

Anno Scolastico 2025-26

CONTENUTI DISCIPLINARI

Docente: Alessandro Grainer

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 2EA

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 salto in alto

Giochi di collaborazione fra compagni a staffetta

Progressione didattica alla funicella (livello avanzato)

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

Avviamento al Nordic Walking

Avviamento al baseball, accenno sui fondamentali principali

Data 27.05.2026

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente
