



Ministero dell'Istruzione  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**  
E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)  
Sito Web: [www.iistorriani.it](http://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**

<b>DOCENTE:</b>	<b>Alessandra Lazzari</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Discipline sportive</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>4ALSS</b>

**Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.**

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>La barca a vela</b>	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.
<b>Pilates</b>	Definizione della disciplina. Differenza fra matwork, reformer e chair. Tipologie di esercizio con i principali muscoli coinvolti.
<b>Karate</b>	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"> <li>-arei</li> </ul> <p>La posizione fondamentale zenkotsudachi</p> <p>La posizione di guardia kamae</p>
<b>Flag football</b>	<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>
<b>Beach volley</b>	<p>LE TECNICHE DI ATTACCO.</p> <p>I colpi di potenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-la diagonale lunga</li> <li>-la diagonale stretta</li> <li>-il colpo al centro del campo</li> <li>-il lungolinea</li> </ul> <p>Tecnica dei colpi di precisione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cut shot</li> <li>-Line shot</li> <li>-Deep line</li> <li>-Poke shot</li> </ul>
<b>Sport integrato e sport inclusivo: il Baskin</b>	<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**