

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: V

MATERIA: Discipline sportive

| Modulo 1 | Contenuti |
|---------------------------|--|
| Sport di squadra Padel | <ul style="list-style-type: none"> • Le origini del padel • Regole strutturali • Regole di gioco • Fondamentali di attacco, difesa e tecnica di base |

| Modulo 2 | Contenuti |
|-----------------|---|
| Sport combinati | <ul style="list-style-type: none"> • Approfondimenti teorici delle specialità degli sport combinati • Pratica: Cross Training |

| Modulo 3 | Contenuti |
|---------------------------------|--|
| Sport di squadra Beachvolley | <ul style="list-style-type: none"> • 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 4 | Contenuti |
|--------------------------|--|
| Sport individuale Box | <ul style="list-style-type: none"> • 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