

**Anno scolastico 2021/2022**

**Classe: IV°A    Linguistico    Docente: Serra Paolo**

**Programma di Scienze Motorie e Sportive.**

**Contenuti:**

Pratici

- 1- Potenziamento fisiologico generale.
- 2- Esercizi di coordinazione generale.
- 3- Esercizi per migliorare la mobilità articolare.
- 4- Atletica leggera: resistenza aerobica , resistenza alla velocità.
- 5- Badminton, palla tamburello.
- 6- Attività in ambiente naturale.

Teorici

- 1 – Infortuni articolari.
- 2 – Patologie colonna vertebrale (scoliosi, cifosi, ernia del disco).
- 3 – Traumi muscolari, fratture ed emorragie..
- 4 – Classificazione degli incidenti domestici.

**Programma di Ed. Civica.**

**Contenuti:**

Teorici

- 1- Lavoro precario.
- 2- Freelance, gyg-eonomi.
- 3- Mobbing.

Il docente  
Serra Paolo

Alunni