

Istituto d'Istruzione Superiore Statale Polo Liceale "Pietro Aldi"
Liceo Classico "Carducci-Ricasoli", Liceo Scientifico "Guglielmo Marconi"
Piazza Etrusco Benci 58100 Grosseto Tel.: 0564 484401 c.f.: 92008840537
E-mail: gris00400r@istruzione.it **Pec:** gris00400r@pec.istruzione.it

Programma effettivamente svolto nella classe 3 G

Discipline sportive

Docente: MACHERINI MARCO

Disciplina: Discipline sportive

Classe: 3 G Liceo scientifico sezione a indirizzo sportivo, 2024-2025

Libri di testo: Più movimento - Discipline sportive secondo biennio

-
- Pallavolo: esecuzione dei fondamentali (palleggio, bagher, servizio dall'alto e dal basso, muro, schiacciata), schemi di attacco e di difesa, regolamento
 - Beach Volley: esecuzione dei fondamentali (palleggio, bagher, servizio, muro, schiacciata), schemi di attacco e di difesa nel 2vs2, 3vs3 e 4vs4, regolamento
 - Beach Tennis: esecuzione dei fondamentali (servizio, dritto, rovescio, volée, schiacciata), posizionamento nel doppio, regolamento
 - Tennis: esecuzione dei fondamentali (servizio, dritto, rovescio, volée, schiacciata), posizionamento nel singolo e nel doppio, regolamento
 - Basket: esecuzione dei fondamentali (palleggio, conduzione con protezione palla e finte, passaggio al petto, a terra e alto, tiro libero, terzo tempo, difesa), schemi di attacco e di difesa, regolamento
 - Nuoto: tecnica di base dello stile libero, del dorso e della rana; tecnica della fase subacquea; virata
 - Calcio: Esecuzione dei fondamentali (passaggio a terra e alto, stop, conduzione e controllo palla, tiro, colpo di testa, contrasto in piedi), schemi di attacco e difesa nel calcio a 7, regolamento del calcio a 5, a 7 e a 11
 - Utilizzo degli integratori e delle sostanze dopanti