



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:	4ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Pallanuoto	I fondamentali: il galleggiamento come si conduce la palla in acqua il passaggio il tiro. Il regolamento.
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

	<ul style="list-style-type: none"> -ginocchio hiza geri -spostamento hiori hasi <p>Tecniche di difesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -arei <p>La posizione fondamentale zenkotsudachi</p> <p>La posizione di guardia kamae</p>
Flag football	<p>Il football adattato senza contatto.</p> <p>Il campo di gioco per un torneo a 5.</p> <p>I punti</p> <p>I ruoli dei giocatori.lo snapper e il quarterback.</p> <p>La zona di no-run</p>
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: il Baskin	<p>Differenza fra sport integrato e inclusivo.</p> <p>La nascita del baskin.</p> <p>Come e perché nasce questo sport.</p> <p>Il regolamento e i ruoli dei giocatori.</p>
Pallanuoto	<p>I fondamentali:</p> <ul style="list-style-type: none"> il galleggiamento come si conduce la palla in acqua il passaggio il tiro. Il regolamento.
Pallavolo	<p>I fondamentali:</p> <ul style="list-style-type: none"> il palleggio il bagher

	<p>il servizio</p> <p>la schiacciata.</p> <p>Il regolamento.</p>
Karate	<p>Il regolamento del karate.</p> <p>Differenza fra Kata e Kumite.</p> <p>Tecniche di attacco :</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>Tecniche di difesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> -arei <p>La posizione fondamentale zenkotsudachi</p> <p>La posizione di guardia kamae</p>
Flag football	<p>Il football adattato senza contatto.</p> <p>Il campo di gioco per un torneo a 5.</p> <p>I punti</p> <p>I ruoli dei giocatori.lo snapper e il quarterback.</p> <p>La zona di no-run</p>
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

Firma Docente Alessandra Lazzari

Data 08/06/2023

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

