 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;

Test motori con valutazioni:

- lancio della palla medica da 3kg F e 4kg M da posizione seduta e in piedi;
- navetta 10m x 5;
- salita alla pertica;
- salti con la corda in 1';
- bike erg concept 2 2000m;
- plank: prova ad esaurimento;
- step test per 60";
- salti con la corda ad esaurimento;
- getto del peso 3kg F e 5kg M;
- salto in lungo.

Partecipazione per alcuni alunni alle fasi provinciali dei campionati di nuoto a Porlezza.

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, 03/06/2024

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Paolo Brambilla