



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>	Maggenghi Laura Luigia
<b>DISCIPLINA:</b>	Discipline Sportive
<b>CLASSE:</b>	2ALSS

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
Atletica	Lanci. Tecnica lancio del giavellotto: fase di rincorsa ciclica e aciclica, rilascio e recupero. Tecnica lancio del martello tecnica di rotazione e traslocazione. Tecnica lancio del disco: posizione di partenza, oscillazioni preliminari, traslocazione e rotazione, posizione di lancio e finale. Getto del peso:Traslocazione dorsale e tecnica rotatoria. Tecnica salto in alto: rincorsa, stacco volo e atterraggio. Tecnica salto in lungo e triplo: rincorsa, stacco, volo e atterraggio.
Nuoto	Specialità varie tipologie di stili. Norme di comportamento in piscina. Schemi motori acquatici di base. Tecnica stile libero, rana, dorso e delfino.
Judo	Judo Olimpico terminologia, principi e valori, regole di combattimento. Capacità di controllo corporeo nelle cadute.Varie tipologie di cadute, tecnica cadute avanti e laterali. Tecnica lotta a terra e vari rovesciamenti. Tecnica e principi difesa personale.
Basket	Tecnica e tattica dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio e tiro. Caratteristiche del gioco, le regole principali. Ruoli, posizioni dei giocatori e tattiche di squadra in difesa e in attacco.

	Basket 1 contro 1 offensivo con e senza palla. Basket 1 contro 1 difensivo con e senza palla.
Tennis	Fondamentali a rimbalzo diritto e rovescio. Tecnica del servizio. Colpi al volo: volée e smash
Canoa	Test neuromuscolari. Conoscenza della barca. Lavori di equilibrio e postura in barca. Tecnica della pagaiata. La preparazione atletica.
Educazione Civica	Agenda 2030 Benessere e salute. Il concetto di vittoria e sconfitta nello sport. Salute e prevenzione. Norme di Primo Soccorso.

**Firma Docente Laura Luigia Maggenghi**

**Data 27/05/2024**

**Firma Delegati di classe**

**Data 27/05/2024**

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