

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

Anno: 2023/2024

Docente: CASTELLUCCI ANTONIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Data	Attività svolta
14/09/2023	Presentazioni e conoscenza della classe.
25/09/2023	Riscaldamento con esercizi coordinativi e andature. Navette acircuito. Gioco libero.
02/10/2023	Riscaldamento, esercizi coordinativi con le linee, funicella.prova salto in lungo da fermi e gioco finale.
09/10/2023	Riscaldamento, test lungo e triplo da fermi.
23/10/2023	Termine test salti e recuperi.
13/11/2023	Riscaldamento e test 30mt. con cambi di direzione. Gioco libero.
20/11/2023	Lavoro coordinativo alle spalliere. Pallavolo palleggio e bagher. Recuperto test.
04/12/2023	Riscaldamento, esercizi sui fondamentali della pallavolo e partita.
11/12/2023	Esercizi di allenamento della capacità di reazione.
18/12/2023	Riscaldamento e gioco libero
08/01/2024	Salto in alto, esercizi sulla rincorsa e salto sforbiciato.
15/01/2024	Salto in alto.
22/01/2024	Salto in alto. Inizio test.
29/01/2024	Salto in alto. test verifica.
05/02/2024	Recuperi e fine test salto in alto.
19/02/2024	Riscaldamento, stretching, addominali e dorsali.
19/02/2024	Gioco libero.
04/03/2024	Bike con istruttori. Lez.1
11/03/2024	Bike con istruttore. lez.2
25/03/2024	Lez. 3 Bike
08/04/2024	Test 1000mt.
15/04/2024	Seconda prova test 1000 metri.

22/04/2024	Lez. Padel con istruttore
29/04/2024	Lez. 2 Padel
06/05/2024	Lez.3 padel
20/05/2024	Recupero test 1000mt. Torneo pallavolo
27/05/2024	Torneo di pallavolo con 1A

Data: **29/05/2024**

Firma docente **Antonio Castellucci**