

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:** 1B LICEO SCIENTIFICO SCIENZE APPLICATE  
SEDE CENTRALE (LI03)

**Anno:** 2023/2024

**Docente:** CASTELLUCCI ANTONIO

**Materia:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Attività svolta
Presentazione attività e conoscenza della classe.
Andature pre atletica.
Esercizi di salto.prova salto in lungo da fermi.
Test velocità 30 metri.
Calcio e pallavolo giochi finali.
Fine test salto e velocità. Recuperi.
Lez. 1 Rugby con istruttori
Lez. 2 rugby con istruttori
Lez. 3 rugby
Riscaldamento, fondamentali pallavolo e gioco libero.
Educazione Civica: "CattAmbiente" impariamo a curare e pulire gli spazi comuni dell'istituto.
Lezione Padel presso Servais.
Riscaldamento, esercizi sviluppo della forza, addominali edorsali.
Pallavolo.
Lezione Padel con istruttore.
Salto in alto, esercizi salto e rincorsa.
Salto in alto, inizio salti per test.
salto in alto, test pratico (prima parte)
Salto in alto test pratico (parte finale)
Giochi a squadre con la palla: 10 passaggi, pallacanestro senza palleggi, giochino con eliminazione (rugby)
Padel con istruttore presso Servais

Prima prova 400mt.
Riscaldamento, esercizi stretching, addominali e dorsali.
Calcio a 5 e pallavolo con 4G
Seconda prova test 400mt.
Recuperi test 400mt.
Pallacanestro, calcio a 5 e pallavolo con allievi delle altre classi.

Data **30/05/2024**

firma

**Antonio Castellucci**