

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: 3Q LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE
SEDE CENTRALE (LI03)

Anno: 2023/2024

Docente: CASTELLUCCI ANTONIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Data	Attività svolta
14/09/2023	presentazione e conoscenza della classe.
27/09/2023	Riscaldamento, andature pre atletica. prova salto in lungo da fermi. Gioco libero
04/10/2023	Riscaldamento con esercizi coordinativi. Funicella e addominali. Test 60mt velocità.
11/10/2023	Test salti: lungo e triplo da fermi.
18/10/2023	Test salto quintuplo da fermi.
25/10/2023	Allenamento arti inferiori su gradinate e addominali. Torneo pallavolo.
15/11/2023	Prova test Cooper 7 minuti. Recupero test 30 metri.
22/11/2023	Progetto CattAmbiente
06/12/2023	Pallavolo, allenamento fondamentali.
13/12/2023	Esercizi di sviluppo della capacità di reazione.
10/01/2024	Salto in alto. Rincorsa, caduta e sforbiciata.
17/01/2024	Visione film "Eddie the eagle".
24/01/2024	Salto in alto. inizio test.
07/02/2024	Recuperi test salto in alto.
14/02/2024	Esercizi addominali e dorsali. Torneo pallavolo.
20/03/2024	Prima lezione padel con istruttore.
03/04/2024	Seconda lezione bike
17/04/2024	Seconda lezione di Padel con istruttore presso campi Servais.
08/05/2024	Bike, test di verifica