



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:	2ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Le capacità motorie	Le capacità condizionali definizione. Forza esplosiva. Forza massimale. Esercizi arti inferiori, arti superiori e addominali. Valutazione tramite test.
Atletica Leggera	Salto in lungo: tecnica rincorsa, stacco, volo e atterraggio. Tiro del giavellotto: tecnica fase di rincorsa fase ciclica, fase aciclica e rilascio. Velocità: tecnica di partenza dai blocchi, andature preparatorie alla corsa, esercizi di spinta e reattività dei piedi, 100 metri piani.
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
Pallacanestro	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 Juvi.
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.

	Regole di gioco. Esercizi propedeutici al gioco
Educazione Civica	Il Doping. Il Doping di stato nella Germania Est. Doping le sostanze utilizzate ed effetti sull'organismo

Firma Docente Laura Luigia Maggenghi

Data 30/05/2022

Firma Delegati di classe

Data 30/05/2022

Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe