


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	2025/2026
CLASSE	3M
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;
- basket;
- tennis tavolo.

Test motori con valutazioni:

- salti con la corda in 30 secondi;
- corsa di velocità: 1000m;
- corsa di velocità: 200m;
- step test in 60";
- salti con la corda in 30";
- navetta 4x18m;
- plank;
- basket, tiri a canestro in 60";
- piegamenti sulle braccia.

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, 03/06/2026

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Paolo Brambilla