

Sede Centrale: Via Sostegno 41/10 - 10146 TORINO - tel: 011 7732013-7732014 fax: 011 7732014

Succursale: Via Postumia 57/60 - 10142 TORINO - tel: 011 7071984 fax: 011 7078256

e-mail: tops120003@istruzione.it

Cod. scuola TOPS120003 C.F. 80091280018 Codice univoco UFXDPQ

PROGRAMMA SVOLTO

Classe: 2B LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE
SEDE CENTRALE (LI03)

Anno: 2023/2024

Docente: CASTELLUCCI ANTONIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Data	Attività svolta
04/10/2023	Riscaldamento ed esercizi coordinativi. Funicella e prove salti.
11/10/2023	Test velocità 60mt.
25/10/2023	Lavoro potenziamento sulla forza arti inferiori e addome. Recupero test e torneo pallavolo e calcio con 3T.
15/11/2023	Lez.2 calcio con istruttore.
22/11/2023	Lez. 3 calcio
13/12/2023	Riscaldamento, esercizi di rapidità e capacità di reazione. Pallavolo
20/12/2023	Gioco libero con 3T Pallavolo, calcio a 5 e pallacanestro.
10/01/2024	Salto in alto. Rincorsa, caduta e sforbiciata.
17/01/2024	Visione film "Eddie the eagle".
24/01/2024	Salto in alto. Esercizi e test
07/02/2024	Recupero test salto in alto.
21/02/2024	Riscaldamento, addominali e dorsali, stretching e giocolibero.
20/03/2024	Test 800mt.
03/04/2024	Seconda prova test 800mt
03/04/2024	Gioco libero: pallavolo, calcio a 5, pallacanestro.
17/04/2024	Recuperi test 800mt.
17/04/2024	Gioco libero, calcio a 5, pallacanestro e pallavolo.
24/04/2024	Recupero test 800. Calcio a 5 e tennis
15/05/2024	Resistenza alla velocità.