



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:	Alessandra Lazzari
DISCIPLINA:	Discipline sportive
CLASSE:	4ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
La barca a vela	Differenza fra catamarano e trimarano. Descrizione delle varie parti che compongono la barca. La deriva e lo scarroccio. Lo sbandamento. La stabilità della barca. Sopravento e sottovento. Orzare, poggiare, cazzare e lascare.
Pilates	Definizione della disciplina. Differenza fra matwork, reformer e chair. Tipologie di esercizio con i principali muscoli coinvolti.
Karate	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

	<p>Tecniche di difesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -arei <p>La posizione fondamentale zenkotsudachi</p> <p>La posizione di guardia kamae</p>
Flag football	<p>Il football adattato senza contatto.</p> <p>Il campo di gioco per un torneo a 5.</p> <p>I punti</p> <p>I ruoli dei giocatori. lo snapper e il quarterback.</p> <p>La zona di no-run</p>
Beach volley	<p>LE TECNICHE DI ATTACCO.</p> <p>I colpi di potenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> -la diagonale lunga -la diagonale stretta -il colpo al centro del campo -il lungolinea <p>Tecnica dei colpi di precisione:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cut shot -Line shot -Deep line -Poke shot
Sport integrato e sport inclusivo: il Baskin	<p>Differenza fra sport integrato e inclusivo.</p> <p>La nascita del baskin.</p> <p>Come e perché nasce questo sport.</p> <p>Il regolamento e i ruoli dei giocatori.</p>

Firma Docente Lazzari Alessandra

Data 07/06/2022

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