



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

