

**Anno Scolastico 2025-26**

CONTENUTI DISCIPLINARI

**Docente: Alessandro Grainer**

**Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive**

**Classe: 3LA**

**Testo/i adottato/i**

Nessun testo adottato

**Argomenti svolti**

Valutazione dello stato della capacità aerobica e miglioramento della stessa

Basi pratiche del salto in alto

Avviamento al Badminton come gioco di racchetta individuale

Giochi di collaborazione fra compagni a staffetta

Avviamento alla pallamano come gioco sportivo di gruppo

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

Giochi popolari e sportivi di gruppo

Acrogyt: figure a quattro e a cinque elementi

Avviamento ai lanci e basi tecniche: il lancio del peso attraverso i lanci polivalenti

Data 26.05.2026

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente

---

---