


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>		

ANNO SCOLASTICO	2025/2026
CLASSE	1M
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	PAOLO BRAMBILLA

## ARGOMENTI SVOLTI

### Attività aerobica:

- trekking nella pista ciclo-pedonale e nelle mulattiere del comune di Menaggio;
- corsa lenta svolta in palestra, al campo di calcio e nell'anello sul lungolago;
- spinbike e bike erg;

### 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;
- tennis;
- padel;
- badminton;
- calcio;
- tennis tavolo.

### Test motori con valutazioni:

- salti con la corda in 30 secondi;
- torneo di badminton;
- corsa 1000m;
- pallavolo esercitazione sui fondamentali di gioco di bagher e di palleggio.;
- lancio del vortex;
- step test in 60";
- salti con la corda in un minuto;
- piegamenti sulle braccia;
- partecipazione di un alunno ai Campionati Provinciali di nuoto.

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

ESCURSIONE IN VAL SENAGRA ALLA SCOPERTA DI SENTIERI E MULATTIERE DEL NOSTRO TERRITORIO.

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 10 aprile 2024	

EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI

Menaggio, 03/06/2026

FIRMA DEGLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIRMA DOCENTE

Paolo Brambilla