



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI" - ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Seminario, 17/19 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 28380

ISTITUTO PROFESSIONALE –Sede associata “ALA PONZONE CIMINO”

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it, www.iistorriani.it

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2022/2023

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

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Basket	Tecnica e tattica dei fondamentali individuali palleggio, passaggio e tiro. Caratteristiche del gioco, le regole principali. Tecnica di tiro da fermo e terzo tempo. Tattica di tiro. Terzo tempo, secondo tempo, primo tempo. Terzo tempo spezzato. 1 Vs 1 offensivo senza palla e 1 Vs 1 difensivo. Forum giocatori Juvì e social media manager
Ultimate Frisbee	Fondamentali individuali: tecnica dritto, rovescio, rovesciato e prese. Regole di gioco e Fair Play. Difesa sul lanciatore, difesa sul corridore. Variazioni alte e basse dei lanci.
Judo	Judo Olimpico regole di combattimento, squalifiche e infrazioni. Tecnica e controllo delle cadute, assi e linee di squilibrio. Tecniche di gambe: spazzare, falciare e bloccare. Propedeutica tecniche d'anca. Propedeutica al combattimento.
Atletica	Velocità: tecnica di partenza dai blocchi, andature preparatorie alla corsa, esercizi di spinta e reattività dei piedi, 100 metri piani. Corsa a ostacoli: Tecnica del passaggio dell'ostacolo, arto di stacco e arto di attacco. Staffetta 4X100 tecnica partenza e cambi.

	Salto in lungo: tecnica rincorsa, stacco, volo e atterraggio. Salto in alto: tecnica rincorsa, stacco, volo e atterraggio. Lanci: esercizi di rotazione e traslocazione.
Tennis	Fondamentali a rimbalzo diritto e rovescio. Tecnica del servizio. Colpi al volo: volée e smash
Canoa	Test neuromuscolari. Conoscenza della barca. Lavori di equilibrio e postura in barca. Tecnica della pagaiata. La preparazione atletica.

Firma Docente Laura Luigia Maggenghi

Data 07/06/2023

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

Data 07/06/2023