

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

Anno: 2023/2024

Docente: CASTELLUCCI ANTONIO

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Data	Attività svolta
29/09/2023	Riscaldamento con andature pre atletica, esercizi coordinativi e circuito velocità. Badminton e pallavolo giochifinali.
13/10/2023	Recupero test salti e quintuplo da fermi.
20/10/2023	Riscaldamento, potenziamento muscolare, fine test salti. Partita pallavolo
27/10/2023	Lavoro coordinativo alla spalliera abbinato a lavori di forza addominale. Partita finale di pallavolo.
10/11/2023	Test 30mt con cambi di direzione. Gioco libero.
24/11/2023	Allenamento dei tempi di reazione e rapidità con palle da tennis. Pallavolo
01/12/2023	Lez. 1 padel con istruttori
22/12/2023	Gioco libero, pallavolo e badminton
12/01/2024	Attività di orientamento. Prima lezione Corso di primosoccorso.
12/01/2024	Attività di orientamento. Prima lezione Corso di primosoccorso.
19/01/2024	Attività di orientamento. Seconda lezione corso di primosoccorso. Lezione pratica.
26/01/2024	Attività di orientamento. Terza lezione Corso di primosoccorso.
02/02/2024	Attività di orientamento. Quarto incontro corso di primosoccorso.
09/02/2024	Verifica primo soccorso.

09/02/2024	Gioco libero.
19/04/2024	Prova Illinois agility run test.
10/05/2024	Simulazione I prova Esame di Stato.
17/05/2024	Calcio a 5, tornei di tennis tavolo e badminton.

Data: **29/05/2024**

Firma docente **Antonio Castellucci**

Firma rappresentanti di classe: