



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

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it

Sito Web: 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.

TEMA: ATLETICA	CONTENUTI: La velocità, gli ostacoli, i salti, i lanci, salto in alto, staffetta. Tutte le attività hanno avuto un approccio multidisciplinare rispetto alle varie discipline.
TEMA: NUOTO	CONTENUTI: Prova d'acqua. Suddivisione in 2 gruppi, base e avanzati. Gruppo base : esercizi tecnici su dorso e stile. Avanzati : specializzazione dorso e stile, approccio alla rana. Le virate.
TEMA: JUDO	CONTENUTI: 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, cris004006@istruzione.it

Sito Web: 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

TEMA: BASKET	CONTENUTI: Le regole fondamentali .Le principali infrazioni.Il palleggio , il passaggio , il tiro.
TEMA: TENNIS	CONTENUTI: Le regole fondamentali del gioco. Il punteggio. Il diritto, il rovescio, il servizio, la voleè.
TEMA: CANOA	CONTENUTI: 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_____