

Anno Scolastico 2024-25

CONTENUTI DISCIPLINARI

Docente: [Alessandro Grainer](#)

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 3AA

Testo/i adottato/i

Nessun testo adottato

Argomenti svolti

Valutazione dello stato della capacità aerobica e miglioramento della stessa

Basi pratiche del salto in alto

Avviamento al Pickleball

Giochi di collaborazione fra compagni a staffetta

Basi pratiche del lancio del peso

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

Giochi popolari e sportivi di gruppo

Acrogyt: figure a due e tre componenti

Data 31.05.2025

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente
