

Anno scolastico 2022/2023

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, pallacanestro.
- 6- Attività in ambiente naturale.

Teorici

- 1 – Teoria dell’allenamento sportivo.
- 2 – Patologie colonna vertebrale (scoliosi, cifosi, ernia del disco).
- 3 – Traumi muscolari, fratture ed emorragie..
- 4 – Primo soccorso.

Programma di Ed. Civica.

Contenuti:

Teorici

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

Il docente
Serra Paolo

Alunni