



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