

## **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