

**Anno Scolastico 2024-25**

CONTENUTI DISCIPLINARI

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

**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive

**Classe:** 4SA

**Testo/i adottato/i**

Nessun testo adottato

**Argomenti svolti**

Valutazione dello stato della capacità aerobica e miglioramento della stessa  
Basi pratiche del salto in lungo  
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  
Percorso di Parkour  
Acrogyrn: figure a cinque componenti  
Cenni sulla Palla Base

Data 31.05.2025

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente

---

---