



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)

Sito Web: [www.iistorriani.gov.it](http://www.iistorriani.gov.it)

**ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

**ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

**PROGRAMMA SVOLTO**

**DOCENTE: LAZZARI ALESSANDRA**

**A.S:2017/2018**

**DISCIPLINA: DISCIPLINE SPORTIVE**

**CLASSE: 1CLISS**

**Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.**

<b>TEMA:</b> <b>ATLETICA</b>	<b>CONTENUTI:</b> La velocità, gli ostacoli, i salti, i lanci, salto in alto, staffetta. Tutte le attività hanno avuto un approccio multidisciplinare rispetto alle varie discipline.
<b>TEMA:</b> <b>NUOTO</b>	<b>CONTENUTI:</b> Prova d'acqua. Suddivisione in 2 gruppi, base e avanzati. Guppo base : esercizi tecnici su dorso e stile. Avanzati : specializzazione dorso e stile, approccio alla rana. Le virate.
<b>TEMA:</b> <b>JUDO</b>	<b>CONTENUTI:</b> 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 )



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI"**

E-mail: [cris004006@pec.istruzione.it](mailto:cris004006@pec.istruzione.it), [cris004006@istruzione.it](mailto:cris004006@istruzione.it)

Sito Web: [www.iistorriani.gov.it](http://www.iistorriani.gov.it)

**ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO**

Via Seminario, n° 17/19 - 26100 CREMONA ☎ 037228380 - Fax: 0372412602

**ISTITUTO PROFESSIONALE – IeFP** Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA ☎ 037235179 - Fax: 0372457603

<b>TEMA:</b> <b>BASKET</b>	<b>CONTENUTI:</b> Le regole fondamentali .Le principali infrazioni.Il palleggio , il passaggio , il tiro.
<b>TEMA:</b> <b>TENNIS</b>	<b>CONTENUTI:</b> Le regole fondamentali del gioco. Il punteggio. Il diritto, il rovescio, il servizio, la voleè.
<b>TEMA:</b> <b>CANOA</b>	<b>CONTENUTI:</b> Approccio alla tecnica con es. a secco e in sala voga. Presenza di coscienza dell'imbarcazione con l'uso della canoa in piscina. Uscita sul fiume Po con la canoa singole e con il Dragon Boat.

Firma Docente\_\_\_\_\_

Data\_\_\_\_\_

Firma Delegati di classe\_\_\_\_\_

Data\_\_\_\_\_