

Programma

Classe: 5°F Liceo Economico-Sociale

Anno Scolastico: 2019/ 2020

Docente: Prof. Massimo Marrone

Libri di testo

- testo di lingua: *Speak your Mind*, Mc Kinlay S., Hastings B., Foody E., Pearson Longman
- testo di grammatica: *Smart Grammar*, N. Iandelli, A., Smith., R. Izzo, J. Humphries, ELI Publishing

Altro materiale da: *Essential Grammar in Use*, Murphy R. con Pallini L., Cambridge University Press, 4th edition
English Grammar in Use, Murphy R., Cambridge University Press, 2nd edition
Grammar Tactics, Pallini L., Cideb
Engram, Polichetti R. e Toole S., Agorà Edizioni Scolastiche
New English File, vol. 2, C. Oxenden, C. Latham-Koenig, P. Seligson, OUP, 2nd edition

Per i moduli di civiltà letteraria e scienze sociali è stato utilizzato materiale dai seguenti testi:

- Papers from life, English for Social Studies*, Bernardini G., Hoepli
Our World, English for Social Studies, Tosoratti C., Calderini Editore
Globish More, English for Global Issues, Oberholtzer M., Pelosi C., La Nuova Scuola
Only Connect, Spiazzi M., Tavella M., Zanichelli, 2nd edition
Wikipedia

	Vocabulary	Functions	Grammar
Unit 1	- Verb phrases - Irregular verbs	- Giving advice - Making hypothesis and conjectures	- <i>Should</i> for advice - 1 st and 2 nd Conditional - Duration form: present perfect + since/for - <i>Wish</i> for desires
Unit 2	- Verb phrases - Some phrasal verbs	- Making hypothesis and conjectures	- 3 rd Conditional - Past perfect
Unit 3	- Inventions	- Talking about events and facts in the passive form	- Passive form of present simple and continuous, simple past, present perfect and modal verbs.

Civiltà letteraria e scienze sociali

	Content
Unit 1	- Analysis of "Oliver wants some more", a short extract from C. Dickens's <i>Oliver Twist</i> - <i>Oliver Twist</i> : plot and main themes - C. Dickens: life, main works, themes, characters. The social scene in his novels. The novel in instalments.
Unit 2	- Child labour: the economic exploitation of children - <i>The Convention on the Rights of the Child</i> : main features
Unit 3	- Globalisation: the positive aspects of a global market - Globalisation: the other side of the matter - <i>The Sustainable Development Goals</i>

Macomer, li 31.05.2020

Il docente
Prof. Massimo Marrone



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

STORIA DELL'ARTE

Classe 5^A F

Docente: prof. Antonio Manca

Storia dell'arte

Il Romanticismo:

Géricault, Delacroix, Friedrich, Hayez.

L'impressionismo:

Manet, Monet, Renoir, Degas.

Il postimpressionismo:

Il puntinismo, Van Gogh, Gauguin,

Il realismo:

Courbet, Millet Daumier.

Il divisionismo in Italia

L'art Nouveau

Gaudì e Klimt

Cenni sull'espressionismo

Il futurismo

Inquadramento generale

Il manifesto di Manzetti.

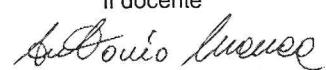
Le opere di Boccioni e Balla

Il dadaismo

I Ready-made di Duchamp e Man Ray

Picasso: il cubismo; periodo blu; periodo rosa;

Il docente



**LICEO SCIENTIFICO, SCIENTIFICO opz. SCIENZE APPLICATE, CLASSICO,
DELLE SCIENZE UMANE opz. ECONOMICO SOCIALE
“GALILEO GALILEI”**

A.S. 2019/ 2020 CLASSE QUINTA F

PROGRAMMA SVOLTO DI MATEMATICA

LE FUNZIONI

Le funzioni reali di variabile reale; ripasso delle funzioni polinomiali, esponenziali, logaritmiche, goniometriche; ripasso delle equazioni e disequazioni di primo e secondo grado; dominio delle funzioni algebriche razionali e irrazionali, esponenziali e logaritmiche.

I LIMITI

Concetto intuitivo di limite; calcolo dei limiti per le funzioni razionali intere e fratte; per semplici funzioni esponenziali e logaritmiche; determinazione degli asintoti verticali, orizzontali e obliqui. Funzioni continue e punti di discontinuità . Analisi di semplici grafici. Grafico probabile di una funzione.

LE DERIVATE

La derivata di una funzione come coefficiente angolare della tangente e limite del rapporto incrementale; le derivate fondamentali; la derivata del prodotto, del quoziente e di alcune e funzioni composte; la derivata seconda.

LO STUDIO DI FUNZIONE

Definizione e ricerca di massimo, di minimo e di flesso; applicazione delle derivate allo studio di funzione; studio e grafico di semplici funzioni.

PERIODO DAD

Ripasso studio di funzione ed esercizi; semplici problemi di massimo e minimo.

L'insegnante
Giuseppina Fais

**LICEO SCIENTIFICO, SCIENTIFICO opz. SCIENZE APPLICATE, CLASSICO,
DELLE SCIENZE UMANE opz. ECONOMICO SOCIALE
“GALILEO GALILEI”**

**A.S. 2019/ 2020 CLASSE QUINTA F
PROGRAMMA SVOLTO DI FISICA**

LA CARICA ELETTRICA

La carica elettrica e l'elettrizzazione; la forza elettrica e la legge di Coulomb; il campo elettrico: definizione, linee di forza; energia potenziale elettrica e differenza di potenziale: definizione e unità di misura; la capacità e il condensatore.

LA CORRENTE ELETTRICA

La corrente continua: definizione e formula; le leggi di Ohm per la resistenza elettrica: La potenza elettrica. L'effetto Joule. Collegamento di resistenze in serie, in parallelo in semplici circuiti elettrici.

IL MAGNETISMO

I magneti; definizione di campo magnetico. Campo generato da una corrente rettilinea. Forza esercitata da un campo magnetico uniforme su un filo percorso da corrente e immerso in esso e su una carica elettrica in movimento. Forze magnetiche tra due fili percorsi da corrente; definizione dell'ampere. Flusso del campo elettrico e del campo magnetico e teorema di Gauss.

L'ELETTROMAGNETISMO

L'induzione elettromagnetica

La scoperta della forza elettromotrice indotta: la legge di Faraday-Neumann Lenz. La corrente alternata; il trasformatore.

Le onde elettromagnetiche (DAD)

Le equazioni di Maxwell; definizione di campo elettromagnetico e di onda. differenza tra le onde meccaniche e quelle elettromagnetiche.

CONCETTI FONDAMENTALI SULLA RELATIVITA'

I principi della relatività ristretta; la dilatazione del tempo e la contrazione delle lunghezze; la massa relativistica e l'energia di un corpo. La curvatura dello spazio come spiegazione della gravitazione.

La docente
Giuseppina Fais

Programma svolto durante l'anno scolastico 2019/ 2020 Classe VF

-**Ripasso** delle funzioni linguistiche, del lessico e delle nozioni grammaticali studiate nel corso degli anni precedenti sino all'unità 4 volume 2.

Manuel adopté : “*À vrai dire*” Méthode de français Volumes 1 et 2 de Régine Boutégège, éd. Cideb.

-**Objectifs historiques et littéraires :**

Manuel adopté : Écritures ... *Les incontournables « Anthologie littéraire en langue française »* de G .F. Bonini, M-C Jamet, P. Bachas e E.Vicari, edizione Valsartina.

L'ère romantique :

-Le préromantisme :

Mme De Staël : sa vie et « De l'Allemagne » : « *Poésie classique et poésie romantique* ».

Chateaubriand : sa vie, les thématiques de son oeuvre et son roman principal « René » avec la lecture de « L'étrange blessure ».

-Épanouissement du Romantisme français : définition + caractéristiques principales

Différences entre Romantisme et classicisme.

Les grands thèmes romantiques.

Hugo, le génie des lettres, sa vie.

Hugo poète : les grands thèmes romantiques de sa poésie. « Les contemplations » avec lecture de « *Demain, dès l'aube* » et de « *Vieille chanson du jeune temps* ».

Hugo romancier : « Les Misérables » vision du film + lecture d'un extrait du roman : « *L'alouette* » ; « Notre dame de Paris »

Le courant réaliste : définition + caractéristiques principales.

Balzac ou l'énergie créatrice. Sa vie et son cycle romanesque : « La comédie humaine ». Signification du titre et illustration du projet de l'auteur avec la lecture de : « Promesses » extrait du roman « Eugénie Grandet » et de « L'héritage » extrait de « La peau de chagrin ».

Flaubert ou le roman moderne .Sa vie et son roman principal « Mme Bovary » + lecture du texte « J'ai un amant » ; le bovarysme ; le réalisme, le pessimisme et la modernité du roman.

L'agenda 2030 de l'ONU :

- L'ONU

- Les Objectifs de Développement Durable (ODD) Définition et caractéristiques.

- OBJECTIF 1: Pas de pauvreté → Éliminer la pauvreté dans le monde d'ici 2030 est le premier des objectifs adoptés par les états membres de l'ONU.

- OBJECTIF 3 : Bonne santé et bien-être → Garantir la santé et le bien-être de tous et à tout âge d'ici à 2030.

- Objectif 11 : Villes et communauté durables → Améliorer la qualité de la vie dans les villes qui devront être ouvertes à tous et durables d'ici à 2030.

- Objectif 13 : Lutte contre les changements climatiques → Affronter concrètement les changements climatiques.

- Objectif 16 : Paix, justice et institutions efficaces → Mettre en place des institutions efficaces et assurer un accès à la justice pour tous d'ici à 2030.

- Objectif 17 : partenariat pour la réalisation des objectifs → Créer des partenariats internationaux pour rejoindre les objectifs de développement durable d'ici à 2030.

Gli alunni

PROGRAMMA DI DIRITTO E DI ECONOMIA CLASSE V SEZ. F LES

PROF.SSA MIRYAM MURONI

LO STATO E I SUOI ELEMENTI COSTITUTIVI: popolo, territorio, sovranità.

La nazione e il popolo.

LE FORME DI STATO: stato assoluto, liberale, totalitario e democratico.

LE FORME DI GOVERNO: parlamentare, presidenziale e semi-presidenziale.

Dallo Statuto Albertino alla Costituzione Repubblicana.

LA COSTITUZIONE: i principi fondamentali, i diritti e i doveri dei cittadini.

Artt. 1-12 e Artt. 13-21Cost.

DEMOCRAZIA DIRETTA E INDIRETTA E IL CORPO ELETTORALE. IL REFERENDUM

IL PARLAMENTO: la composizione, l'organizzazione delle Camere, il funzionamento, la posizione giuridica dei parlamentari, l'iter legislativo, la funzione ispettiva e quella di controllo.

IL GOVERNO: la composizione, la formazione e le crisi politiche, le funzioni, l'attività normativa.

IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA: la funzione di garante della Costituzione, i poteri del Capo dello Stato, gli atti presidenziali e la responsabilità.

LA CORTE COSTITUZIONALE: ruolo e funzionamento, il giudizio di legittimità delle leggi, le altre funzioni della Corte Costituzionale.

IL RUOLO DELLO STATO NELL'ECONOMIA: la Costituzione economica ex art. 41 Cost. . L'economia mista, le funzioni economiche dello Stato, le spese pubbliche, le entrate pubbliche e il sistema tributario italiano, la pressione tributaria e i suoi effetti, la curva di Laffer.

LO STATO SOCIALE: i caratteri dello stato sociale, la previdenza sociale, gli enti previdenziali, il terzo settore.

LA GLOBALIZZAZIONE: definizione economica, i caratteri, vantaggi e svantaggi, il ruolo delle multinazionali, l'internazionalizzazione delle imprese.

IL CONTRATTO DI LAVORO: il lavoro autonomo e il lavoro subordinato, i diritti e i doveri dei lavoratori, la riforma del diritto del lavoro: il jobs act, le modifiche del jobs act all'art.18 Stat. Lavor., il lavoro atipico, il contratto di apprendistato, la somministrazione del lavoro.

IL MERCATO DEL LAVORO: domanda e offerta di lavoro, le principali teorie sull'occupazione, il problema della disoccupazione, il ruolo dei sindacati e i contratti collettivi.

LA MULTICULTURALITA': la condizione giuridica degli stranieri, cittadini europei ed extracomunitari, il problema migratorio, gli immigrati e la legislazione nazionale, il permesso di soggiorno e i rifugiati

PROF.SSA MIRYAM MURONI

Liceo G. Galilei – Macomer

A.S. 2019-2020

Programma svolto di Italiano

Classe V F Scienze sociali

Prof. Alessio Cossu

Percorsi disciplinari primo periodo

Il secondo Ottocento: la produzione letteraria in Italia tra Romanticismo e Risorgimento. Cenni sul romanzo europeo.

A. Manzoni: la riflessione teorica nelle lettere pubbliche (Lettera al signor Chauvet sull'unità di tempo e di luogo; Lettera al Marchese D'Azeglio sul Romanticismo). La stagione poetica: le Odi civili e gli Inni sacri (Il cinque maggio). Le tragedie: Conte di Carmagnola e Adelchi (Dagli atri muscosi; La morte di Ermengarda). Sintesi dei Promessi Sposi.

G. Leopardi: la riflessione teorica nello Zibaldone (La teoria del piacere: l'infinito e l'illusione; la poetica del vago e dell'indefinito; La sofferenza dell'uomo e dell'universo). Struttura e contenuto dei Canto (l'infinito; La sera del dì di festa; A Silvia; La quiete dopo la tempesta; Il sabato del villaggio; Canto notturno di un pastore errante dell'Asia; La ginestra). Le Operette morali (Dialogo della Natura e di un Islandese).

L'età del Positivismo, del Naturalismo e del Verismo.

G. Verga: il pensiero; la poetica verista (Lettera dedicatoria a Salvatore Farina; La Prefazione ai Malavoglia). Vita dei campi (La lupa; Rosso Malpelo). I Malavoglia (La famiglia Toscano e la partenza di 'Ntoni). Novelle rusticane (La roba; Libertà).

Il Decadentismo italiano: caratteri generali.

G. D'Annunzio: Il piacere (Andrea Sperelli) e gli altri capolavori in prosa. (Il notturno). Canto Novo (O falce di luna calante), Poema paradisiaco (Consolazione), la grande poesia dell'Alcyone (La sera fiesolana; La pioggia nel pineto).

G. Pascoli: Il fanciullino (E' dentro di noi un fanciullino), Myricae (Arano; Lavandare; Novembre; L'assioulo; X Agosto; Temporale; Il lampo), I Poemetti.

Percorsi disciplinari secondo periodo

G. Pascoli: Canti di Castevecchio (Il gelsomino notturno; La mia sera).

La letteratura del ‘900: Futurismo, Crepuscolarismo e Vociani. Filippo T. Marinetti (Il primo manifesto del futurismo; Manifesto tecnico della letteratura futurista), C. Govoni, A. Palazzeschi (E lasciatemi divertire), G. Gozzano (La signorina Felicita), S. Corazzini (Desolazione del povero poeta sentimentale), C. Rebora, C. Sbarbaro, D. Campana: I cantî orfici (La Chimera).

L. Pirandello: la poetica de “L’umorismo” (L’arte umoristica), Novelle per un anno (Il treno ha fischiato; La morte addosso), Il fu Mattia Pascal (Prima e seconda premessa), Uno nessuno e centomila (Un piccolo difetto), Così è se vi pare, Sei personaggi in cerca d’autore (L’ingresso in scena).

Svevo: Una vita, Senilità (Emilio e Angiolina), La coscienza di Zeno.

Istituto di istruzione superiore “G. Galilei”, Macomer
Liceo delle scienze umane

A.S. 2019/2020 Classe 5° F.

PROGRAMMA SVOLTO

“Scienze Umane”

Opzione economico sociale

Docente Mariangela Mannazzu

SOCIOLOGIA

U.D 8 Il cittadino e la politica

Nel cuore della politica: il potere. Che cos’è il potere. La pervasività del potere. Potere e stato nell’analisi di Weber.

Lo stato moderno e la sua evoluzione. Stato moderno e sovranità. Lo stato assoluto. La monarchia costituzionale. La democrazia liberale. L’espansione dello stato.

Avventure del Novecento Stato totalitario e Stato sociale: Lo stato totalitario. Il totalitarismo secondo *Hannah Arendt*. Deportazione e concentramento nei regimi totalitari. Luci e ombre del *Welfare State*. Lo stato sociale e i suoi sviluppi. Declino o riorganizzazione del Welfare. Le politiche per la famiglia. Il terzo settore.

La partecipazione politica: Le diverse forme della partecipazione politica. Le consultazioni elettorali.

U.D 11 Dentro la globalizzazione

La globalizzazione: di che cosa parliamo: I termini del problema. Radici antiche e moderne. Verso il villaggio globale.

I diversi volti della globalizzazione:

La globalizzazione economica: Le multinazionali. La delocalizzazione . La mondializzazione dei mercati finanziari. La globalizzazione politica: Lo spazio transnazionale. La democrazia esportata. La globalizzazione culturale: Un mondo “macdonaldizzato”.

Vivere in un mondo globale. Problemi e risorse: La globalizzazione è un bene o un male? Un’alternativa è possibile? Un punto di vista radicale: la teoria della decrescita. La coscienza globalizzata.

U.D 12 Le trasformazioni del mondo del lavoro

Il mercato del lavoro: Di che cosa parliamo. Domanda e offerta. L’atipicità del mercato del lavoro. Come si “misura il mercato del lavoro”.

La disoccupazione: un concetto complesso. Interpretazioni della disoccupazione: colpa individuale ...o problema sociale?

Verso un lavoro flessibile: Una nozione controversa. C’era una volta il posto fisso. La situazione italiana: Il libro bianco di Biagi. La legge 30/2003. Flessibilità: risorsa o rischio?

Il lavoratore oggi: C'era un volta ...la classe lavoratrice. Le trasformazioni del lavoro dipendente. La terziarizzazione del lavoro.

U.D 13 La società multiculturale

Alle radici della multiculturalità: L'incontro delle culture nel mondo antico. Gli effetti dello stato moderno. Gli effetti della colonizzazione. I flussi migratori del novecento: La decolonizzazione. Il crollo del comunismo. La globalizzazione: persone e idee in movimento.

Dall'uguaglianza alla differenza: Il valore dell'uguaglianza. Il valore della diversità. Il Novecento: relativismo e movimenti sociali. Nero e "bello": il caso degli afroamericani.

La ricchezza della diversità oggi: Dalla multiculturalità al multiculturalismo. L'ospitalità agli immigrati: 3 modelli. Il multiculturalismo è possibile? Il multiculturalismo è auspicabile? Oltre il multiculturalismo: la prospettiva interculturale. L'interculturalismo in prospettiva globale.

METODOLOGIA DELLA RICERCA

Modulo quattro

Fare ricerca

U.D 8 Come si progetta una ricerca

Come nasce una ricerca: Attività ideativa. Ricerca accademica e di prima linea. Le tappe del processo di ricerca.

Definire l'oggetto di studio: Perché l'oggetto di studio va definito. Come si procede nella definizione. Come formulare le domande di inizio.

Elaborare il disegno di ricerca: Panificare prima di cominciare. E' bene dedicare al disegno un momento apposito. Meglio discutere e scrivere oltre che pensare. Ci sono scelte da operare

Insegnante
Mariangela Mannazzu

Alunni

Anno Scolastico 2019-2020

Classe 5^ Sezione F

Liceo delle Scienze Umane opz. Economico-sociale

Programma di Insegnamento della Religione Cattolica

Prof. Luigi Masia

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

Data la specificità della Disciplina si è cercato di improntare le lezioni più ad un confronto con gli studenti piuttosto che allo svolgimento di un programma rigido. L'attività didattica, pertanto, è stata scandita e orientata da discussioni su argomenti di carattere etico (non solo morale/religioso, ma anche sociale, economico, etc.).

Gli argomenti privilegiati sono stati:

1. La pena di morte.
2. L'etica della solidarietà (l'integrazione razziale, l'accoglienza degli immigrati).
3. L'etica negata dell'economia industriale (sistemi economici sotto accusa: capitalismo, collettivismo/socialismo).
4. Il problema della destinazione universale dei beni.
5. I diritti dell'uomo.
6. La pace nel mondo.

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

PROGRAMMA SVOLTO E VERIFICATO
CLASSE VF
ANNO SCOLASTICO 2019/2020

AUTORI E PERCORSI TEMATICI	CONTENUTI
DESTRA E SINISTRA HEGELIANA FEUERBACH	<ul style="list-style-type: none"> • Le differenze tra la Destra e la Sinistra hegeliana (religione e politica) • La concezione materialistica dell'uomo e della storia(Feuerbach e Marx) • Feuerbach : la dialettica e il rovesciamento del rapporto tra soggetto e predicato hegeliano(Dio-uomo) • L'analisi dell'alienazione religiosa e le possibili cause della genesi di Dio:volere/potere;individuo/specie;dipendenza dalla natura • L'umanizzazione di Dio e la trasformazione della teologia in antropologia • L'uomo è ciò che mangia
MARX E ENGELS	<ul style="list-style-type: none"> • Marx:la formazione intellettuale e l'attività politica • Il concetto di alienazione • Il materialismo storico e il materialismo dialettico: i concetti di struttura e sovrastruttura e la dialettica tra forze produttive e rapporti di produzione • Il Capitale e l'analisi della economia borghese: il concetto di merce ,capitale variabile e capitale costante, plus-valore e saggio del profitto • Caduta tendenziale del saggio di profitto e l'abbattimento dello stato borghese
SCHOPENHAUER	<ol style="list-style-type: none"> 1. Critiche a Hegel 1. Il mondo come rappresentazione e il velo di Maya: il mondo come fenomeno e inganno 2. Il mondo come Volontà cieca e irrazionale (caratteri della Volontà) 3. Il pessimismo cosmico ,storico e sociale 4. Le vie di liberazione dalla Voluntas e la Noluntas(arte,etica e ascesi)
Darwin	<ul style="list-style-type: none"> • Caratteri generali del Positivismo : Comte • L'evoluzione della specie • la selezione naturale
FREUD	<ul style="list-style-type: none"> • Dal metodo catartico alla psicoanalisi: le ricerche sui casi di isteria;le scoperte sui meccanismi di difesa del soggetto (rimozione); • L'abbandono della pratica dell'ipnosi e il metodo delle libere associazioni: il fenomeno del transfert • L'interpretazione dei sogni e i suoi meccanismi di formazione • Psicopatologia della vita quotidiana e analisi delle disfunzioni della vita comune: lapsus e atti mancati • La struttura della psiche umana:coscienza,inconscio e preconscio • Le tre istanze della psiche Es,Io,Super-Io • La teoria della sessualità: la nuova concezione delle pulsioni sessuali e la sessualità infantile; il concetto di libido e il complesso di Edipo

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Il disagio della civiltà: analisi della società e principio del piacere e principio di realtà |
|--|---|

Sassari 03/05/2020

L'Insegnante
Prof. Salvatore Manchinu

LICEO “GALILEO GALILEI” MACOMER
Programmazione di scienze motorie
Classe 5F
Docente Schintu Ferdinanda

- **LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**
 - Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
 - Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari a carico naturale (addominali), percorsi e giochi di movimento.
 - Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, stretching).
 - Sviluppo velocità e varie forme di reattività e relativo test (test dei 30 mt)
 - Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
Saltelli con la funicella e relativo test (test quanti saltelli in 30”)
Capovolta lancio del pallone e ripresa
 - Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
 - Percezione e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
 - Esercitazioni di potenziamento della condizione fisico-motoria generale e relativo test

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, tennis tavolo

Teoria:

La resistenza: definizione e classificazione della resistenza, metodiche di allenamento

Salute benessere: il concetto di salute dinamica, l'influenza e l'importanza dell'attività motoria sull'organismo

Stress : definizione e fattori stressanti

Visione film sportivi

La docente
Ferdinanda Schintu

Macomer 28/05/2020