


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	4G
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
DOCENTE	TIZIANA DI SEVO

#### ARGOMENTI SVOLTI

##### SPORT INDIVIDUALE

Stretching

Mobilità articolare e muscolare

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, salto in alto;

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

Padel

Test motori con valutazioni

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, 27/05/26

FIRMA DEGLI ALUNNI

---



---

FIRMA DOCENTE

Tiziana Di Sevo