

Anno Scolastico 2024-25

CONTENUTI DISCIPLINARI

Docente: [Alessandro Grainer](#)

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 2EA

Testo/i adottato/i

Nessun testo adottato

Argomenti svolti

Valutazione dello stato della capacità aerobica e miglioramento della stessa

Tecniche combinate della corsa

Il nordic walking come modalità di locomozione a quattro arti

Giochi di collaborazione fra compagni a staffetta

Avviamento all'Unihockey

Tonificazione muscolare generale: esercizi a corpo libero e a carico naturale

Progressione didattica sul quadro svedese

Varie abilità motorie con funicella (secondo livello)

Acrogyrn: figure a due e tre componenti

Data 31.05.2025

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente
