

**Anno Scolastico 2024-25**

CONTENUTI DISCIPLINARI

**Docente:** [Alessandro Grainer](#)

**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive

**Classe:** 1EA

**Testo/i adottato/i**

Nessun testo adottato

**Argomenti svolti**

Valutazione dello stato della capacità aerobica e miglioramento della stessa  
Tenche base della corsa  
Giochi di collaborazione fra compagni a staffetta  
Tonificazione muscolare generale: esercizi a corpo libero e a carico naturale  
Apprendimento del TchoukBall come gioco sportivo di squadra non convenzionale  
Basi fondamentali della pallavolo  
Varie abilità motorie con funicella  
Cenni sull'Acrogym  
Atletica leggera: lancio del Vortex

Data 31.05.2025

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente

---

---