

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: 5N LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE
SEDE CENTRALE (LI03)

Anno: 2023/2024

Docente: CASTELLUCCI ANTONIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Data	Attività svolta
15/09/2023	Conoscenza della classe. inizio attività: calcio.
27/09/2023	Riscaldamento con andature pre atletica. Mini circuito velocità ed esercizi ampiezza e frequenza. Gioco libero.
04/10/2023	Riscaldamento, esercizi coordinativi con funicella. Prova test lungo e triplo da fermi
11/10/2023	Salto quintuplo da fermi.
18/10/2023	Torneo pallavolo con 5C
25/10/2023	Riscaldamento e torneo pallavolo con le altre classi quinte.
08/11/2023	Lavoro combinato, coordinazione e forza alle spalliere. Torneo pallavolo
22/11/2023	Incontro con l'associazione donatori midollo osseo.
10/01/2024	Attività di orientamento. Prima lezione Corso di primo soccorso.
10/01/2024	Attività di orientamento. Prima lezione Corso di primo soccorso.
17/01/2024	Attività di orientamento. Seconda lezione corso di primosoccorso. Lezione pratica.
24/01/2024	Attività di orientamento. Terzo incontro corso di primosoccorso.
31/01/2024	Attività di orientamento. Quarto incontro corso di primosoccorso.
06/12/2023	Riscaldamento, gioco a squadre coordinativo con palla, pallavolo e calcio a 5 con altra quinta.
13/12/2023	Esercizi di sviluppo e allenamento della capacità di reazione.
20/12/2023	Tornei calcio a 5 e pallavolo con 5C.
07/02/2024	Test verifica primo soccorso.
07/02/2024	gioco libero
14/02/2024	Prima lezione padel con istruttore.
21/02/2024	Padel lez. 2 con istruttore

28/02/2024	Padel lez.3
06/03/2024	Torneo di classe di Padel presso Monviso Sporting club
20/03/2024	Prova invalsi di matematica.
20/03/2024	Prova invalsi di matematica.
27/03/2024	Torneo pallavolo con 5F e 5C
03/04/2024	Calcio a 5 campi esterni. palestra occupata dai Campionati studenteschi di pallavolo
17/04/2024	Test resistenza. 1200 m. Prima prova
08/05/2024	Riscaldamento, addominali, calcio a 5.
22/05/2024	Torneo calcio a 5 con 5D.

Data: **29/05/2024**

Firma docente: **Antonio Castellucci**

Firma rappresentanti di classe: