

Anno Scolastico 2022-23

CONTENUTI DISCIPLINARI
(Programma effettivamente svolto)

Docente: Alessandro Grainer
Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive
Classe: 4SA

Testo/i adottato/i

/ _____

Argomenti svolti

Attività aerobica e miglioramento della resistenza
Giochi di racchetta: badminton; tennistavolo; pickleball,
Andature tecniche della corsa
Progressione al Quadro svedese
Giochi sportivi di squadra: pallavolo, tchoukball (cenni),
Sviluppo abilità ritmiche e coordinative attraverso l'uso della funicella
Atletica leggera: salto in alto
Avviamento al Parkour

Data 07.06.2024

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente
