

Programma svolto

Istituto d'Istruzione Superiore "A. Businco", Jerzu
Liceo scientifico.

Anno scolastico 2018/2019

Classe 1^aC *Lingua e cultura latina*

Docente: **Luca Lai**

Attività svolte:

- Accoglienza in aula magna con le altre classi prime; conoscenza della classe, chiarimenti su regole di comportamento
- Video motivazionale riguardo atteggiamenti come sacrificio, impegno, e accento sull'opportunità della scuola piuttosto che sull'obbligo
- Test d'ingresso su competenze grammaticali e analisi logica di base
- Correzione insieme di verifiche scritte e test, a partire dal test d'ingresso per proseguire con gli esercizi assegnati a casa e le verifiche successive.
- Esercitazioni di traduzione per rafforzare le competenze di metodo di traduzione e comprensione, anche in gruppi.
- Verifiche scritte di traduzione e di morfologia, e verifiche orali basate sugli esercizi svolti e le competenze e conoscenze via via acquisite.
- Assegnata memorizzazione di verbi/paradigmi più frequenti.
- Assemblee di istituto
- Visione film sulla Shoah, nell'aula della 4aC, attività legate alla giornata della memoria
- Breve spiegazione della commemorazione di Sa Die de sa Sardigna, festeggiata il giorno precedente

Argomenti svolti:

- Il latino oggi: questioni e fatti
- Ripasso di alcuni elementi di analisi logica
- Alfabeto, pronuncia del latino (ecclesiastica e classica restituta), quantità delle vocali, dittonghi e particolarità della divisione in sillabe; leggi dell'accento.
- Concetti generali sulla flessione. La flessione nominale e le declinazioni: funzionamento dei casi, struttura delle declinazioni.
- Chiarimenti sul *che* congiunzione vs pronome relativo. Il latino e l'italiano come lingue flessive.
- funzionamento dei casi, struttura delle declinazioni.
- Le coniugazioni e il sistema verbale latino. Flessione verbale in latino a confronto con italiano. Paradigma, identificazione delle parti di una voce verbale.

- I declinazione: desinenze, particolarità, pratica di traduzione ; I complementi di luogo.
- L'indicativo presente att.e pass.
- Il complemento d'agente-causa efficiente.
- l'imperfetto ind. att e pass. il complemento di mezzo e di modo.
- La centralità del verbo, le valenze.
- Il futuro indicativo, att. e pass.; I complementi di fine e di causa.

- La II declinazione. Particolarità; compl. di denominazione e locativo.
- Aggettivi della 1a classe. Concordanze sost-aggett con diverse desinenze. Complemento predicativo del soggetto e dell'oggetto
- I verbi in -io; complemento di compagnia/unione.

- I pronomi personali di 1a, 2a, e 3a persona, uso di *is, ea, id* e riflessivo; le possibili interferenze con l'aggettivo possessivo. Il complemento di argomento.
- Il perfetto, attivo e passivo: formazione e uso/ traduzione.
- Dativo di vantaggio/svantaggio.
- III declinazione: gruppi e funzionamento. Schemi di flessione, sost. maschili e femminili, sost. neutri.
- Il pronome relativo: declinazione, uso, pratica con esercizi in classe.
- Piuccheperfecto att. e pass.; Dativo di possesso.
- Futuro anteriore, att. e pass.
- Aggettivi della 2a classe. Ripresa della III declinazione con i distinti gruppi/temi su base fonetica.
- Le temporali e le causali con l'indicativo. Complemento di materia. Complementi di tempo.
- IV declinazione.
- V declinazione. Ripresa generale su determinazioni di luogo.
- Modo imperativo, presente e futuro. Doppio dativo.
- Il grado comparativo dell'aggettivo: maggioranza, minoranza, uguaglianza.
- Il grado superlativo; comparativi e superlativi irregolari, e particolarità.
- Il sistema del congiuntivo latino.
- Congiuntivo presente e imperfetto.
- La proposizione finale con *ut*+congiuntivo

Jerzu, 8 giugno 2019

firma

Luca De

Massia Nied

Roberto Lonzo

1. Insiemi:

- ◆ Concetto, rappresentazione, appartenenza, inclusione;
- ◆ Operazioni: unione, intersezione, differenza, differenza simmetrica, prodotto cartesiano;
- ◆ Parti di un insieme, ricoprimenti, partizioni.

2. Logica:

- ◆ Sequenze linguistiche di tipo “frase”, s. l. di tipo “espressione”.
- ◆ Definizione di una frase, definizione di un’ espressione.
- ◆ Classificazione delle frasi, soggetti, predicati.
- ◆ Enunciati, forme enunciative (frasi aperte) con variabili soggettive, ambiente delle variabili, soluzioni di una forma enunciativa, forme enunciative tautologiche, f.e. anfotere, f.e. contraddittorie, quantificazione di variabili.
- ◆ Enunciati (o f. e.) molecolari ovvero composti, connettivi logici: ‘non...’, ‘...et...’, ‘...vel...’, ‘aut...aut...’, ‘se...allora...’, ‘...se e solo se...’.
- ◆ Connettivi logici e operazioni tra insiemi.
- ◆ Forme en. con variabili logiche (tipo “frase”): f.e. anfotere, f.e. tautologiche, f.e. contradd.
- ◆ Concetto di deduzione logica sia con var. soggettive sia con var. logiche, inversione di una ded. l. e invertibilità di una d. l. Doppia d.l.
- ◆ Postulati e teoremi. Concetto di dimostrazione diretta di un teorema e di dim. per assurdo.
- ◆ Deduzione logica e connettivo del condizionale. Doppia d. l. e conn. del bicondizionale. Ded. l. inversa, contraria, contronominale.
- ◆ Equiveridicità tra forme enunciative (sia con var. soggettive sia con var. logiche).
- ◆ Tautologie fondamentali con variabili logiche: proprietà dei connettivi logici (incluse le leggi di De Morgan). Corrispondenti tautologie con variabili insiemistiche: proprietà delle operazioni tra insiemi.
- ◆ Legame del connettivo ‘non’ con i quantificatori ‘ \forall ’ e ‘ \exists ’.

3. Relazioni:

- Relazioni unarie (proprietà), binarie, n-arie (definizione, ambiente, dominio di verità);
- Varie rappresentazioni simboliche per una relazione binaria;
- Riflessività, simmetria, transitività di una relazione su $A \times A$, relazioni di equivalenza. Classi di equivalenza e insieme quoziente.
- Antiriflessività, antisimmetria di una relazione su $A \times A$, relazioni d’ordine.

4. Insiemi numerici:

- Numeri naturali, interi, razionali;
- Prodotti cartesiani $Q \times Q, Q \times Q \times Q, \dots$, sottoinsiemi notevoli;
- Il confronto, le quattro operazioni e le potenze ad esponente intero;
- Rappresentazione cartesiana di $Q, Q \times Q, Q \times Q \times Q$;
- Costruzione di espressioni numeriche e di espressioni letterali (risoluzione di problemi diretti coi numeri razionali e in particolare di quelli con le percentuali);
- Una eguaglianza (disuguaglianza) fra due espressioni può essere di tre tipi: anfotera, tautologica, contraddittoria (equazione, identità, impossibile);
- Identità fondamentali (proprietà delle operazioni per gli insiemi numerici).

5. Calcolo letterale:

La relazione di identità fra espressioni è di equivalenza;

Identità fondamentali: proprietà delle operazioni;

Monomi: riduzione di un m. a forma normale, m. interi, m. fratti, gradi in un m. intero.

La relazione di similitudine fra monomi è di equivalenza;

Monomi: le quattro operazioni e le potenze ad esponente intero;

Polinomi: somma algebrica di più polinomi. Prodotto di due o più polinomi.

Riduzione di un polinomio a forma normale.

Catene di addendi e catene di fattori.

Prodotti notevoli: $(A+B)(A-B)$; $(A+B+\dots)^2$; $(A+B)^3$.

Principio di identità per i polinomi.

Una eguaglianza fra due espressioni algebriche (dipendente da una n-upla o. di variabili) è ovvero non è una identità.

Divisione fra polinomi.

5.1 Calcolo letterale 2^a parte (fattorizzazione):

Semplificazione di un quoziente fra un primo prodotto e un secondo prodotto e

semplificazione di un prodotto di frazioni.

Fattorizzazione di una somma di prodotti tramite raccoglimento totale o parziale di fattori comuni.

Fatt. di un polinomio per raccoglimento totale o parziale di fattori comuni.

Jerzu 07-06-2019

Antonio Podda



Deiana Lorenzo

Pischedda Barbara

Porta Andrea

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "A. BUSINCO"
LICEO LINGUISTICO

Anno scolastico 2018-2019– classe IC

Docente	Serenella Barrui
Materia	Disegno e storia dell'Arte
Classe	IC

PROGRAMMA SVOLTO

Storia dell'Arte

- LA PREISTORIA
- Arte magica - arte decorativa – testimonianze architettura
- LA STORIA - Le grandi civiltà del vicino oriente
- LA CIVILTÀ SUMERICA
- LA CIVILTÀ BABILONESE
- LA CIVILTÀ ASSIRA
- LA CIVILTÀ EGIZIA
- LA CIVILTÀ CRETESE
- Il palazzo di Cnosso
- LA CIVILTÀ MICENEA
- Città e sepolture
- I tesori delle tombe
- LA CIVILTÀ GRECA
- La nascita della civiltà greca
- Il periodo di formazione
- Struttura del tempio
- Gli ordini architettonici
- La scultura e la rappresentazione della figura dall'arcaismo al classicismo.
- Cenni sulla pittura vascolare
- L'età classica
- La Grecia classica
- L'Acropoli di Atene
- Le sculture del Partenone: i frontoni e metope
- L'uomo nella realtà, Prassitele. Uso degli strumenti da disegno

DISEGNO

- Asse di un segmento dato AB.
- Dividere il segmento dato AB in parti uguali.
- Tracciare la bisettrice di un angolo dato ABC.
- Dato un angolo retto suddividerlo in tre parti uguali.
- Costruire un triangolo equilatero iscritto in una circonferenza data.
- Costruire un quadrato iscritto in una circonferenza data.
- Costruire un pentagono iscritto in una circonferenza data.
- Costruire un esagono iscritto in una circonferenza data.
- Costruzione dell'ettagono iscritto in una circonferenza.
- Costruzione dell'ottagono iscritto in una circonferenza.

- Poligoni regolari di lato assegnato
- Tangenti
- Raccordi
- Curve policentriche
- Curve coniche
- Motivi geometrici
- Sviluppo di solidi
- Esercitazioni

Lez. 08/06/2019

Firma Giuseppe Pica

PROGRAMMA DI SCIENZE

CLASSE IC SCIENTIFICO

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

DOCENTE: Muggiri Annarella

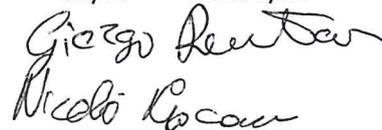
L'uomo e la chimica: il metodo sperimentale. Grandezze e misure. La massa, la densità, la temperatura. Le scale: Celsius, Kelvin e Fahrenheit. L'energia cinetica e potenziale. Il calore. Le fonti energetiche. La materia e le sue caratteristiche: la materia e i sistemi omogenei ed eterogenei. Gli stati fisici della materia: caratteristiche principali. I passaggi di stato. La teoria cinetica della materia. Dagli stati fisici agli stati di aggregazione. La composizione della materia: i miscugli di solidi e liquidi, miscugli di liquidi, miscugli gas liquido e gas solido, miscugli solido solido. Le soluzioni. Laboratorio: soluzioni sature, soprassature, diluite. La solubilità. Le principali tecniche di separazione: filtrazione, cromatografia, centrifugazione, distillazione, cristallizzazione (laboratorio: distillazione, cromatografia su carta, filtrazione, cristallizzazione). Composti ed elementi. I nomi e i simboli degli elementi della tavola periodica. Le trasformazioni fisiche e le trasformazioni chimiche della materia (laboratorio: esperimento per verifica dal vivo della differenza che intercorre tra un miscuglio e un composto, tra una trasformazione fisica reversibile e una chimica irreversibile). La posizione della terra nell'universo. L'osservazione degli astri e la sfera celeste: le costellazioni. Le stelle e la loro evoluzione: la nascita delle stelle, la fase stabile, la fase instabile, la morte. Il sole, la sua struttura, la sua attività. Il sistema solare e la sua origine. Il moto dei pianeti. Le leggi di Keplero. La forma della terra e il sistema di riferimento. Il reticolato geografico. Il sistema dei moti terrestri e le conseguenze. Il moto di rotazione e le conseguenze: l'alternarsi del dì e della notte, il moto apparente dei corpi celesti, la forza centrifuga e il peso dei corpi, la forza di Coriolis. Il moto di rivoluzione e le conseguenze: il moto apparente del sole, le stagioni astronomiche e che cosa cambia sulla terra, le stagioni meteorologiche. Le zone astronomiche. I moti millenari. Orientarsi sulla terra: i punti cardinali e la loro ricerca. Le coordinate geografiche: la determinazione della latitudine e della longitudine. Laboratorio: esame del sestante. La misura del tempo: la durata del giorno, il sistema orario convenzionale, la linea del cambiamento di data, la durata dell'anno civile e il calendario. La luna e la terra. Le caratteristiche fisiche della luna; guardando la luna, l'origine della luna. I movimenti della luna. Le fasi lunari. Le eclissi. L'idrosfera è un sistema dinamico: il ciclo idrologico. Le acque nel sottosuolo, una risorsa da preservare: le falde acquifere, le sorgenti. I corsi d'acqua: bacino e reticolo idrografico, lunghezza, pendenza, portata, velocità e regime. I laghi: la classificazione. Le caratteristiche chimico-fisiche dei laghi: salinità, temperatura, movimenti. I ghiacciai: la classificazione. Come è fatto un ghiacciaio, come nasce, il suo bilancio e movimento. Le grandi distese di acqua salata. La salinità e la composizione chimica delle acque marine: la salinità, i nutrienti e i gas. Le principali proprietà fisiche delle acque marine: la densità e la temperatura. Le onde: movimenti irregolari. Forma e dimensioni delle onde. Le onde in mare aperto. Le onde in prossimità della costa, le onde di maremoto. Le correnti: movimenti lenti e costanti. Le correnti orizzontali superficiali e profonde. Le correnti verticali. Le maree: movimenti periodici. Le cause delle maree. Maree vive e maree morte. La crosta terrestre sotto l'oceano. La risorsa acqua. L'inquinamento delle acque.

Data: 06/06/19

La docente



Gli/le alunni/e:



1 - 1

PROGRAMMA DI STORIA E GEOGRAFIA

CLASSE I[^] C L

Docente: Andreina Rocca

STORIA

Indicazioni metodologiche per lo studio della storia; Le fonti.

La preistoria

La formazione delle civiltà umane;
I primi ominidi e il Paleolitico
La rivoluzione neolitica

Le prime civiltà agricole e urbane

I popoli mesopotamici: Sumeri , Accadi, Babilonesi.

L'Egitto

l'Età del ferro

Le migrazioni indoeuropee
Gli Hittiti e gli Assiri;

Le civiltà marittime

I Cretesi e i Micenei;
i Fenici;
Gli Ebrei e il regno d'Israele.

La civiltà greca

La Grecia dal XII all'VIII sec. A. C.

Il Medioevo ellenico
Le popolazioni del Mar Egeo.

La Grecia arcaica:

La formazione della *polis* e le colonizzazioni;
I primi legislatori, gli opliti e i tiranni;
Cultura e società;
Le *poleis* di Atene e Sparta: due modelli politici;
La riforma di Solone e la costituzione democratica di Clistene.
La polis oligarchica di Sparta.
Le guerre persiane.

L'età di Pericle

L' egemonia e l'imperialismo ateniese;
La guerra del Peloponneso;
Il conflitto con Siracusa e l'intervento dei Persiani.

L'Umanesimo ellenico e il primato culturale di Atene
La crisi delle *poleis*;
L'egemonia tebana;
L'ascesa della Macedonia;
Le imprese e il progetto politico di Alessandro Magno.

L'Età ellenistica

La divisione dell'impero e i regni dei Diadochi;
Cultura e società nell'ellenismo.

GEOGRAFIA

- Introduzione allo studio della geografia

Metodi di orientamento, carte e mappe; la struttura della terra e il sistema solare.

- Gli ambienti, i paesaggi, i climi

Aspetti geofisici storici ed economici dell'Italia e delle regioni italiane

- Risorse, Energia, Acqua e ambiente

Il rischio ambientale e gli interventi dell'uomo sull'ambiente;
I cambiamenti climatici;
Le fonti rinnovabili e non rinnovabili;
L'acqua, risorsa indispensabile

- Demografia e popolazione

Distribuzione della popolazione mondiale, in Italia e in Europa
Il paesaggio urbano;
I flussi migratori; storia delle immigrazioni e degli immigrati italiani nel mondo

➤ Visione del documentario "Pianeta terra" di D. Attenborough.

➤ Percorsi di approfondimento:

Il terrorismo islamico; i flussi migratori in Italia; aspetti fisici, economici e storico-culturali delle regioni italiane.

Tortoli 07/06/2019

Gli alunni

Antonio Lontu
Riccardo Migliorini

L'Insegnante

I.I.S. "Armando Businco"

Liceo scientifico – Liceo linguistico – ITC – IPIA
Via Armando Businco, 31, 08044, Jerzu (OG) • tel. +39 0782 70255

Disciplina: Religione	Anno scolastico 2018 – 19 Classe: I Sezione: C	Docente: prof Boi Sergio
	<ul style="list-style-type: none">- La presenza della religione cristiana in Italia- La religione come materia scolasticaIl simbolo: significato e significanteIl linguaggio religioso- Il libro sacro nelle religioni- Una bibbia, due testamentiLa tradizione orale e scrittaIl genere letterario vangeloLa formazione dei quattro vangeli- Analisi dello specifico linguaggio filmiconell'ambito di tematiche umane e religiose:Freedom writersThe grace cardAlla luce del sole	

Il docente *Sergio Boi*

Gli studenti
Boi Alessia
Mascia Nicol

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE ARMANDO BUSINCO - JERZU

ANNO SCOLASTICO 2018/ 2019

CLASSE PRIMA SEZ. C - LICEO SCIENTIFICO

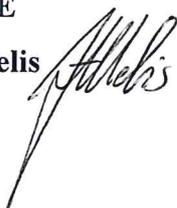
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO

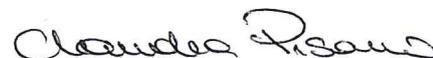
- Valutazione in ingresso delle abilità motorie riferite ai giochi sportivi pallavolo e pallacanestro. Test d'ingresso sulle qualità fisiche resistenza e forza dei diversi distretti.
- Attività ed esercitazioni per lo sviluppo della resistenza di lunga e di media durata..
- Esercitazioni di allungamento muscolare, di mobilizzazione articolare e di potenziamento muscolare per gli arti inferiori, per gli arti superiori e per il busto.
- Esercizi di tonificazione muscolare della parete addominale e di quella dorsale.
- Attività ed esercizi a coppie e con piccoli sovraccarichi .
- Esercizi con piccoli attrezzi (funicelle) ed ai grandi attrezzi (spalliera e panca svedesi).
- Esercitazioni di velocità e di resistenza alla velocità.
- Esercitazioni di coordinazione dinamica con la funicella (varie tipologie di saltelli).
- Test di verifica su alcune delle qualità fisiche e coordinative esercitate.
- Pratica delle attività sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcetto..
- Attività motoria in ambiente naturale: camminata di alcuni Km nella campagna circostante al paese.
- Conoscenza teorica delle regole e delle tecniche di gioco della pallavolo.
- Conoscenza teorica delle regole e delle tecniche di gioco della pallacanestro.
- Questionari di verifica sugli argomenti teorici studiati nel corso dell'anno scolastico.

IL DOCENTE

Prof. Franco Melis



GLI STUDENTI



Boi Alessia

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE" " A. BUSINCO " "

VIA BUSINCO 08044 JERZU (NU)

PROGRAMMI SVOLTI.

MATERIA: ITALIANO.

CLASSE: I C.

Educazione letteraria.

-L'epica: le caratteristiche strutturali della poesia epica; l'epica greca e romana; Omero e la "questione omerica"; l'*Iliade* e l'*Odissea*. Lettura, parafrasi, analisi e commento di brani antologici scelti. L'*Eneide*: cenni.

-Il testo narrativo: il piacere della lettura; la narratologia: *fabula* e intreccio; le sequenze; la successione degli eventi; il ritmo narrativo; lo schema narrativo; i personaggi (tipi e individui, gerarchia dei personaggi, le parole dei personaggi); autore, narratore, lettore; il punto di vista. Tutti gli esercizi proposti dal testo di Narrativa.

Educazione linguistica.

-Il tema; il testo argomentativo; il testo descrittivo.

-Approfondimento della fonotografia e della morfologia. La sintassi della frase semplice. Studio guidato dei complementi diretti e indiretti.

-Lettura domestica di articoli di giornale e di libri a scelta degli allievi.

Jerzu, 08/06/2019

La docente

Prof.ssa Maddalena Manca

Istituto di Istruzione Superiore 'A. Businco'
JERZU

PROGRAMMA SVOLTO
di
'LINGUA E CULTURA 'INGLESE'

Prof.ssa Marinella Pistis

Classe I sezione C
Liceo Scientifico

Anno Scolastico 2018-2019

IIS 'A. Businco' – Jerzu A.S. 2018-2019

MATERIA: Lingua e cultura Inglese
 CLASSE: 1 C Liceo Scientifico
 DOCENTE: Marinella Pistis
 LIBRO DI TESTO: J Bowie, E. Regan, B. Pellati, *Engage! Compact*, Pearson, 2017.

Programma svolto

	<i>Linguistic functions</i>	<i>Knowledge</i>	<i>Vocabulary</i>
Starter Unit	<ul style="list-style-type: none"> introducing oneself and greeting people; asking for and giving personal information; talking about nationalities; describing one's family; talking about possessions; making requests; talking about jobs; asking and giving permission; talking about abilities; saying dates; telling the time; describing one's room; talking about shops and places in town; giving instructions 	Grammar: <ul style="list-style-type: none"> sentence construction; personal pronouns subject / object; adjectives; present simple of verb TO BE; plurals; possessive adjectives and pronouns; demonstrative adjectives and pronouns; definite and indefinite articles; possessive case; modal verbs-can/can't; Wh- questions; have got (+?/-); there is / there are; preposition of place; articles; imperatives 	Numbers 0-1,000; Parts of the body; Family relations; Preposition of place and time – at, in, on; Times of the day; Days of the week; Seasons; Colours; Countries and nationalities; School objects; Jobs; Family; Rooms of the house; Pieces of furniture; Shops in town
Unit 1	<ul style="list-style-type: none"> talking about appearance talking about likes and dislikes 	Grammar: <ul style="list-style-type: none"> Present simple of all verbs (+?/-) adverbs of frequency; 	Physical appearance; Free-time activities; Volunteer associations
Unit 2	<ul style="list-style-type: none"> talking about daily routine talking about school describing photos expressing wishes talking about actions in progress; describing an activity in progress when speaking; describing a temporary activity in the present; making guesses and giving reasons 	Grammar: <ul style="list-style-type: none"> present continuous (+?/-); present continuous vs present simple. 	School
Unit 3	<ul style="list-style-type: none"> talking about food and diets; talking about cooking; describing food; expressing personal tastes. 	Grammar: <ul style="list-style-type: none"> countable and uncountable nouns some, any, no how much?, how many? Indefinite adjectives and pronouns: a lot of, much, many, a little, a few; too much, too many, enough, not enough 	Types of food and drinks Containers Environmental sustainability
Unit 4	<ul style="list-style-type: none"> talking about inspirational people; talking about past events; describing personality; asking for and expressing opinions expressing ability in the past; talking about feelings and emotions; agreeing and disagreeing; 	Grammar: <ul style="list-style-type: none"> past of verb TO BE; past simple: regular verbs (+?/-); past simple: irregular verbs (+?/-); modal verbs: COULD (+?/-). 	Biographies Adjectives describing personality Feelings and emotions
Unit 5	<ul style="list-style-type: none"> Talking about sports, fair play and rules Talking about obligations Talking about actions in progress in the past Apologizing Asking for and giving explanations 	<ul style="list-style-type: none"> past continuous (+?/-); past continuous vs past simple modal verbs: MUST (form and uses); HAVE TO 	Sports Parts of the body

Multidisciplinary unit: Geography –INDIA

Production: dialogues; / short descriptive texts (oral and written);

Jerzu, 7 giugno 2019.

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE ARMANDO BUSINCO - JERZU

ANNO SCOLASTICO 2018/ 2019

CLASSE PRIMA SEZ. C - LICEO SCIENTIFICO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO

- Valutazione in ingresso delle abilità motorie riferite ai giochi sportivi pallavolo e pallacanestro. Test d'ingresso sulle qualità fisiche resistenza e forza dei diversi distretti.
- Attività ed esercitazioni per lo sviluppo della resistenza di lunga e di media durata..
- Esercitazioni di allungamento muscolare, di mobilizzazione articolare e di potenziamento muscolare per gli arti inferiori, per gli arti superiori e per il busto.
- Esercizi di tonificazione muscolare della parete addominale e di quella dorsale.
- Attività ed esercizi a coppie e con piccoli sovraccarichi .
- Esercizi con piccoli attrezzi (funicelle) ed ai grandi attrezzi (spalliera e panca svedesi).
- Esercitazioni di velocità e di resistenza alla velocità.
- Esercitazioni di coordinazione dinamica con la funicella (varie tipologie di saltelli).
- Test di verifica su alcune delle qualità fisiche e coordinative esercitate.
- Pratica delle attività sportive di squadra: pallacanestro, pallavolo, calcetto..
- Attività motoria in ambiente naturale: camminata di alcuni Km nella campagna circostante al paese.
- Conoscenza teorica delle regole e delle tecniche di gioco della pallavolo.
- Conoscenza teorica delle regole e delle tecniche di gioco della pallacanestro.
- Questionari di verifica sugli argomenti teorici studiati nel corso dell'anno scolastico.

IL DOCENTE

Prof. Franco Melis



GLI STUDENTI

Claudia Pisani
Dai Alessia