

**Anno Scolastico 2024-25**

CONTENUTI DISCIPLINARI

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

**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive

**Classe:** 3SA

**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 Badminton

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

Acrogyrn: figure a quattro e cinque componenti

Data 31.05.2025

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente

---

---