

**Anno Scolastico 2025-26**

CONTENUTI DISCIPLINARI

**Docente: Alessandro Grainer**

**Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive**

**Classe: 3EA**

**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

Avviamento al Badminton

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

Avviamento alla pallamano

Giochi popolari e sportivi di gruppo: Acrogym, figure a quattro e cinque elementi

Propedeutica al lancio del peso

Data 27.05.2026

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente

---

---