

**Anno Scolastico 2022-23**

CONTENUTI DISCIPLINARI  
(Programma effettivamente svolto)

**Docente: Alessandro Grainer**  
**Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive**  
**Classe: 1LA**

**Testo/i adottato/i**

/ \_\_\_\_\_

**Argomenti svolti**

Attività aerobica e miglioramento della resistenza  
Giochi di racchetta: badminton; tennistavolo; pickleball  
Andature tecniche della corsa  
Giochi sportivi di squadra: pallavolo, tchoukball (cenni)  
Sviluppo abilità ritmiche e coordinative attraverso l'uso della funicella  
Atletica leggera: lancio del vortex

Data 07.06.2024

Firma degli studenti rappresentanti di classe

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Firma del Docente

\_\_\_\_\_