



Ministero dell'Istruzione
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"
E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it
Sito Web: www.iistorriani.it

ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA 037228380 - Fax: 0372412602
ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"
Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA 037235179 - Fax: 0372457603

PROGRAMMA SVOLTO
A.S. 2021/2022

DOCENTE:	Maggenghi Laura Luigia
DISCIPLINA:	Discipline Sportive
CLASSE:	1ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Atletica	Velocità: tecnica di partenza dai blocchi, andature preparatorie alla corsa, esercizi di spinta e reattività dei piedi, 100 metri piani. Salto in lungo: tecnica rincorsa, stacco, volo e atterraggio. Corsa a ostacoli: Tecnica del passaggio dell'ostacolo, arto di stacco e arto di attacco. Lanci: esercizi di rotazione e traslocazione.
Nuoto	Tecnica crawl, dorso, rana e delfino.
Judo	Controllo delle cadute, assi e linee di squilibrio, tecnica di proiezione, cadute dalla posizione eretta e tecniche di gambe: spazzare falciare bloccare
Basket	Tecnica e tattica dei fondamentali individuali palleggio, passaggio e tiro. Tecnica di tiro da fermo e terzo tempo. 1 Vs 1 offensivo senza palla e senza, 1 Vs 1 difensivo. Forum con i giocatori professionisti Juvì.
Ultimate Frisbee	Fondamentali individuali: tecnica dritto, rovescio, rovesciato e prese. Le regole. Esercizi propedeutici al gioco.
Canoa	Uscite sul fiume con il Dragon Boat. Esercizi di stabilità e propriocettività. Tecniche fondamentali di pagaia. Uscita sul fiume Po con K1 e K2.

Tennis	Tecnica diritto, rovescio e volée.
Educazione Civica	Il Fair Play. IL Fair Play nella vita e nello Sport.

Firma Docente Laura Luigia Maggenghi

Data 31/05/2022

Firma Delegati di classe

Data 31/05/2022

Il programma è stato visio-
nato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe