



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>4ALSS</b>

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

<b>MODULO</b>	<b>CONTENUTI</b>
<b>Pallavolo</b>	I fondamentali: il palleggio il bagher il servizio la schiacciata. Il regolamento.
<b>Karate</b>	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 -ginocchio hiza geri -spostamento hiori hasi Tecniche di difesa: -arei La posizione fondamentale zenkotsudachi La posizione di guardia kamae Realizzazione di un KATA

<b>Flag football</b>	<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>
<b>Beach volley</b>	<p>LE TECNICHE DI ATTACCO.</p> <p>I colpi di potenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-la diagonale lunga</li> <li>-la diagonale stretta</li> <li>-il colpo al centro del campo</li> <li>-il lungolinea</li> </ul> <p>Tecnica dei colpi di precisione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cut shot</li> <li>-Line shot</li> <li>-Deep line</li> <li>-Poke shot</li> </ul>
<b>Sport integrato e sport inclusivo: il Baskin</b>	<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>
<b>Corso di assistente bagnante con acquisizione del brevetto. Parte pratica</b>	<p>Il tuffo</p> <p>I trasporti.</p> <p>L'apnea</p>
<b>Nuoto</b>	<p>Perfezionamento della tecnica dello stile libero e del dorso.</p> <p>Le virate.</p>

**Firma Docente Lazzari Alessandra**

**Data 07/06/2024**

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