

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