



## **PROGRAMMA**

**Anno Scolastico 2023/2024**

**Classe: II sez. F**

**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	<b>Potenziamento muscolare</b>	1.	Capacità coordinative	SI	
		2.	Le capacità condizionali	SI	
2	<b>Sport di squadra</b>	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	<b>Il Corpo Umano</b>	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	<b>Ed. Civica:</b> Costituzione, Istituzione, regole e legalità	1	Lealtà Sportiva: doping ed illecito sportivo	SI	
5	<b>Sala Fitness</b>	1	Circuito cardio bassa e media intensità	SI	
		2	Circuito addominale	SI	
		3	Circuito di potenziamento	SI	
		4	Circuito misto	SI	