

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:** 4B LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE  
SEDE CENTRALE (LI03)

**Anno:** 2023/2024

**Docente:** CASTELLUCCI ANTONIO

**Materia:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Data	Attività svolta
12/09/2023	Conoscenza della classe.
29/09/2023	Riscaldamento con andature pre atletica ed esercizi coordinativi. Esercizi ampiezza e frequenza in atletica leggera. Pallavolo e pallacanestro giochi finali.
06/10/2023	Riscaldamento, funicella e prova test salti. Gioco libero.
13/10/2023	Recupero test salti e quintuplo da fermi
20/10/2023	Riscaldamento e fine test salti. Torneo pallavolo.
27/10/2023	Lavoro di coordinazione alle spalliere e forza addominale. Partite pallavolo e pallacanestro.
03/11/2023	Riscaldamento, circuito Tabata e partita pallavolo.
10/11/2023	riscaldamento e pallavolo. Lez. calcio con istruttore.
17/11/2023	Riscaldamento e lez.2 di calcio con istruttori.
24/11/2023	Terza lezione calcio con istruttori.
01/12/2023	Pallavolo, esercizi tecnica palleggio, bagher e servizio. Torneo a squadre
15/12/2023	Torneo di classe pallavolo con valutazione.
22/12/2023	Torneo di pallavolo interno con valutazione
12/01/2024	Esercizi propedeutici al salto in alto: Rincorse, cadute e sforbiciata.
19/01/2024	Visione film Eddie the eagle - Il coraggio della follia.
26/01/2024	Salto in alto.
02/02/2024	Salto in alto test verifica.
09/02/2024	Recupero test salto in alto.
16/02/2024	Lezione di ginnastica artistica guidata da Baldini e Simone.
23/02/2024	Riscaldamento con gioco a squadre, lavoro addominali e dorsali. Calcio a 5 e pallavolo.
01/03/2024	Velocità con agility ladder.
05/04/2024	Cogestione

19/04/2024	Test 1200mt
03/05/2024	Lez. Padel con istruttore
10/05/2024	Padel seconda lezione presso Servais
17/05/2024	Terza lezione Padel.
24/05/2024	Calcio a 5 e pallavolo con 4F

Data: **29/05/2024**

Firma docente **Antonio Castellucci**