



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 – Sezione 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

C.F.: 80003100197 – Cod. Mecc.CRIS004006 - Sistema Certificato ISO 9001:2015 CSQA n. IT-144594-83471

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2023/2024

DOCENTE:	Alessandra Lazzari
DISCIPLINA:	Discipline sportive
CLASSE:	5ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Il gioco del Padel	Regole principali del gioco del Padel. Il diritto. Il rovescio. Lo smash. La voleè Il servizio
Pallavolo	Presentazione, palleggio e schiacciata. Bagher e schiacciata. Schiacciata e muro. Servizio. Servizio flottante piedi a terra.
Karate	Origini della disciplina. Differenza fra Kata e Kumite. Esercitazioni pratiche sugli elementi base della disciplina. Esecuzione di un Kata
Il metodo Pilates	Le origini del metodo. Il Reformer: esercizi del repertorio classico. Altri grandi macchinari di Pilates: la Cadillac e la Chair

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	<p>Differenza fra sport integrato e inclusivo.</p> <p>Il tennis in carrozzina (esperienza alla società Canottieri Baldesio)</p>

Firma Docente Lazzari Alessandra

Data 07/06/2024

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