



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:	Alessandra Lazzari
DISCIPLINA:	Discipline sportive
CLASSE:	3ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
	ù
Pallavolo	I fondamentali: il palleggio il bagher il servizio la schiacciata. Il regolamento.
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 Tecniche di difesa: -arei La posizione fondamentale zenkotsudachi

	La posizione di guardia kamae
Flag football	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
Beach volley	LE TECNICHE DI ATTACCO. I colpi di potenza: -la diagonale lunga -la diagonale stretta -il colpo al centro del campo -il lungolinea Tecnica dei colpi di precisione: -Cut shot -Line shot -Deep line -Poke shot
Pallavolo	I fondamentali: il palleggio il bagher il servizio la schiacciata. Il regolamento.
Basket con esperto esterno.	Ripassati i fondamentali del basket, palleggio , passaggio, tiro. Attacco e difesa. Gli schemi di gioco.
Foot golf con esperto esterno	Uscita al golf club di Cremona. Il regolamento sul campo di gioco.

Firma Docente Alessandra Lazzari

Data 08/06/2023

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