

**Anno Scolastico 2024-25**

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

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

**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive

**Classe:** 2LA

**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

---

---