INDIRIZZO: Liceo del Made in Italy

CLASSE: III

MATERIA: Discipline sportive

A.S. 2026/20267

MODULO 1	CONTENUTI
Atletica	✓ Studio ed applicazione delle discipline dell'Atletica leggera (concorsi e gare) ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante ✓ Tipi di esercizi ✓ Corsa di velocità, fondo e mezzo fondo, salto in lungo, lancio del giavellotto e getto del peso

MODULO 2	CONTENUTI
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
Basket	✓ Come si gioca? ✓ Le regole della pallacanestro ✓ I fondamentali individuali d'attacco ✓ I fondamentali individuali di difesa ✓ I ruoli della pallacanestro.

MODULO 4	CONTENUTI
Pallanuoto	✓ Teoria e pratica ✓ Applicazione nei diversi ruoli ✓ Strumenti e tecniche di apprendimento motorio ✓ Specificità dell'esercizio fisico allenante, tipi di esercizi ✓ Specificità dei gruppi muscolari interessati

Libri di testo in adozione:

FIORINI - CHIESA Educare al movimento - Nuova Edizione - MARIETTI SCUOLA