

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: V

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Sport combinati	• Approfondimenti teorici delle specialità degli sport combinati • Pratica: Cross Training

Modulo 2	Contenuti
Sport di squadra Beachvolley	• Come si gioca e regole di gioco • I fondamentali individuali: battuta, palleggio, schiacciata, bagher e il muro • I fondamentali di squadra: ricezione, difesa e copertura d'attacco

Modulo 3	Contenuti
Sport di squadra Padel	• Le origini del padel • Regole strutturali • Regole di gioco • Fondamentali di attacco, difesa e tecnica di base

Modulo 4	Contenuti
Sport individuale Box	• Approfondimenti teorici della box • Disciplina nello sport da combattimento • Fondamentali pratici



Libri di testo in adozione:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Più movimento - Discipline sportive - Secondo biennio e quinto anno, MARIETTI SCUOLA