

Anno Scolastico 2025-26

CONTENUTI DISCIPLINARI

Docente: Alessandro Grainer

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 1SA

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

Progressione didattica alla funicella, livello base

Giochi di collaborazione fra compagni a staffetta

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

Avviamento ai lanci in atletica leggera (vortex)

Avviamento alla pallavolo accenno sui fondamentali principali

Data 27.05.2026

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente
