

# PROGRAMMA SVOLTO DISCIPLINE SPORTIVE

## CLASSE 3GLS a.s. 2022/23

### 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. IL CALCIO A 5

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

### 3. LA PALLACANESTRO

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

### 4. LA GINNASTICA

- ✓ Corpo libero (capovolta avanti, capovolta indietro, verticale e verticale d'impostazione, ruota)
- ✓ Volteggio (pennello, capovolta avanti con tuffo)
- ✓ Cavallina (framezzo e divaricato)
- ✓ Esercizi di equilibrio sui trampoli

### 5. BADMINTON

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

### 6. ORIENTERRING

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

### 7. TENNIS

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

### 8. BEACH TENNIS

- ✓ 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
- ✓