

## PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2021/22

<b>DOCENTE:</b>	Alessandra lazzari
<b>DISCIPLINA:</b>	Discipline sportive
<b>CLASSE:</b>	3alss

MODULO	CONTENUTI
Karate con esperto esterno	Il regolamento del karate. Differenza fra Kata e Kumite. Tecniche di attacco : -pugno con braccio avanti kiziami tzuki -pugno con braccio opposto alla gamba giako tzuki -calcio mawashi geri -gomito mawashi empi -ginocchio hiza geri -spostamento hiori hasi
Football americano con esperto esterno	Il football adattato senza contatto. Il campo di gioco per un torneo a 5. I punti I ruoli dei giocatori.lo snapper e il quarterback. La zona di no-run
Basket con esperto esterno.	Ripassati i fondamentali del basket, palleggio , passaggio, tiro. Attacco e difesa. Il gioco.
Foot golf con esperto esterno	Uscita al golf club di Cremona. Il regolamento sul campo di gioco.
Beach volley con esperto esterno	Il regolamento del beach volley. Differenza fra beach volley e pallavolo. La ricezione. L'alzata. I colpi di potenza e di precisione.

	Attacco (schiacciata), poke shot, cut shot, line shot.
	.
Teoria	Nomenclatura e terminologia specifica della materia Regolamenti sportivi Fondamentali tecnici delle discipline sportive individuali e di squadra

**Firma Docente Lazzari Alessandra**

**Data 07/06/2022**

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