



PROGRAMMA

Anno Scolastico 2023/2024

Classe: I sez. A

Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: CALARCO FRANCESCO MARIA



"ETTORE MAJORANA" DI CASSINO

PROGRAMMA SVOLTO

Pag.2 di 2

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 postura	SI	
		2	Biomeccanica del movimento	SI	
		3	Apparato scheletrico	SI	
		4	Articolazioni: articolazione del ginocchio	SI	
		5	Muscolatura degli arti	SI	
4	Ed. Civica: Costituzione, Istituzione, regole e legalità	1	Lealtà Sportiva: doping ed illecito sportivo	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	