


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	1^C
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	SANTESE DAVIDE

## ARGOMENTI SVOLTI

### Attività aerobica:

- trekking nella pista ciclo-pedonale e nelle mulattiere del comune di Menaggio;
- corsa lenta svolta in palestra, nell'anello sul lungolago e al campo da calcio;
- corsa a breve distanza e a navetta;
- spinbike.

### Attività sportive praticate:

- atletica leggera: corse, andature, salti, lanci;
- stretching e mobilità articolare;
- forza (piegamenti sulle braccia, squat, affondi, plank).

### Giochi sportivi:

- pallavolo;
- tennis;
- badminton;
- basket;
- tennis tavolo;
- calcio.


### Test motori con valutazioni:

- atletica leggera: corsa 100m;
- addominali sit up in 60";
- piegamenti in 60";
- step test;
- plank;
- lancio del vortex.

### Argomenti teorici:

- Funzionamento del sistema muscolo scheletrico;
- Benefici dell'attività fisica a livello sistemico;
- Alterazioni metaboliche e fisiologiche correlate a disturbi psicofisici e/o patologie;
- Basi di alimentazione e nutrizione.

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 
	<b>Allegato ML 2-08 PROGRAMMA SVOLTO</b>	Versione 10 aprile 2024	

--

<b>EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE TRATTATI</b>
--

--

<b>EVENTUALI ARGOMENTI INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI</b>
---

--

Menaggio, 22/05/2026

FIRMA DEGLI ALUNNI

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

FIRMA DOCENTE

\_\_\_\_\_