


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	3 E
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	TIZIANA DI SEVO

ARGOMENTI SVOLTI

SPORT INDIVIDUALE


Stretching;
 Mobilità articolare e muscolare;
 Andature varie;
 Circuito di resistenza a bassa, media ed alta intensità:
 - piegamenti sulle braccia, squat, affondi, plank, addominali, tenuta alla spalliera;
 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;
 Bike erg 1000 mt;
 Pattinaggio su ghiaccio.

SPORT DI SQUADRA

Pallavolo;
 Basket;
 Tennis- tavolo;
 Calcio- tennis;
 Badminton;
 Calcio;
 Tennis;
 Padel.

EVENTUALI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA TRATTATI

EVENTUALI ARGOMENTI DEL CURRICOLO DIGITALE 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 INERENTI LE ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO TRATTATI

Menaggio, 11/06/26

FIRMA DEGLI ALUNNI

FIRMA DOCENTE

Tiziana Di Sevo