

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "G.G. TRISSINO" - VALDAGNO (VI)

Anno Scolastico 2025-26

CONTENUTI DISCIPLINARI

Docente: Alessandro Grainer

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 4AA

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 lungo
Progressione didattica e percorso parkour
Giochi di collaborazione fra compagni a staffetta
Tonificazione muscolare generale: esercizi a corpo libero e a carico naturale
Acrogyrn figure a 5 e a 6 persone
Avviamento alla pallabase (propedeutica del baseball) accenno sui fondamentali principali

Data 27.05.2026

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Firma del Docente
