


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>	Versione 10 aprile 2024	

ANNO SCOLASTICO	2025/26
CLASSE	4 E
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, step;

Andature varie

Salti: salto in lungo da fermo;

Lanci: getto del peso 3kg,

Esercizi con la corda: salto 1' ed a esaurimento

Bike erg 1000 mt;

Pattinaggio su ghiaccio

##### SPORT DI SQUADRA

Pallavolo;

Basket;

Tennis- tavolo

Calcio- tennis

Badminton

Calcio

Tennis

Floorball

Test motori con valutazioni


##### SPORT INDIVIDUALE

Stretching

Mobilità articolare e muscolare

Circuito motorio abilità di base

Andature varie

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	

Corsa e staffetta ad ostacoli  
 Navetta 4x18  
 Corsa 100 mt, 200 mt  
 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

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