

**Anno Scolastico 2025-26**

CONTENUTI DISCIPLINARI

**Docente: Alessandro Grainer**

**Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive**

**Classe: 4SA**

**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  
Giochi di collaborazione fra compagni a staffetta  
Avviamento al pickleball  
Tonificazione muscolare generale: esercizi a corpo libero e a carico naturale  
Percorso parkour  
Giochi popolari e sportivi di gruppo: Acrogym, figure a cinque e sei elementi  
Introduzione ai fondamentali del baseball attraverso il gioco: pallabase  
Breve introduzione al lancio del disco

Data 27.05.2026

Firma degli studenti rappresentanti di classe

---

---

Firma del Docente