


| | | | |
|--|--|------------------|--|
| 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 | 2025/26 |
| CLASSE | 2 F |
| MATERIA | SCIENZE MOTORIE |
| DOCENTE | TIZIANA DI SEVO |

ARGOMENTI SVOLTI

SPORT INDIVIDUALE

Stretching;

Mobilità articolare e muscolare;

Tecniche di ginnastica posturale ed esercizi;

Circuito di resistenza a bassa, media ed alta intensità: piegamenti sulle braccia, squat, affondi, plank, addominali, tenuta alla spalliera;

Andature varie;

Corsa 100 mt, 200 mt;

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

Lanci: getto del peso 3kg, 2 kg;

Esercizi con la corda: salto 1' ed a esaurimento;

step 30", 1';

Bike erg;

Pattinaggio su ghiaccio.

SPORT DI SQUADRA

Pallavolo;

Basket;

Tennis- tavolo;


Calcio- tennis;

Badminton;

Calcio;

Tennis.

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, 26/05/26

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Tiziana Di Sevo