

# PROGRAMMASVOLTODISCIPLINESPORTIVE

## CLASSE 3GLS a.s. 2023/24

### 1. LA PALLAVOLO

- ✓ Regole di gioco
- ✓ Fondamentali individuali(battuta dall'alto,palleggio avanti e retro palleggio,schiacciata, pallonetto, bagher, muro)
- ✓ Fondamentali di squadra(ricezione, difesa,copertura d'attacco)
- ✓ I ruoli

### 2. ILCALCIO

- ✓ Regole di gioco
- ✓ Fondamentali individuali(stop,conduzione,passaggio e tiro in porta)
- ✓ Fondamentali di squadra(attacco e difesa)

### 3. LAPALLACANESTRO

- ✓ Regole di gioco
- ✓ Fondamentali individuali d'attacco(cambi di direzione,di velocità, l'arresto,il palleggio, i vari tipi di passaggio, il tiro)

### 4. BADMINTON

- ✓ Regole di gioco
- ✓ Fondamentali(servizio,i colpi,il singolo e il doppio)

### 5. ORIENTERRING

- ✓ La gara
- ✓ La carta
- ✓ Tipi di gare

### 6. TENNIS

- ✓ Regole di gioco
- ✓ Fondamentali(voleè di dritto,voleè di rovescio, smash,servizio,singolo,doppio)

### 7. BEACH VOLLEY

- ✓ Regole di gioco
- ✓ Fondamentali individuali

### 8. BEACHTENNIS

- ✓ Regole di gioco
- ✓ Fondamentali(voleè di dritto,voleè di rovescio,smash,servizio,bilancere,singolo, doppio)

### 9. NUOTO

- ✓ Crawl,Dorso,Rana
- ✓ Regole delle partenze dei vari stili
- ✓ L'apnea
- ✓ La virata
- ✓ Staffette 4x25

### 10 TESTMOTORISULLECAPACITA'CONDIZIONALI:

- ✓ Salto in lungo da fermo
- ✓ Lancio della palla medica da seduto e da in piedi
- ✓ La velocità(30m)
- ✓ Salto della corda
- ✓ Sargent Test