I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Motorie - Anno scolastico 2025-2026- Classe 1B

- **Esercitazioni *pratiche:***
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Circuiti a stazioni di potenziamento muscolare.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni di coordinazione con la funicella individuali.
  - Giochi di movimento: staffette e giochi di abilità.

  Sport individuali:
  - Tennis: esercitazioni sui fondamentali individuali.
  - Pickleball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

  Sport di squadra:
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- **Teoria**
  - L'apparato cardio-circolatorio, anatomia e funzioni. (da pag. 56 a pag.61)
  - L'apparato respiratorio, anatomia e funzioni. (da pag. 62 a pag. 66)
- **EEd Civica**
  - *Salute e benessere:*
    - Il Primo Soccorso e il BLS: l'RCP e l'utilizzo del defibrillatore.
    - Effetti dell'esercizio fisico sul sistema cardio-circolatorio e respiratorio. La spirometria come esame di monitoraggio delle terapie per i disturbi respiratori.
  - *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da donare alla Repubblica Centrafricana.
- **Orientamento**
  - *Incontri* con i docenti universitari: GEOMETRIE INVISIBILI: VIAGGIO TRA SPAZI, CURVE E SIMMETRIE.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.
Padlet sull'apparato cardiocircolatorio: https://padlet.com/olacristi/sist_cardiocircolatorio

Padlet sull'apparato respiratorio: https://padlet.com/olacristi/ApparatoRespiratorio -

Muravera, 8 giugno 2026

L'insegnante
Prof.ssa PEZZOTTA M. CRISTINA

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Motorie - Anno scolastico 2025-2026- Classe 1E

- **Esercitazioni *pratiche:***
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Circuiti a stazioni di potenziamento muscolare.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni di coordinazione con la funicella individuali.
  - Giochi di movimento: staffette e giochi di abilità.

  Sport individuali:
  - Tennis: esercitazioni sui fondamentali individuali.
  - Pickleball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Nuoto: tecnica della bracciata nello stile libero e nel dorso, la respirazione corretta.

  Sport di squadra:
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Nuoto: esercitazioni sui fondamentali della pallanuoto: tecnica della bracciata, del lancio della palla e del tiro in porta. Esercitazioni in situazione di gioco.

- **Teoria**
  - L'apparato cardio-circolatorio, anatomia e funzioni. (da pag. 56 a pag.61)
  - L'apparato respiratorio, anatomia e funzioni. (da pag. 62 a pag. 66)

- **Ed Civica**
  - *Salute e benessere:*
    - Il Primo Soccorso e il BLS: l'RCP e l'utilizzo del defibrillatore.
    - Effetti dell'esercizio fisico sul sistema cardio-circolatorio e respiratorio. La spirometria come esame di monitoraggio delle terapie per i disturbi respiratori.
  - *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da donare alla Repubblica Centrafricana.

- **Orientamento**
  - *Incontri* con i docenti universitari: PENSIERO, LINGUAGGIO, COMUNICAZIONE: RAGIONAMENTO, SCRITTURA GIORNALISTICA, PUBLIC SPEAKING.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.
Padlet sull'apparato cardiocircolatorio: https://padlet.com/olacristi/sist_cardiocircolatorio

Padlet sull'apparato respiratorio: https://padlet.com/olacristi/ApparatoRespiratorio -

Muravera, 8 giugno 2026

L'insegnante
Prof.ssa PEZZOTTA M. CRISTINA

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Motorie - Anno scolastico 2025-2026- Classe 2B

- ***Esercitazioni pratiche:***

- Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
- Circuiti a stazioni di potenziamento muscolare.
- Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
- Esercitazioni di coordinazione con la funicella individuali.
- Giochi di movimento: staffette e giochi di abilità.

Sport individuali:

- Tennis: esercitazioni sui fondamentali individuali.
- Pickleball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

Sport di squadra:

- Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

- ***Teoria***

- Apparato osteo-articolare, anatomia funzioni e traumatologia. La meccanica del movimento: le leve e il movimento:
- La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa. Lo scheletro assile: testa, gabbia toracica, colonna vertebrale. Lo scheletro appendicolare: arto superiore e inferiore. Le articolazioni, le leve e il movimento (da pag. 34 a pag. 42).
- I difetti posturali e la back school (da pag. 398 a pag. 417)
- Norme fondamentali per il primo soccorso: emergenze e urgenze, prevenzione attiva e passiva. Modalità di intervento per i traumi più comuni (contusioni, frattura, distorsione e lussazione (pagg. 498, 501, 502, 503).

- ***Ed* Civica**

- Salute e benessere: La prevenzione degli infortuni nell'esercizio fisico – importanza e effetti del riscaldamento. Primo soccorso nei traumi osteo-articolari. Emergenze e urgenze, prevenzione attiva e passiva.
- Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame" finalizzato alla raccolta fondi da donare alla Repubblica Centrafricana.

- ***Orientamento***

- attività di orientamento svolta con docenti universitari: GEOMETRIE INVISIBILI: VIAGGIO TRA SPAZI, CURVE E SIMMETRIE

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Padlet sul Sistema Scheletrico
https://padlet.com/olacristi/Sistema_scheletrico

Muravera, 8 giugno 2026

L'insegnante
Prof.ssa PEZZOTTA M. CRISTINA

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Motorie - Anno scolastico 2025-2026- Classe 2C

- ***Esercitazioni pratiche:***

- Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
- Circuiti a stazioni di potenziamento muscolare.
- Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
- Esercitazioni di coordinazione con la funicella individuali.
- Giochi di movimento: staffette e giochi di abilità.

Sport individuali:

- Tennis: esercitazioni sui fondamentali individuali.
- Pickleball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- Salto in alto: Andature, esercizi di confidenza con il materasso con e senza ostacoli. Impostazione della rincorsa e dello stacco.
- Nuoto: tecnica della bracciata nello stile libero e nel dorso, la respirazione corretta.

Sport di squadra:

- Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- Nuoto: esercitazioni sui fondamentali della pallanuoto: tecnica della bracciata, del lancio della palla e del tiro in porta. Esercitazioni in situazione di gioco.

- ***Teoria***

- Apparato osteo-articolare, anatomia funzioni e traumatologia. La meccanica del movimento: le leve e il movimento:
- La funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa. Lo scheletro assile: testa, gabbia toracica, colonna vertebrale. Lo scheletro appendicolare: arto superiore e inferiore. Le articolazioni, le leve e il movimento (da pag. 34 a pag. 42).
- I difetti posturali e la back school (da pag. 398 a pag. 417)
- Norme fondamentali per il primo soccorso: emergenze e urgenze, prevenzione attiva e passiva. Modalità di intervento per i traumi più comuni (contusioni, frattura, distorsione e lussazione (pagg. 498, 501, 502, 503).

- ***Ed* Civica**

- Salute e benessere: La prevenzione degli infortuni nell'esercizio fisico – importanza e effetti del riscaldamento. Primo soccorso nei traumi osteo-articolari. Emergenze e urgenze, prevenzione attiva e passiva.
- *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da donare alla Repubblica Centrafricana.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Padlet sul Sistema Scheletrico
https://padlet.com/olacristi/Sistema_scheletrico

Muravera, 8 giugno 2026

L'insegnante
Prof.ssa PEZZOTTA M. CRISTINA

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Motorie - Anno scolastico 2025-2026- Classe 3B

- ***Esercitazioni pratiche:***

- Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
- Circuiti a stazioni di potenziamento muscolare.
- Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
- Esercitazioni di coordinazione con la funicella individuali.
- Giochi di movimento: staffette e giochi di abilità.

Sport individuali:

- Tennis: esercitazioni sui fondamentali individuali.
- Pickleball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

Sport di squadra:

- Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

Teoria

- L'apparato muscolare (da pag. 43 a pag. 50): classificazione, anatomia, fisiologia (meccanica della contrazione muscolare); regimi di contrazione muscolare.
- La conduzione dell'impulso nervoso e la placca neuromotrice. I Fusi Neuro-Muscolari e gli Organi Tendinei del Golgi (da pag 72 a pag 73, da pag. 218 a pag. 219).
- Norme fondamentali per il pronto soccorso. I traumi dell'esercizio fisico: crampo, stiramento, strappo, tendinopatie. Traumatologia (da pag. 500 a pag. 501).

- **Ed Civica**

- *Salute e benessere*: educazione alla salute e elementi di primo soccorso- Traumatologia muscolo-tendinea
- *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare alla* Repubblica Centrafricana.

- **Orientamento**

- lavori di gruppo per l'organizzazione di attività ludico motorie all'interno di una manifestazione sportiva.
- La tecnologia nell'ambito applicata alla valutazione funzionale in ambito sportivo: l'opto jump e somministrazione test di Bosco: CMJ, CMJ ARMS, CMJ 15".

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Padlet sul Sistema Muscolare:
https://padlet.com/olacristi/SistemaMuscolare

Padlet sulla Traumatologia:
https://padlet.com/olacristi/traumatologia_muscolo_tendinea

Muravera, 8 giugno 2026

L'insegnante
Prof.ssa PEZZOTTA M. CRISTINA

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Motorie - Anno scolastico 2025-2026- Classe 3C

- ***Esercitazioni pratiche:***
- Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
- Circuiti a stazioni di potenziamento muscolare.
- Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
- Esercitazioni di coordinazione con la funicella individuali.
- Giochi di movimento: staffette e giochi di abilità.

Sport individuali:

- Tennis: esercitazioni sui fondamentali individuali.
- Pickleball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
- Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

Sport di squadra:

- Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

Teoria

- L'apparato muscolare (da pag. 43 a pag. 50): classificazione, anatomia, fisiologia (meccanica della contrazione muscolare); regimi di contrazione muscolare.
- La conduzione dell'impulso nervoso e la placca neuromotrice. I Fusi Neuro-Muscolari e gli Organi Tendinei del Golgi (da pag 72 a pag 73, da pag. 218 a pag. 219).
- Norme fondamentali per il pronto soccorso. I traumi dell'esercizio fisico: crampo, stiramento, strappo, tendinopatie. Traumatologia (da pag. 500 a pag. 501).

- **Ed Civica**
  - *Salute e benessere*: educazione alla salute e elementi di primo soccorso- Traumatologia muscolo-tendinea
  - *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare alla* Repubblica Centrafricana.

- **Orientamento**
  - La tecnologia nell'ambito applicata alla valutazione funzionale in ambito sportivo: l'opto jump e somministrazione test di Bosco: CMJ, CMJ ARMS, CMJ 15".

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.

Padlet sul Sistema Muscolare:
https://padlet.com/olacristi/SistemaMuscolare

Padlet sulla Traumatologia:
https://padlet.com/olacristi/traumatologia_muscolo_tendinea

Muravera, 8 giugno 2026

L'insegnante

Prof.ssa PEZZOTTA M. CRISTINA

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Motorie - Anno scolastico 2025-2026 - Classe 4B

- **Esercitazioni pratiche:**
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Circuiti a stazioni di potenziamento muscolare.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni di coordinazione con la funicella individuali.
  - Giochi di movimento: staffette e giochi di abilità.

  Sport individuali:
  - Tennis: esercitazioni sui fondamentali individuali.
  - Pickleball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

  Sport di squadra:
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Pallacanestro: esercitazioni in situazione di gioco.

- **TEORIA:**
  - Fisiologia dell'esercizio: meccanismi di produzione energetica e substrati energetici (da pag 51 a pag. 55). La soglia aerobica e anaerobica. Il debito d'ossigeno lattacido e alattacido. Il massimo consumo d'ossigeno. Concetto di steady state.
  - Il Doping (da pag 434 a pag 452): il doping nella società e nella moderna concezione di sport; classificazione e categorie delle diverse sostanze e metodiche illecite: effetti ricercati e effetti indesiderati. Normativa relativa al doping. Storia del doping.

- **Ed Civica**
  - *Salute e benessere - educazione alla legalità*: il fenomeno del Doping - perché combatterlo. Visione del film The Program.
  - *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare* alla Repubblica Centrafricana.

- **Orientamento**
  - Incontri con i docenti universitari: artificiale e naturale: segnali, sensori e dati in applicazioni biomediche, elettroniche e wireless.
  - lavori di gruppo per l'organizzazione di attività ludico motorie all'interno di una manifestazione sportiva.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.
Padlet sulla fisiologia dell'esercizio:
https://padlet.com/olacristi/fisiologia_esercizio

Muravera, 8 giugno 2026

L'insegnante
Prof.ssa PEZZOTTA M. CRISTINA

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Motorie
Anno scolastico 2025-2026- Classe 5B

- ***Esercitazioni pratiche:***
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Circuiti a stazioni di potenziamento muscolare.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni di coordinazione con la funicella individuali.
  - Giochi di movimento: staffette e giochi di abilità.

  Sport individuali:
  - Tennis: esercitazioni sui fondamentali individuali.
  - Pickleball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

  Sport di squadra:
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.

- ***Teoria*:**

  Teoria dell'allenamento:
  Le capacità coordinative e le abilità motorie:
  - Le capacità coordinative generali:
    - cap. di apprendimento motorio
    - cap. di controllo motorio
    - cap. di adattamento e trasformazione del movimento
  - Le capacità coordinative speciali:
    - cap. di accoppiamento e combinazione
    - cap. di differenziazione
    - cap. di orientamento
    - cap. di ritmo
    - cap. di reazione
    - cap. di fantasia motoria
    - cap. di equilibrio
  - La classificazione delle abilità motorie:
    - abilità discrete, seriali, continue
    - abilità aperte e chiuse e pattern motori
  - Capacità condizionali e allenamento
    - L'allenamento sportivo
    - Concetto di carico: carico interno e esterno
    - Le caratteristiche del carico allenante
    - La supercompensazione e riserve d'adattamento
    - L'overtraining e l'overreaching, sintomi e caratteristiche
    - Gli obiettivi e i mezzi dell'allenamento
    - I principi dell'allenamento sportivo
    - I tempi dell'allenamento
    - Il recupero e la rigenerazione
    - Il riscaldamento
    - L'allenamento al femminile

- ***Ed Civica***
  - *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare* alla Repubblica Centrafricana.
- ***Orientamento***
  - lavori di gruppo per l'organizzazione di attività ludico motorie all'interno di una manifestazione sportiva.

Libro di testo: “Più Movimento” – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.
Video e dispense caricate su Classroom.

Padlet sulle capacità e abilità motorie e sull’allenamento sportivo:
https://it.padlet.com/olacristi/allenamento

Muravera, 8 giugno 2026

Prof.ssa PEZZOTTA M.CRISTINA

I.I.S. "EINAUDI-BRUNO" - SEZIONE LICEO SCIENTIFICO
MURAVERA

Programma di Scienze Motorie
Anno scolastico 2025-2026- Classe 5C

- ***Esercitazioni pratiche:***
  - Esercitazioni di preatletismo generale, a corpo libero, volte al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle funzioni dei grandi apparati.
  - Circuiti a stazioni di potenziamento muscolare.
  - Tecniche di allungamento muscolare e di recupero; lo stretching statico e lo stretching dinamico.
  - Esercitazioni di coordinazione con la funicella individuali.
  - Giochi di movimento: staffette e giochi di abilità.

  Sport individuali:
  - Tennis: esercitazioni sui fondamentali individuali.
  - Pickleball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Tennis tavolo: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Nuoto: tecnica della bracciata nello stile libero e nel dorso, la respirazione corretta.

  Sport di squadra:
  - Cicoball: esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra; esercitazioni in situazione di gioco.
  - Nuoto: esercitazioni sui fondamentali della pallanuoto: tecnica della bracciata, del lancio della palla e del tiro in porta. Esercitazioni in situazione di gioco.

- ***Teoria*:**

  Teoria dell'allenamento:

  Le capacità coordinative e le abilità motorie:
  - Le capacità coordinative generali:
  - cap. di apprendimento motorio
  - cap. di controllo motorio
  - cap. di adattamento e trasformazione del movimento
  - Le capacità coordinative speciali:
    - cap. di accoppiamento e combinazione
    - cap. di differenziazione
    - cap. di orientamento
    - cap. di ritmo
    - cap. di reazione
    - cap. di fantasia motoria
    - cap. di equilibrio
  - La classificazione delle abilità motorie:
    - abilità discrete, seriali, continue
    - abilità aperte e chiuse e pattern motori
  - Capacità condizionali e allenamento
  - L'allenamento sportivo
  - Concetto di carico: carico interno e esterno
  - Le caratteristiche del carico allenante
  - La supercompensazione e riserve d'adattamento
  - L'overtraining e l'overreaching, sintomi e caratteristiche
  - Gli obiettivi e i mezzi dell'allenamento
  - I principi dell'allenamento sportivo
  - I tempi dell'allenamento
  - Il recupero e la rigenerazione
  - Il riscaldamento
  - L'allenamento al femminile

- ***Ed Civica***
  - *Partecipazione al progetto "La Corsa contro la Fame"* finalizzato alla raccolta fondi da *donare* alla Repubblica Centrafricana.

- *Educazione alla salute* - Incontro con l'AIDO per la premiazione del concorso: Donazione degli organi, una scelta consapevole

- ***Orientamento***
  - Incontri con i docenti universitari: artificiale e naturale: segnali, sensori e dati in applicazioni biomediche, elettroniche e wireless.
  - lavori di gruppo per l'organizzazione di attività ludico motorie all'interno di una manifestazione sportiva.

Libro di testo: "Più Movimento" – Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Ed. Marietti.
Video e dispense caricate su Classroom.

Padlet sulle capacità e abilità motorie e sull'allenamento sportivo:
https://it.padlet.com/olacristi/allenamento

Muravera, 8 giugno 2026

Prof.ssa PEZZOTTA M. CRISTINA