



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:	1ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Atletica	I lanci: il giavellotto, il lancio del disco, il getto del peso, il lancio del martello Gli ostacoli: prima e seconda gamba e passaggio completo
Nuoto	La classe è stata divisa in due gruppi sulla base delle capacità in acqua: lo stile libero, tecnica e didattica il dorso, tecnica e didattica, la rana, tecnica e didattica
Judo	Ushiro ukemi (caduta all'indietro) Joko ukemi (caduta laterale) Hiza guruma (ruota intorno al ginocchio) Tai otoshi (corpo che precipita) Kesa gatame (controllo a fascia)
Basket	I fondamentali di gioco: palleggio passaggio tiro. I segni arbitrali

Canoa	Uscita con l'imbarcazione Dragon Boat: fare team building. Esercitazioni in palestra su equilibrio, forza e destrezza. Esercizi di stabilità e equilibrio con la canoa in piscina. Come girare una barca dopo che si è caduti in acqua e come portarla a riva
Tennis	I fondamentali di gioco: diritto rovescio servizio

Firma Docente Lazzari Alessandra

Data 07/06/2024

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