

**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 I Scienze motorie e sportive**

**Docente:** MACHERINI MARCO

**Disciplina:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** 3 I Liceo scientifico ordinario, 2024-2025

**Libri di testo:** Educare al movimento slim

---

- 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
- 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
- Pallamano: esecuzione dei fondamentali (palleggio, passaggio, tiro, difesa), schemi di attacco e difesa, regolamento
- Nuoto: tecnica di base dello stile libero, del dorso e della rana; tecnica della fase subacquea
- 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