

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, areogramma).

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 nups010009@istruzione.it Pec 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^A B

Docente: prof. Antonio Manca

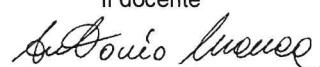
Storia dell'arte

- 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



LICEO SCIENTIFICO, LICEO SCIENTIFICO Opz. Scienze applicate,
CLASSICO E DELLE SCIENZE UMANE Opz. Economico-sociale
“Galileo Galilei”

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

PROPRIETA' 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 addizionale (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'ILIADE. 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: CRETASI 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

Classe: 1^a B

DISCIPLINA: Informatica

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

LICEO SCIENTIFICO, LICEO SCIENTIFICO Opz. Scienze applicate,
CLASSICO E DELLE SCIENZE UMANE Opz. Economico-sociale
“Galileo Galilei”

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

PROPRIETA' 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: 6

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

Classe: 1^a B

DISCIPLINA: Informatica

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 and 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 FLESSIBILITÀ DEL BUSTO
- TEST PER LA FORZA DEGLI ARTI SUPERIORI
- TEST PER LA FORZA DEGLI ARTI INFERIORI
- TEST PER LA VELOCITÀ
- TEST PER LA RESISTENZA (COOPER)
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITÀ
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FORZA DEI VARI DISTRETTI MUSCOLARI
- ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ
- 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 SCHELETTRICO, IL QUADRO SVEDESE E LA FUNICELLA