

**PROGRAMMA SVOLTO**

Insiemi dei **numeri naturali, interi e razionali**; operazioni ed espressioni; MCD con algoritmo di Euclide con sottrazioni successive, potenza con esponente positivo e negativo, proprietà delle potenze, trasformazione di numeri decimali in frazioni, percentuali, problemi con le percentuali, proporzioni.

**Calcolo letterale**: espressioni algebriche letterali, valore; monomi, monomi simili ed opposti, grado di un monomio; operazioni; espressioni; minimo comune multiplo tra monomi; definizione e grado di un polinomio, valore, operazioni; prodotti notevoli: quadrato di un binomio e di un trinomio, cubo di un binomio, somma di due termini per la loro differenza; divisione di un polinomio per un monomio, divisione tra polinomi, divisione con la regola di Ruffini. Teorema del resto e teorema di Ruffini.

**Scomposizione** di un polinomio in fattori: raccoglimento fattore comune e comune parziale, quadrato di un binomio e di un trinomio, cubo di un binomio, differenza di due quadrati, somma e differenza di due cubi, trinomio particolare di secondo grado, scomposizione di polinomi con la regola di Ruffini; MCD e m.c.m. tra polinomi. **Frazioni algebriche**: definizione e semplificazione; operazioni ed espressioni, frazioni a termini frazionari.

Identità ed **equazioni**; equazioni equivalenti, principi di equivalenza; equazioni di 1° grado intere e frazionarie, equazioni letterali. Problemi di 1° grado.

Cenni di **statistica**: popolazione, carattere, modalità, tabella delle frequenze. Classi di frequenza, rappresentazione grafica (ortogramma, arcogramma).

Macomer, 6 giugno 2020.

Domenico Milia



LICEO SCIENTIFICO, LICEO SCIENTIFICO opz. Scienze Applicate, CLASSICO E DELLE SCIENZE UMANE opz. ECONOMICO SOCIALE

con annesso Indirizzo Professionale per i Servizi Socio Sanitari **CORSO SERALE**  
"GALILEO GALILEI"

Viale Pietro Nenni, 53 08015 Macomer (NU)

☎ 078520645 ☎ 078521168

[www.liceogalileimacomer.edu.it](http://www.liceogalileimacomer.edu.it) ✉ [nups010009@istruzione.it](mailto:nups010009@istruzione.it) Pec ✉ [nups010009@pec.istruzione.it](mailto:nups010009@pec.istruzione.it)

Codice Meccanografico **NUPS010009 – NUPS01050P**

Codice Fiscale **83000890919** Codice univoco IPA **UFRINO**

## PROGRAMMA SVOLTO 2019/2020

### DISEGNO E STORIA DELL'ARTE

Classe 1<sup>^</sup> B

Docente: prof. Antonio Manca

#### Storia dell'arte

- Espressioni figurative del paleolitico e del neolitico.
- L'architettura megalitica dalla preistoria alle piramidi egizie alle civiltà mesopotamiche.
- Caratteri generali dell'arte greca: concetto antropocentrico e antropometrico.
- Dalla pittura vascolare del medioevo ellenico alla pittura a figure nere del periodo arcaico alle figure chiare su fondo nero del periodo classico.
- Gli ordini architettonici e il tempio greco.
- Cenni sulla scultura arcaica, severa, classica ed ellenistica.
- Analisi iconografica della scultura greca.
- Architettura romana repubblicana e imperiale.
- La scultura celebrativa.
- I temi della pittura pompeiana.

#### Disegno geometrico

- Uso degli strumenti e le regole grafiche stabilite dalle norme u.n.i.
- norme per acquisire una buona grafia.
- costruzioni geometriche.
- Concetti generali sulle proiezioni ortogonali.
- Proiezioni di punti rette e figure piane.

Il docente

*Antonio Manca*

## **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE NATURALI**

Anno scolastico 2020/2020  
Insegnante: Prof.ssa Consuelo Manca  
Classe: I B opzione Scienze Applicate

### **CHIMICA E GRANDEZZE**

Il metodo scientifico  
Significato della misura  
Grandezze fondamentali e derivate  
Unità di misura e Sistema Internazionale  
Multipli e sottomultipli della misura  
Notazione scientifica grandezza  
Ordine di grandezza  
Massa, volume e densità

### **PROPRIETÀ E TRASFORMAZIONI DELLA MATERIA**

Che cos'è la materia?  
Gli stati di aggregazione della materia  
Come avvengono i cambiamenti di stato  
I solidi e i passaggi di stato  
Liquidi, aeriformi e passaggi di stato  
Le trasformazioni della materia  
Le reazioni chimiche

### **COMPOSIZIONE DELLA MATERIA**

Le miscele e la loro classificazione  
Le concentrazioni percentuali  
Il frazionamento delle miscele eterogenee  
Il frazionamento delle soluzioni  
L'identificazione delle sostanze  
Gli elementi e i composti  
I metalli, i non metalli e i semimetalli

### **SCIENZE DELLA TERRA**

#### **Il Sistema Solare nell'Universo**

La sfera celeste  
Le stelle. Vita e morte di una stella  
La nascita dell'Universo, la teoria del Big Bang  
Il Sistema solare  
I corpi del Sistema Solare  
Il moto dei pianeti intorno al Sole: leggi di Keplero  
Legge della gravitazione universale

#### **La Terra e la Luna**

Il Sistema Sole-Terra-Luna  
Forma e dimensioni della Terra  
Il reticolato geografico  
Le coordinate geografiche  
I moti della Terra  
La Luna ed i suoi moti  
La misura del tempo

#### **L'atmosfera**

Composizione e struttura dell'atmosfera  
Effetto serra  
Temperatura dell'aria e isoterme  
La pressione atmosferica  
I movimenti dell'aria

L'insegnante

Anno Scolastico 2019-2020

**Classe 1^ Sezione B**

Liceo Scientifico opz. Scienze Applicate

**Programma di Insegnamento della Religione Cattolica**

Prof. Luigi Masia

- A. Didattica primo periodo (da inizio anno a 5 marzo)
1. La religione come disciplina scolastica: le motivazioni culturali, psicologiche e sociologiche. La dimensione religiosa dell'uomo. Segni, simboli, temi della religione presenti nella «cultura» (arte, letteratura, storia).
  2. La legislazione vigente sull'IRC: il Concordato Lateranense, il protocollo aggiuntivo (revisione), l'intesa tra MPI e CEI.
  3. Il fatto religioso. Introduzione allo studio della Religione. Cos'è la religione?
  4. Classificazione delle religioni. Gli elementi comuni a tutte le religioni.
  5. Il Natale.
  6. La Pasqua ed il suo significato centrale nella storia d'Israele e nel Cristianesimo.
  7. Le religioni prima della rivelazione: la religione dei popoli mesopotamici (Sumeri, Assiri, Babilonesi). Divinità, riti e culto, persone sacre.
  8. Le religioni prima della rivelazione: la religione egizia. Divinità, riti e culto, persone sacre.
- B. Didattica a distanza (da 6 marzo a 6 giugno).
1. La Trasfigurazione di Gesù (Mt. 17,1-9).
  2. Il dialogo di Gesù con la samaritana al pozzo di Giacobbe (Gv 4,5-42).
  3. La guarigione del cieco nato (Gv. 9,1-41).
  4. La risurrezione di Lazzaro (Gv. 11,1-45).
  5. La passione di Gesù (Mt. 26, 14 - 27, 66).
  6. La risurrezione di Gesù.
  7. Il Santo Sepolcro di Gerusalemme. Documentario.
  8. I discepoli di Emmaus (Lc. 24,13-43)
  9. Io sono la via, la verità e la vita (Gv. 14,1-12)
  10. Le religioni prima della rivelazione: la religione greca. Divinità, riti e culto, persone sacre. Il tempio greco e sua diffusione nel bacino del mediterraneo.

Macomer, 6 giugno 2020

L'Insegnante  
Prof. Luigi Masia



**LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE SOCIALI  
“GALILEO GALILEI”**

**MACOMER**

**ANNO SCOLASTICO: 2019 – 2020**

**PROGRAMMA DI ITALIANO**

CLASSE I SEZ. B

DOCENTE: Maddalena Sanna

**LIBRI DI TESTO:**

AA.VV. IL PIU' BELLO DEI MARI. Paravia. Pearson. VOL A,C+ Corso di scrittura. M. Meneghini; P. Bellesi PAROLA CHIAVE. Loescher Editore

**MODULO 1**

LA FRASE E I SUOI ELEMENTI

- Soggetto, predicato, i verbi copulativi, l'attributo e l'apposizione, i complementi.

**MODULO 2**

IL TESTO NARRATIVO

- La struttura narrativa.

Analisi del testo: M. Tournier. *Lo specchio magico*

M. Bontempelli. *Il ladro Luca*

G.G. Marquez. *Il fantasma Lodovico*

H. Slesar. *Giorno d'esame*

E. Hemingway. *Una storia molto breve*

- La rappresentazione dei personaggi.

Analisi del testo: G. Parise. *Donna*

- Lo spazio e il tempo.

Analisi del testo: J. London. *La dura legge della foresta.*

- Il narratore e il patto narrativo.

Analisi del testo: J. Cortazar. *Continuità dei parchi*

C. R. Zafon. *L'ingresso nel "Cimitero dei Libri Dimenticati".*

- Il punto di vista e la focalizzazione.

Analisi del testo: J. Joyce. *Eveline*

G. De Maupassant. *L'orfano*

J. L. Borges. *La casa di Asterione*

- La lingua e lo stile.

Analisi del testo: N. Ammaniti. *Un ragazzo diverso dagli altri.*

D. Maraini. *Il viaggiatore dalla voce profonda*

**MODULO 3**

## IL POEMA EPICO E L'EPICA ANTICA

- Genesi e caratteristiche del poema epico. Il linguaggio dell'epica
- I poemi omerici: L'ILIAD. Contesto storico-culturale. L'autore. la struttura

Analisi e commento dei seguenti testi:

- PROEMIO
- LO SCONTRO TRA ACHILLE E AGAMENNONE
- ELENA, LA DONNA CONTESA
- ETTORE E ANDROMACA
- LA MORTE DI PATROCLO E IL DOLORE DI ACHILLE
- IL DUELLO FINALE E LA MORTE DI ETTORE
- L'INCONTRO TRA PRIAMO ED ACHILLE

- L'ODISSEA. la struttura, le tematiche

Analisi e commento dei seguenti testi:

- IL PROEMIO, LA PESTE, L'IRA.
- INCONTRO CON NAUSICAA
- NELL'ANTRO DI POLIFEMO
- L'INCONTRO CON I MORTI: ANTICLEA, AGAMENNONE, ACHILLE.
- IL CANTO DELLE SIRENE
- ⑩ LA VENDETTA DI ODISSEO
- ⑩ LA PROVA DEL LETTO

## **MODULO 4**

### TIPOLOGIE TESTUALI

- ⑩ Il riassunto
- ⑩ Il testo descrittivo
- ⑩ Il testo espositivo

Gli alunni hanno letto il romanzo "Io non ho paura" di Niccolò Ammaniti

Macomer, 6 giugno 2020

L'INSEGNANTE  
Maddalena Sanna



**LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE UMANE**  
**“GALILEO GALILEI”**  
**MACOMER**  
**ANNO SCOLASTICO: 2019 – 2020**

**PROGRAMMA DI STORIA E GEOGRAFIA**

CLASSE I SEZ. B  
DOCENTE: Maddalena Sanna

**LIBRI DI TESTO: AA. VV. LIMES. Ed. Scolastiche Bruno Mondadori**

**MODULO 1. CHE COS'E' LA STORIA?**

Che cos'è la storia?

NUCLEI FONDANTI: Il tempo, lo spazio, le fonti, le cause, le conseguenze, le relazioni

**MODULO 2. IL MARE CHE UNISCE: CRETESI E MICENEI**

UNITA' 1. La civiltà commerciale cretese

UNITA' 2. La civiltà guerriera micenea

UNITA' 3. I Persiani (In sintesi)

**MODULO 3. L 'AREA SIRO-PALESTINESE**

UNITA' 1. La civiltà dei Fenici

UNITA' 2. Gli Ebrei.

**MODULO 4. LA CIVILTA' GRECA**

UNITA' 1. Il mondo delle *poleis*

UNITA' 2. La società greca

UNITA' 3. Conflitti sociali ed evoluzione della polis

UNITA' 4. Modelli politici: Atene e Sparta

**MODULO 5. DALLE *POLEIS* AD ALESSANDRO MAGNO**

UNITA' 1. Le guerre persiane e l'egemonia ateniese

UNITA' 2. La guerra del Peloponneso e la crisi della *polis*

UNITA' 3. Alessandro Magno

**MODULO 6. L'ITALIA E ROMA, DALLE ORIGINI AL III SEC. a.C.**

UNITA' 1. Roma dalle origini alla Repubblica  
UNITA' 2. L'egemonia sul Lazio e i conflitti interni

## **MODULO 7. IL DOMINIO ROMANO SULLA PENISOLA**

UNITA' 1. Le guerre contro i Sanniti e in Magna Grecia.  
UNITA' 2. Organizzare il dominio: municipi, colonie federati.

## **MODULO 8. CITTADINANZA E COSTITUZIONE**

UNITA' 1. Senza distinzione di razza (COSTITUZIONE ITALIANA ART.3)  
UNITA' 2. La democrazia dei Greci e la nostra (COSTITUZIONE ITALIANA ART.13, 15,21)

## **GEOGRAFIA**

### **MODULO 1. CHE COS'E' LA GEOGRAFIA**

UNITA' 1. Che cos'è la Geografia  
NUCLEI FONDANTI: Il tempo, lo spazio, i dati, il rapporto uomo-ambiente.

### **MODULO 2. RISORSE, ENERGIA, AMBIENTE**

UNITA' 1 Limitate e inquinanti: le fonti esauribili  
UNITA' 2 Durevoli e pulite: le fonti rinnovabili  
UNITA' 3: L'ambiente a rischio

Macomer, 6 giugno 2020

L'INSEGNANTE  
Maddalena Sanna





LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE SOCIALI  
" GALILEO GALILEI "  
VIALE PIETRO NENNI, 53- 08015 MACOMER

DOCENTE: Sirca Ugo  
DISCIPLINA: Informatica

Classe: 1<sup>a</sup> B

### Programma svolto durante l'anno accademico 2019/2020

#### INFORMATICA E SISTEMI

1. UDA *Introduzione all'informatica*: Informatica e società della conoscenza, Società della conoscenza, ITC, Information end Communication Tecnology, Servizi e applicazioni dell'ITC, uno sguardo al futuro, reale e virtuale
2. UDA *Sistemi e Modelli*: I sistemi e il loro studio, sistemi discreti o continui

#### DATI E INFORMAZIONI

1. UDA *Sistemi di numerazione*: sistemi di numerazione non posizionale, sistemi di numerazione posizionali, sistema di numerazione decimale, sistema di numerazione binario (bit e byte), sistema di numerazione esadecimale, conversione di base, conversione in decimale, conversione da decimale in binario
2. UDA *L'informazione e la sua rappresentazione*: dato, informazione, conoscenza, codici per la rappresentazione delle informazioni, la codifica dei numeri naturali, la codifica dei numeri interi, la codifica dei caratteri, il codice ASCII, considerazioni su codifica e decodifica
3. UDA *Digitale e multimediale*: tecniche di compressione dei dati, analogico e digitale, digitalizzazione dei suoni, digitalizzazione delle immagini

#### HARDWARE E RETI

1. UDA *Il computer: architettura* e tipologie: schema hardware e software, l'architettura di von Neumann, BIOS, clock, CPU multiple e multi-core, GPU, bus e porte, gerarchia delle memorie, periferiche di I/O, memorie di massa, tipologie di computer

#### SISTEMI OPERATIVI

1. UDA *Introduzione ai sistemi operativi*: servizi dei sistemi operativi, programmi processi e multitasking, componenti di un sistema operativo, i principali sistemi operativi
2. UDA *Windows*: Introduzione a Windows 10, il desktop, personalizzare desktop e barra delle applicazioni, le finestre, impostazioni pc e pannello di controllo, gestire file cartelle

#### PROGRAMMAZIONE CON SCRATCH

1. UDA *Problemi, algoritmi, programmi*: problema, variabili e costanti, algoritmo e proprietà, problem solving, flow chart, linguaggi di programmazione e programma,
2. UDA *Introduzione a scratch*: scratch: un linguaggio di programmazione visuale, come usare scratch, gli elementi di scratch, categorie dei blocchi.



LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE SOCIALI  
" GALILEO GALILEI "  
VIALE PIETRO NENNI, 53- 08015 MACOMER

## WORD PROCESSOR

1. UDA *Elementi base di un documento:* la pagina, il carattere, il paragrafo, gli elenchi puntati e numerati, applicare bordi e sfondi, tabelle.

## LIBRO DI TESTO:

- ✓ *Mastermind Pensare Programmare Condividere- M. Boscaini, F. Lughezzani, D. Princivalle- Hoepli Editore.*

Il docente



---

Gli Alunni

---

---

---

---

## Programma svolto Fisica

Docente: Matteo Ciulu  
Classe: 1B

Anno Scolastico: 2019/2020

1. Grandezze fisiche e misure: La fisica ed il metodo scientifico, grandezze fisiche e misure, notazione scientifica, ordine di grandezza, equivalenze. Caratteristiche degli strumenti di misura, strumenti digitali ed analogici, errore sulla misura singola, errore sulle misure ripetute: media e semidispersione massima. Errore relativo.
2. I vettori: Grandezze scalari e vettoriali, somma di vettori con il metodo del parallelogramma, somma con il metodo punta-coda, somma di vettori paralleli e perpendicolari, componenti di un vettore, somma di vettori per componenti
3. Le forze: Definizione di forza e sua unità di misura, forza come grandezza vettoriale, forza elastica, legge di Hooke, forza peso, forza di attrito statico e dinamico.
4. Equilibrio dei solidi: Punto materiale e corpo rigido, condizione di equilibrio traslatorio e rotatorio. Condizione di equilibrio del punto materiale e del corpo rigido. Il piano inclinato, momento di una forza, leve.

FIRMA  
Matteo Ciulu

## **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE NATURALI**

Anno scolastico 2020/2020

Insegnante: Prof.ssa Consuelo Manca

Classe: I B opzione Scienze Applicate

### **CHIMICA E GRANDEZZE**

Il metodo scientifico

Significato della misura

Grandezze fondamentali e derivate

Unità di misura e Sistema Internazionale

Multipli e sottomultipli della misura

Notazione scientifica grandezza

Ordine di grandezza

Massa, volume e densità

### **PROPRIETÀ E TRASFORMAZIONI DELLA MATERIA**

Che cos'è la materia?

Gli stati di aggregazione della materia

Come avvengono i cambiamenti di stato

I solidi e i passaggi di stato

Liquidi, aeriformi e passaggi di stato

Le trasformazioni della materia

Le reazioni chimiche

### **COMPOSIZIONE DELLA MATERIA**

Le miscele e la loro classificazione

Le concentrazioni percentuali

Il frazionamento delle miscele eterogenee

Il frazionamento delle soluzioni

L'identificazione delle sostanze

Gli elementi e i composti

I metalli, i non metalli e i semimetalli

### **SCIENZE DELLA TERRA**

#### **Il Sistema Solare nell'Universo**

La sfera celeste

Le stelle. Vita e morte di una stella

La nascita dell'Universo, la teoria del Big Bang

Il Sistema solare

I corpi del Sistema Solare

Il moto dei pianeti intorno al Sole: leggi di Keplero

Legge della gravitazione universale

#### **La Terra e la Luna**

Il Sistema Sole-Terra-Luna

Forma e dimensioni della Terra

Il reticolato geografico

Le coordinate geografiche

I moti della Terra

La Luna ed i suoi moti

La misura del tempo

#### **L'atmosfera**

Composizione e struttura dell'atmosfera

Effetto serra

Temperatura dell'aria e isoterme

La pressione atmosferica

I movimenti dell'aria

L'insegnante

**Programma di Lingua Inglese Classe: 1**

**1 B liceo scientifico ( Scienze Applicate) A.S. 2019/2020**

**From: *New English File Digital Gold vol. 1 and Smart Grammar: Smart-Grammar;*  
agendaweb ; perfectenglishgramma**

Verb be; Verb have; verb do;

Possessives adjectives; Possessive Pronouns.

A/an , plurals;

Imperatives, let's.....;

Present Simple;

Whose....? Possessive 's;

Prepositions of time ( at, in, on )and place ( at, in, to);

Positions of adverbs and expressions of frequency;

Can/can't;

Could /Couldn't

Present Continuous;

Simple Present or Present Continuous ;

Object pronouns: me, you, him, her etc ...;

Like +verb+ ing;

Past Simple to be: was-were; to have: had; to do: did; Past Simple: regular and Irregular Verbs

Comparatives and Superlatives

Present Perfect

There is/ there are; There was/ there were;

Some and Any; a/an

**Macomer 29/05/2020**

**Insegnante: Luisa Dongu**



LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE SOCIALI  
" GALILEO GALILEI "  
VIALE PIETRO NENNI, 53- 08015 MACOMER

DOCENTE: Sirca Ugo  
DISCIPLINA: Informatica

Classe: 1<sup>a</sup> B

### Programma svolto durante l'anno accademico 2019/2020

#### INFORMATICA E SISTEMI

1. UDA *Introduzione all'informatica*: Informatica e società della conoscenza, Società della conoscenza, ITC, Information end Communication Technology, Servizi e applicazioni dell'ITC, uno sguardo al futuro, reale e virtuale
2. UDA *Sistemi e Modelli*: I sistemi e il loro studio, sistemi discreti o continui

#### DATI E INFORMAZIONI

1. UDA *Sistemi di numerazione*: sistemi di numerazione non posizionale, sistemi di numerazione posizionali, sistema di numerazione decimale, sistema di numerazione binario (bit e byte), sistema di numerazione esadecimale, conversione di base, conversione in decimale, conversione da decimale in binario
2. UDA *L'informazione e la sua rappresentazione*: dato, informazione, conoscenza, codici per la rappresentazione delle informazioni, la codifica dei numeri naturali, la codifica dei numeri interi, la codifica dei caratteri, il codice ASCII, considerazioni su codifica e decodifica
3. UDA *Digitale e multimediale*: tecniche di compressione dei dati, analogico e digitale, digitalizzazione dei suoni, digitalizzazione delle immagini

#### HARDWARE E RETI

1. UDA *Il computer: architettura* e tipologie: schema hardware e software, l'architettura di von Neumann, BIOS, clock, CPU multiple e multi-core, GPU, bus e porte, gerarchia delle memorie, periferiche di I/O, memorie di massa, tipologie di computer
2. UDA *Reti Informatiche*: Sistema di comunicazione e trasmissione, le reti di computer, reti peer-to-peer e reti client server, protocolli di comunicazione e di rete, Internet.
3. UDA *Internet: navigazione e servizi*: Il browser per navigare, l'url di una risorsa, la netiquette, i principali servizi internet, il web e alcune sue applicazioni, i social network, i blog, i servizi voip, i forum, i webinar, i wiki, i podcast.
4. UDA *Sicurezza informatica*: Sicurezza dei dati, username e password, il firewall, il backup, regole per proteggersi da virus e altri malware, i virus e altri malware, il phishing.

#### SISTEMI OPERATIVI

1. UDA *Introduzione ai sistemi operativi*: servizi dei sistemi operativi, programmi processi e multitasking, componenti di un sistema operativo, i principali sistemi operativi
2. UDA *Windows*: Introduzione a Windows 10, il desktop, personalizzare desktop e barra delle applicazioni, le finestre, impostazioni pc e pannello di controllo, gestire file cartelle



LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE SOCIALI  
" GALILEO GALILEI "  
VIALE PIETRO NENNI, 53- 08015 MACOMER

## PROGRAMMAZIONE CON SCRATCH

1. UDA *Problemi, algoritmi, programmi*: problema, variabili e costanti, algoritmo e proprietà, problem solving, flow chart, linguaggi di programmazione e programma,
2. UDA *Introduzione a scratch*: scratch: un linguaggio di programmazione visuale, come usare scratch, gli elementi di scratch, categorie dei blocchi.

## WORD PROCESSOR

1. UDA *Elementi base di un documento*: la pagina, il carattere, il paragrafo, gli elenchi puntati e numerati, applicare bordi e sfondi, tabelle.

## LIBRO DI TESTO:

- ✓ *Mastermind Pensare Programmare Condividere*- M. Boscaini, F. Lughezzani, D. Princivalle- Hoepli Editore.

Il docente

Gli Alunni

---

---

---

---

## **LICEO SCIENTIFICO STATALE**



LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE SOCIALI  
" GALILEO GALILEI "  
VIALE PIETRO NENNI, 53- 08015 MACOMER

### **PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2019-2020**

**CLASSE I B (CORSO SCIENZE APPLICATE)**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE**

**INSEGNANTE: MURETTI SANDRA**

- TEST PER LA FLESSIBILITA DEL BUSTO
- TEST PER LA FORZA DEGLI ARTI SUPERIORI
- TEST PER LA FORZA DEGLI ARTI INFERIORI
- TEST PER LA VELOCITA'
- TEST PER LA RESISTENZA (COOPER)
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITA'
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FORZA DEI VARI DISTRETTI MUSCOLARI
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FLESSIBILITA'
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE E SPECIFICA
- ESERCIZI DI EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO
- ESERCIZI CON LA FUNICELLA SU VARIE COMBINAZIONI DI SALTELLI IN MOVIMENTO, CON CAMBI DI FRONTE E DI GIRI DELLA FUNE.
- ESERCIZI AL QUADRO SVEDESE CON TRASLOCAZIONE ORIZZONTALE, A SPIRALE, DIAGONALE E VERTICALE.
- FONDAMENTALI INDIVIDUALI DELLA PALLAVOLO , DEL BASKET E DEL CALCETTO, CON ESERCITAZIONE AL GIOCO.
- ARGOMENTI ORALI: LE PARTI DEL CORPO, LE POSIZIONI DEL CORPO, I MOVIMENTI DEL CORPO; L'APPARATO SCHELETRICO, IL QUADRO SVEDESE E LA FUNICELLA

Macomer, 05-06-2020

L'INSEGNANTE