

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 |
| 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: