



**LICEO SCIENTIFICO, SCIENTIFICO opz. Scienze Applicate, CLASSICO  
E DELLE SCIENZE UMANE opz. Economico Sociale  
"Galileo Galilei"**

*Viale Pietro Nenni, 53 - tel. Segreteria 0785 20645*

**08015 MACOMER**

**ANNO SCOLASTICO 2019/2020**

**PROGRAMMA SVOLTO DI MATEMATICA**

**CLASSE TERZA SEZ. A**

**LE DISEQUAZIONI ALGEBRICHE**

Disequazioni di secondo grado intere. Disequazioni frazionarie. Sistemi di disequazioni di secondo grado

**LA RETTA NEL PIANO CARTESIANO**

La retta nel piano cartesiano. Le equazioni delle rette parallele agli assi. Il coefficiente angolare. L'equazione della retta passante per due punti. Posizioni reciproche di due rette, condizione di parallelismo e condizione di perpendicolarità. Distanza di un punto da una retta. Problemi sulla retta.

**LA PARABOLA NEL PIANO CARTESIANO**

La parabola con asse verticale e la sua equazione dati il fuoco e la direttrice. La parabola con asse orizzontale e la sua equazione dati il fuoco e la direttrice. Condizioni per determinare una parabola. Le posizioni reciproche di una retta e una parabola. Equazione di una retta tangente ad una parabola per un suo punto: formula degli sdoppiamenti e formula del coefficiente angolare. Equazione delle rette tangenti ad una parabola per un punto non appartenente alla conica. Rappresentazione grafica di funzioni irrazionali riconducibili ad archi di parabola orizzontale.

**DAD**

**LA CIRCONFERENZA NEL PIANO CARTESIANO**

La circonferenza e la sua equazione dati il centro e il raggio. Grafico della conica data la sua equazione. Condizioni per determinare una circonferenza. L'equazione di una circonferenza noto il suo grafico. Le posizioni reciproche di una retta e una circonferenza. Equazione di una retta tangente ad una circonferenza per un suo punto: formula degli sdoppiamenti; condizione di perpendicolarità e formula della distanza. Equazione delle rette tangenti alla circonferenza per un punto non appartenente alla conica.

**L'ELLISSE NEL PIANO CARTESIANO**

L'ellisse e la sua equazione dati i fuochi. Grafico della conica. Condizioni per determinare l'ellisse. L'equazione dell'ellisse dato il grafico. Tangente all'ellisse in un suo punto: formula dello sdoppiamento. Tangenti all'ellisse da un punto esterno.

**L'IPERBOLE NEL PIANO CARTESIANO**

L'iperbole e la sua equazione dati i fuochi sull'asse x. L'iperbole e la sua equazione dati i fuochi sull'asse y. Asintoti e grafico della conica. Condizioni per determinare l'iperbole. Tangente all'iperbole in un suo punto: formula dello sdoppiamento. Tangenti all'iperbole da un punto esterno. L'iperbole equilatera riferita agli assi e riferita agli asintoti.

La docente *Giuseppina Fais*

Anno Scolastico 2019-2020

**Classe 3^ Sezione A**

Liceo Scientifico

**Programma di Insegnamento della Religione Cattolica**

Prof. Luigi Masia

A. Didattica primo periodo (da inizio anno a 5 marzo)

1. La Bibbia come libro della fede del Popolo eletto. Stesura e redazione del Testo sacro.
2. I Vangeli: differenze con l'AT e momenti redazionali.
3. Il cristianesimo primitivo ed il suo sviluppo. I simboli delle origini.
4. Il cristianesimo e la risposta ai movimenti ereticali. I concili (Nicea, Efeso, Costantinopoli I, Calcedonia). La definizione del dogma Cristologico e Trinitario.
5. Riforma e Controriforma. La Chiesa nel rinascimento La riforma di Martin Lutero. I principi della riforma protestante. La risposta della Chiesa e il Concilio di Trento.

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. L'Enciclica Laudato si' di Papa Francesco.

Macomer, 6 giugno 2020

L'Insegnante  
Prof. Luigi Masia

Istituto d'istruzione superiore Liceo "G.Galilei" Macomer

DISEGNO E STORIA DELL'ARTE

Docente : Antonio Ledda

Classe 3<sup>A</sup>

Anno scolastico 2019/2020

Programma svolto

Contenuti

STORIA DELL'ARTE

GEOMETRIA DESCRITTIVA

STORIA DELL'ARTE	GEOMETRIA DESCRITTIVA
<b>MODULO 1</b> <b>Arte Paleocristiana</b> Peculiarità in architettura. Il significato del simbolo. <b>Arte bizantina</b> Architettura bizantina a Ravenna.	<b>MODULO 1</b> <b>Proiezioni ortogonali con piano ausiliario</b> Proiezioni di figure solide
<b>MODULO 2</b> <b>Il primo Rinascimento a Firenze</b> Contesto storico e culturale Il concorso del '401 Brunelleschi e il rinnovamento dell'architettura Masaccio e l'uso della prospettiva geometrica in pittura Masaccio: Scheda di analisi "Il tributo" Donatello e la scultura rinascimentale	<b>MODULO 2</b>  <b>Le proiezioni coniche o prospettiche</b> Introduzione alla rappresentazione prospettica; Gli elementi del quadro prospettico; Prospettiva centrale di poligoni;
<b>MODULO 3</b> <b>Il Rinascimento maturo a Roma</b> Contesto storico e culturale Architettura: Bramante Leonardo, Michelangelo e Raffaello. Scheda: Il tondo Doni di Michelangelo L'urbanistica rinascimentale: concetto di "Città ideale"	<b>MODULO 3</b>  <b>Le proiezioni coniche o prospettiche</b> Prospettiva accidentale di figure piane (metodo del prolungamento dei lati);
<b>MODULO 4</b> <b>L'arte Barocca</b> Contesto storico e culturale Caratteri dell'architettura	<b>MODULO 4</b>  <b>Le proiezioni coniche o prospettiche</b> Prospettiva accidentale di figure piane (metodo del prolungamento dei lati);

Il docente : Antonio Ledda

Gli alunni

Macomer 07/06/2020

LICEO SCIENTIFICO, 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”

Macomer

CLASSE III A (Scientifico)

## **PROGRAMMA SVOLTO DI FISICA**

*Prof.ssa Paola Mura*

**A.S. 2019/20**

Libro di testo: Ugo Amaldi, L'Amaldi per i licei scientifici. blu MECCANICA E TERMODINAMICA (Idm)  
seconda edizione vol. 1– Zanichelli.

### ▪ LA QUANTITÀ DI MOTO E IL MOMENTO ANGOLARE

La quantità di moto, l'impulso di una forza e la variazione della quantità di moto. La conservazione della quantità di moto con la dimostrazione della legge. La quantità di moto negli urti e gli urti obliqui. Il centro di massa: dal caso di due particelle su una retta al caso generale e le sue proprietà. Il momento angolare, la legge di conservazione e di variazione del momento angolare con la dimostrazione. Il momento d'inerzia di un corpo rigido, la sua relazione con il momento angolare e la velocità angolare, l'energia cinetica rotazionale di un corpo rigido. La dinamica rotazionale del corpo rigido.

*Esercizi di applicazione.*

### ▪ LA GRAVITAZIONE

Le leggi di Keplero, la legge di gravitazione universale, la forza-peso e l'accelerazione di gravità, il moto dei satelliti, il campo gravitazionale, l'energia potenziale gravitazionale, la forza di gravità e la conservazione dell'energia meccanica. I buchi neri.

*Esposizione di un lavoro di ricerca svolto in piccoli gruppi.*

### ▪ L'EQUILIBRIO DEI FLUIDI

L'equilibrio dei fluidi: la pressione, il principio di Pascal e la legge di Stevino con la dimostrazione. La legge di Archimede con la dimostrazione e la legge di galleggiamento.

La pressione atmosferica, l'esperimento di Torricelli e gli emisferi di Magdeburgo.

*Esercizi di applicazione.*

❖ *Esempi di applicazioni dei vari principi e semplici esperimenti in laboratorio.*

➤ *Compito di realtà: rimozione relitto Costa Concordia e limitazione impatto ambientale.*

- LA TEMPERATURA

La temperatura, l'equilibrio termico e il principio zero della termodinamica, la dilatazione termica. Le trasformazioni di un gas. Le leggi sui gas: prima e la seconda legge di Gay-Lussac, legge di Boyle. I gas perfetti e l'equazione di stato dei gas perfetti con la dimostrazione dell'equazione di stato dei gas perfetti.

*Esercizi di applicazione.*

- ✓ **APPROFONDIMENTO: "Matematica di un'epidemia: dalla realtà alla matematica - il modello SIR".**

- LA TEORIA CINETICA DEI GAS: IL MODELLO MICROSCOPICO DELLA MATERIA

Il moto browniano, il modello microscopico del gas perfetto, il calcolo della pressione del gas perfetto, la temperatura dal punto di vista microscopico, la velocità quadratica media, l'energia interna e i gas, i liquidi e i solidi.

- LA TERMOLOGIA: IL CALORE E LA SUA MISURAZIONE

Lavoro, il calore e la temperatura, la misurazione del calore e l'equivalente in acqua del calorimetro.

*Esercizi di applicazione.*

- LA TERMODINAMICA: IL PRIMO E IL SECONDO PRINCIPIO, L'ENTROPIA (cenni)

Macomer 3/6/2020

La docente

Paola Mura

Programma svolto di Scienze Naturali

Docente Masala Giuseppina

Classe IIIA liceo scientifico

A.S. 2019/2020

#### CHIMICA

1. La configurazione elettronica degli atomi
2. La tavola periodica degli elementi
3. I legami chimici
4. La geometria molecolare
5. Le proprietà delle soluzioni
6. La nomenclatura
7. Le reazioni chimiche

#### BIOLOGIA

1. l'organizzazione corporea e l'omeostasi
2. Il sistema linfatico e l'immunità
3. Il sistema respiratorio
4. La circolazione e il sangue

**Anno scolastico 2019/20 Programma di Lingua e Civiltà inglese Classe 3<sup>A</sup>**

**Libri di testo:**

- ***English File Digital Gold A2/B1*, Latham-Koenig, Oeden C., Seligson P., Oxford**
- ***Smart Grammar*, Iandelli N, Smith A., Zizzo R., Humphries J. Ed. Eli publishing.**
- ***Performer Heritage 1*; Spiazzi, Tavella, Layton, Zanichelli**

**Grammar**

Revision: Wh- words; *Present Simple* and *present continuous* vs *past simple* and *continuous*; regular and irregular verbs (all forms).

Present perfect; Present Perfect vs past simple.;

**Literature**

Renaissance and the New Learning

William Shakespeare: the dramatist; general features of his plays; *Romeo and Juliet*; *Hamlet*; *Othello*; *Macbeth*

**Vocabulary** irregular verbs; yet, just, already; ever/never; for/since; specific language (literature and CV), fear and phobias;

**Reading** *A Celebrity's Life*

**Listenings** A song: *I still Haven't found By U2*

Culture: Shakespeare in Disco

La Docente: Maria Porcu

LICEO SCIENTIFICO, CLASSICO E DELLE SCIENZE UMANE "G. GALILEI"

MACOMER

A. S. 2019/2020

PROGRAMMA DI LATINO

CLASSE III A

Testi in adozione: A. Diotti, S. Dossi, F. Signoracci, *Res et Fabula*, SEI vol 1°

A. Diotti-E.Diotti, *Plane discere*, Mondadori.

**Modulo di grammatica.**

Ripasso dei costrutti notevoli: infinitiva, finale, cum +congiuntivo.

I composti di sum.

Gli interrogativi e la proposizione interrogativa diretta.

La proposizione interrogativa indiretta.

I verbi deponenti.

I verbi anomali: nolo, volo, malo, eo, fio, fero (paradigmi).

La proposizione consecutiva.

Il participio.

La coniugazione perifrastica attiva.

La coniugazione perifrastica passiva (struttura essenziale)

L'ablativo assoluto.

**Le origini della letteratura latina**

I generi letterari: il teatro (la commedia e la tragedia)

**Livio Andronico**



L'autore e l'opera: le opere teatrali, l'Odusia.

### **Gneo Nevio**

L'autore e l'opera: le opere teatrali, il Bellum Poenicum.

### **Plauto**

L'autore e l'opera.

I contenuti delle commedie: Amphitruo, Asinaria, Aulularia, Casina, Miles gloriosus, Mostellaria.

La struttura e gli intrecci; una possibile classificazione; i personaggi; i rapporti con il mondo greco; un mondo alla rovescia; la lingua plautina.

Lettura in traduzione:

dal Miles Gloriosus, Il soldato fanfarone e il parassita adulatore, vv.1-78;

dal Pseudolus, Furcifer!, vv.359-369.

### **Publio Terenzio Afro**

L'autore e l'opera.

I contenuti delle seguenti commedie: Hecyra, Heautontimorumenos, Andria, Adelphoe.

Tradizione e innovazione. Confronti con Plauto. L'interpretazione del teatro terenziano. Terenzio e l'humanitas.

Lettura dall'Hecyra: Un quadro di intimità familiare, vv.557-606 ; Una cortigiana fuori dagli schemi (vv.816-840).

### **Quinto Ennio**

L'autore e l'opera.

Il teatro.

Gli Annales: l'impianto generale; la novità; la chiave interpretativa del poema; lingua , metrica e stile.

## **La poesia lirica e la storiografia nell'età di Cesare.**

La poesia neoterica: caratteri generali.

### **Gaio Valerio Catullo**

L'autore e l'opera. Il Liber e la sua struttura. Le tre sezioni del liber. Le regole etiche ed estetiche. I temi.

Lettura in lingua originale dei Carmina, 5, 8, 72, 85, 101.

Contenuti del Carmen 64.

### **Gaio Giulio Cesare**

I Commentarii: De bello Gallico e De bello Civili.

De bello Gallico: un racconto di guerra, una prova di etnogeografia, romani e barbari, conquista e romanizzazione.

Lettura in lingua originale dal De bello Gallico:

La descrizione della Gallia I, 1;

L'organizzazione sociale dei Galli, VI, 11;

I sacrifici agli dei presso i Galli, VI, 16.

Lettura in traduzione: i Druidi e i cavalieri presso i Galli, VI, 13-15).

Macomer 06/06/2020

L'insegnante

Salvatorica Tanchis

LICEO SCIENTIFICO, CLASSICO E DELLE SCIENZE UMANE "G. GALILEI"  
MACOMER A. S. 2019/2020

## PROGRAMMA DI ITALIANO

### CLASSE III A

Testi in adozione: A. Roncoroni-M.M.Cappellini-A.Dendi-E.Sada-O.Tribulato, Gli Studi Leggiadri, Signorelli, vol.1.

D. Alighieri, Paradiso, a cura di S.Jacomuzzi-A.Dughera- C.Ioli- V.Jacomuzzi, Sei.

#### **Modulo 1^: Le origini della letteratura in Italia.**

La letteratura religiosa.

**Francesco d'Assisi**, *Cantico di frate sole*

La scuola siciliana.

**Giacomo da Lentini**, *Io m'aggio posto in core a Dio servire*

Lo Stilnovo.

**G. Guinizzelli**, *Al cor gentil rempaira sempre amore.*

**G. Cavalcanti**: *Tu m'hai sì piena di dolor la mente*

**Dante Alighieri**

*La vita Nuova*: Struttura, contenuti, temi, stile, interpretazioni. Testi: *Donne ch'avete intelletto d'amore*; *Tanto gentile e tanto onesta pare.*

#### **Modulo 2^: Incontro con l'autore Dante Alighieri.**

La vita, le opere, il pensiero, la poetica.

Il volgare, lingua moderna: *De vulgari eloquentia*.

L'amore per la filosofia: *Il Convivio*.

La riflessione politica: *De monarchia* (Testo: III,15-La duplice guida dell'umanità)

La *Commedia*: il titolo, il disegno generale, struttura fisica dell'universo di Dante, ordinamento morale.

L'*Inferno*: la composizione, la struttura, il tempo del viaggio, temi e argomenti.

Percorso di lettura dall'*Inferno*:

*Canti I, II, III, V.*

#### **Modulo 3^: Incontro con l'autore Francesco Petrarca.**

La vita, le opere, il pensiero e la poetica.

Le opere: l'autoritratto interiore nel *Secretum*.

Il *Canzoniere*: la scelta del volgare, titolo, struttura, temi.

Testi:

*Voi ch'ascoltate in rime sparse il suono;*

*Erano i capei d'oro a l'aura sparsi;*

*Movesi vecchierel canuto et biancho;*

*Pace non trovo e non ho da far guerra;  
Solo et pensoso i più deserti campi.*

**Modulo 4^:** Incontro con l'opera il Decameron di **G. Boccaccio**.

Boccaccio: il pensiero e la poetica.

Il ***Decameron***: struttura, temi, ideologia.

Testi:

*La peste a Firenze* (introduzione alla giornata I);

*Andreuccio da Perugia*;

*Federigo degli Alberighi*;

*Frate Cipolla*;

*Lisabetta da Messina*;

*Chichibi*;

*Nastagio degli Onesti*.

**Laboratorio di scrittura**

Il testo espositivo -argomentativo; analisi del testo letterario in prosa e in versi.

Macomer, 06/06/2020

L'insegnante  
Salvatorica Tanchis

PROGRAMMA DI FILOSOFIA  
ANNO SCOLASTICO  
2019/2020

UU.DD.:	ARGOMENTI
<b>1 U.D.</b> <b>Genesi della filosofia nella civiltà greca</b>	<p>Dinamiche politiche ,economiche e sociali della genesi della filosofia greca</p> <p><b>La scuola Ionica di Mileto :</b>            Talete e l'acqua come principio primo            Anassimandro e l'Apeiron e la teoria dei contrari            Anassimene e l'aria.</p> <p><b>I pitagorici</b> e la dottrina del numero. Orfismo e metempsicosi</p> <p><b>Eraclito</b> e la teoria del divenire. La teoria degli opposti e il fuoco come simbolo dell'eterno fluire delle cose</p> <p><b>La Scuola Eleatica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parmenide e la dottrina dell'Essere</li> <li>• Zenone e i paradossi contro il movimento</li> </ul> <p><b>Ippocrate</b> e la medicina: il <b>metodo</b> e il <b>giuramento</b></p>
<b>2 U.D. :</b> I Sofisti e Socrate	<p><b>Quadro storico dell'Atene del V° secolo e i Sofisti.</b>            a) <b>Protagora</b> e il relativismo gnoseologico e culturale</p> <p><b>Socrate:</b>La vita; il rapporto tra Socrate e i Sofisti;le fonti ; il dialogo( non sapere –ironia-confutazione e maieutica) ; la scoperta dell'uomo interiore e la nuova concezione dell'anima; la virtù e il concetto di felicità;la rivoluzione della non violenza.</p>
<b>3 U.D. :</b> <b>Il pensiero di Platone</b>	<p><b>Platone:</b>il dialogo e l'utilizzo del mito;il rapporto con Socrate ( l'Apologia di Socrate);la dottrina delle idee:le idee come criteri di giudizio delle cose. La conoscenza e l'immortalità dell'anima. La dottrina dell'anima e il mito della biga alata. Il Simposio e la concezione dell'amore (il mito degli androgini).La repubblica e la concezione dello stato. il comunismo e il compito del filosofo. Il mito della caverna e i suoi significati.</p>
<b>4 U.D. :</b> <b>Il pensiero di Aristotele</b>	<p><b>Aristotele:</b> i rapporti tra Platone e Aristotele. La logica(i concetti ,le proposizioni e il sillogismo).La Metafisica e le quattro definizioni:l'essere o categorie, la sostanza,le cause e il soprasensibile. Materia e forma , atto e potenza. La fisica e il concetto di spazio e tempo. La psicologia e le diverse funzioni dell'anima. L'etica e il concetto di virtù come giusto mezzo. Le virtù dianoetiche. La politica e le diverse costituzioni.</p>

Sassari 05/05/2020

L' Insegnante  
Prof. Salvatore Manchinu

2.

UU.DD.:	ARGOMENTI
<b>1 U.D. :</b> <b>La Civiltà Comunale</b>	<b>La Civiltà Comunale :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>economia e società; la nascita dei comuni e la loro evoluzione</li> </ul> <b>Il regno dei Normanni nel meridione di Italia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>La fine del dominio arabo</li> </ul> <b>La lotta tra Impero e Comuni :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Federico Barbarossa :</b> Guelfi e Ghibellini in Italia; lo scontro con i Comuni e la pace di Costanza</li> <li><b>Federico II:</b> Il regno del sud e il centralismo monarchico; il mecenatismo ; lo scontro con i Comuni e la Chiesa.</li> </ul> La guerra del Vespro : Angioini e Aragonesi in Italia. <b>Bonifacio VIII° :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>lo scontro con Filippo il Bello e la Cattività Avignone</li> </ul>
<b>Dal Comune alle Signorie</b>	<b>Dal Comune alle Signorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Firenze e la lotta tra guelfi bianchi e neri</li> <li>Il tumulto dei Ciompi</li> <li>La Signoria da Cosimo il Vecchio a Lorenzo il Magnifico</li> <li>La signoria dei Visconti a Milano</li> <li>Genova e Venezia tra Tre e Quattrocento</li> </ul> <b>Il meridione di Italia :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aragonesi e Angioini tra il Trecento e il Quattrocento</li> </ul> <b>La peste del Trecento: cause e conseguenze</b>
<b>La formazione degli stati nazionali e la riforma protestante:</b>	<b>La formazione degli stati nazionali :</b> la guerra dei Cento anni tra Francia e Inghilterra <b>Gli Stati moderni in Europa :</b> Spagna Francia e Inghilterra <b>Umanesimo e Rinascimento:</b> cultura e innovazione le scoperte geografiche <b>Le guerre di predominio in Italia tra Francia e Spagna</b> a) Alessandro VI e Cesare Borgia b) La pace di Noyon <b>La riforma protestante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lutero e lo scontro con la chiesa cattolica e Carlo V</li> <li>La dottrina luterana</li> </ul> <b>Le guerre di predominio in Europa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>La pace di Augusta</li> <li>Cateau-Cambrésis e il nuovo assetto Geopolitico dell'Italia e dell'Europa</li> </ul>
<b>L'Inghilterra del '500</b>	<b>Politica ,economia e religion da Enrico VIII alla regina Elisabetta</b>
<b>La Controriforma e l'Italia sotto il dominio Spagnolo</b>	Il Concilio di Trento e le deliberazioni dottrinali ,organizzative e repressive La lenta decadenza dell'Italia nel corso del Seicento
	<b>I Giudicati in Sardegna</b>

<p><b>Dalla caduta dell'Impero Romano alla Sardegna Aragonese</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapporti commerciali con Genova e Pisa</li> <li>• I Doria e i Malaspina</li> <li>• Il dominio Pisano</li> </ul> <p><b>Bonifacio VIII e il regno di Sardegna e Corsica</b></p> <p><b>Gli Aragonesi in Sardegna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo scontro con Pisa</li> </ul> <p><b>Il regno di Arborea</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mariano IV e Eleonora d'Arborea</li> <li>• La carta de logu</li> </ul> <p><b>Lo scontro tra Arborensi e Aragonesi</b></p> <p>a) La battaglia di Sanluri tra Aragonesi e sardo-giudicali</p>
---	---

Sassari 03/05/2020

L'Insegnante  
Prof. Salvatore Manchinu



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

## PROGRAMMA SVOLTO

**CLASSE 3A ANNO SCOLASTICO 2019/2020**

- Vari tipi di andature.
- Esercizi a corpo libero.
- Esercizi di mobilità e scioltezza articolare sui vari piani a corpo libero e alla spalliera: esercizi dinamici attivi e stretching.
- Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale e con piccolo carico.
- Esercizi di condizionamento organico e miglioramento, rispetto alle capacità individuali, della resistenza aerobica.
- Esercizi semplici o complessi, in forma statica o dinamica, per il miglioramento della coordinazione generale.
- Percorso a stazioni su alcune capacità condizionali e coordinative.
- Giochi sportivi: calcetto, pallavolo, pallacanestro (esercitazioni libere, individuali e in gruppo).

Attività svolte in presenza e riprese nella DAD:

- Il riscaldamento: obiettivi, effetti, durata, i vari tipi, recupero, defaticamento, mobilità articolare e modalità di allenamento.
- Teoria delle attività pratiche svolte in palestra, in particolare: circuito forza; percorso coordinativo; esercizi mobilità articolare e terminologia specifica.
- Ideazione individuale di un percorso sullo sviluppo delle capacità coordinative: scelta e descrizione di sei esercizi; il disegno del percorso progettato, con gli attrezzi utilizzati; tabella con criteri di valutazione, relativi al tempo impiegato per l'esecuzione del percorso e agli errori commessi (Attività DAD)

LA DOCENTE

Prof.ssa Paola

Zampa  
Macomer 02.06.2020