



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](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it) - [www.iistorriani.it](http://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**

<b>DOCENTE:</b>	<b>Alessandra Lazzari</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>Discipline sportive</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>5ALSS</b>

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

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

<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</b>	<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**