

PROGRAMMA

Anno Scolastico 2022-2023

Classe II sez. A-B-C-D-E-

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

Docente: FRANCESCO MARIA CALARCO

Data di presentazione: 8 giugno 2023

Programma Svolto

n°del modulo	Nome del modulo	n° u. d.	Unità didattiche	Argomenti svolti	Argomenti non svolti
1	Potenziamento muscolare	1.	Capacità coordinative	SI	
		2.	Le capacità condizionali	SI	
2	Sport di squadra	1	Sport di squadra: Pallavolo	SI	
		2	Sport di squadra: palla a mano	SI	
		3	Sport di squadra: Calcio a 5	SI	
		4	dodgeball	SI	
3	Il Corpo Umano	1	La colonna vertebrale	SI	
		2	Muscolatura degli arti superiori	SI	
		3	Muscolatura degli arti inferiori	SI	
		4	Articolazioni della caviglia	SI	
		5	Apparato cardio-circolatorio	SI	
		6	Apparato respiratorio	SI	
		7	Patologie delle vie respiratorie	SI	
		8	Patologie cardiache	SI	
4	Ed. Civica: Costituzione, Istituzione, regole e legalità (diritto alla Salute)	1	Un corretto stile di vita (alimentazione)	SI	
5	Sala Fitness	1	Circuito cardio bassa e media intensità	SI	
		2	Circuito addominale	SI	
		3	Circuito di potenziamento	SI	
		4	Circuito misto	SI	

Eventuali integrazioni al piano annuale previsto

Alunni:

Docente:
Francesco Maria Calarco



“ETTORE MAJORANA” DI CASSINO

RELAZIONE FINALE DOCENTE

Pag.4 di 4



“ETTORE MAJORANA” DI CASSINO

RELAZIONE FINALE DOCENTE

Pag.5 di 4