

Anno Scolastico 2025-26

CONTENUTI DISCIPLINARI

Docente: [Alessandro Grainer](#)

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 1EA

Testo/i adottato/i

Nessun testo adottato

Argomenti svolti

Valutazione dello stato della capacità aerobica e miglioramento della stessa

Basi pratiche della corsa e tecnica della stessa

Avviamento al Tchoukball come gioco sportivo di gruppo

Giochi di collaborazione fra compagni a staffetta

Progressione didattica alla funicella

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

Giochi popolari e sportivi di gruppo

Introduzione ai fondamentali della pallavolo

Avviamento ai lanci e basi tecniche: il lancio del vortex

Data 26.05.2026

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente
