



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>1ALSS</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
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**