


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	Versione 10 aprile 2024	

ANNO SCOLASTICO	2025/26
CLASSE	1E
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	TIZIANA DI SEVO

ARGOMENTI SVOLTI

SPORT INDIVIDUALE

Stretching

Mobilità articolare e muscolare

Tecniche di ginnastica posturale ed esercizi

Circuito motorio abilità di base

Andature varie

Corsa 100 mt, 200 mt

Corsa e staffetta ad ostacoli

Navetta 4x18

Salti: salto in lungo da fermo, salto in alto;

Lanci: getto del peso 2kg, 3kg, palla da basket

Salto con la corda 30" e 1'

Step test

Pattinaggio su ghiaccio

SPORT DI SQUADRA

Pallavolo;

Basket;

Tennis- tavolo


Calcio- tennis

Badminton

Calcio

Tennis

Test motori con valutazioni

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 DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI

Menaggio, 5/06/26

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Tiziana Di Sevo