



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:	Maggenghi Laura Luigia
DISCIPLINA:	Discipline Sportive
CLASSE:	3ALSS

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Flag Football	Regole di gioco, lanci e prese, ruolo del centro e del running back. Placcare, defleggare e strutturare azioni di gioco.
Karate	Riscaldamento specifico, tecniche fondamentali, parata bassa, parata a pugno nelle quattro direzioni, tecnica Kata, Kata individuale.
Pallavolo	Tecnica palleggio, bagher, schiacciata e battuta. Tecniche di battuta e ricezione, regole di gioco.
Basket	Tecnica palleggio, passaggio e tiro. Tattica palleggio, passaggio e tiro. Collaborazioni offensive semplici, collaborazioni difensive, 1 contro 1 con e senza palla. Costruzione del contropiede, gestione degli spazi nel contropiede.
Beach Volley	Tecnica palleggio, bagher e attacco. Tattiche di coppia, regole di gioco, tipologie di spostamento, rincorsa d'attacco. Costruzione dell'attacco su ricezione, costruzione dell'attacco su difesa.

Firma Docente Laura Luigia Maggenghi

Data 04/06/2024

Firma Delegati di classe

Data 04/06/2024

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

