

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE LEONARDO DA VINCI – LANUSEI

Classe: I B LICEO SCIENTIFICO

a.s. 2019/2020

Materia: Italiano

Prof.ssa Rosina Loi

Libro di testo utilizzato: *Interminati spazi, volumi A e C*, Paola Biglia - Paola Manfredi - Alessandra Terrile - Lorena Currarini, Paravia

Fare il punto - A. Femalasco, A.M. Moiso, F. Teto - Edizioni Scolastiche B. Mondadori

Programma svolto:

1. Antologia:

- Il significato della letteratura: perché nascono le storie. La costruzione delle storie: la fabula e l'intreccio. Incipit, analessi e prolessi. Lettura di "Notte di luna" (allegato nella sezione didattica); dal volume A: "Una storia breve".
- Lettura dei brani antologizzati: "Una rosa rossa"; "Giorno d'esame";
- Il tempo della storia e il tempo del racconto. Lettura del brano antologizzato "Crimplene viola" (allegato nella sezione didattica).
- Narratore e punto di vista. Lettura del brano antologizzato "L'orfano"; "La metamorfosi di Gregor Samsa".
- Favola, fiaba e mito. Lettura dei brani antologizzati: "I cigni", "Le due gobbe", "Amore e Psiche"; "Il cervo alla fonte e il leone".
- Le figure retoriche: similitudine, metafora e analogia.

2. Grammatica:

- Come si fa l'analisi logico: soggetto, predicato verbale e nominale, complementi di specificazione, oggetto, termine, causa, mezzo, luogo, agente e causa efficiente; frase minima e espansioni; complementi

- diretti e indiretti; troncamento e elisione; accento grave e accento acuto.
- Il verbo: modi finiti e indefiniti; la coniugazione dei verbi essere e avere e dei verbi regolari (attiva e passiva); verbi difettivi e sovrabbondanti.

3. Epica:

- l'origine storico-culturale dei poemi omerici; aedi e questione omerica. L'Illiade: l'antefatto della guerra di Troia; dal volume di epica: il proemio, Achille e Agamennone, Ettore e Andromaca; lo scontro tra Paride e Patroclo; lo scontro tra Achille e Ettore.
- Odissea: temi e luoghi dell'Odissea; fabula e intreccio; dal volume di epica: il proemio, Atena e Telemaco, l'incontro con Nausicaa.

Fonni, 03/06/2020

L'insegnante:

Assunta Lan'

Gli alunni:

*Sara' Loung
Fors Katia*

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE LEONARDO DA VINCI -LANUSEI

PROGRAMMA SVOLTO DI LATINO

A.S. 2019/2020

CLASSE: I B SCIENTIFICO

prof.ssa: ROSINA LOI

Libro di testo: I. SCARAVELLI, *50 LEZIONI DI LATINO*, ZANICHELLI

Programma svolto:

- L'alfabeto e la pronuncia
- I casi latini – i complementi nella declinazione
- Il paradigma del verbo
- L'indicativo presente e imperfetto del verbo sum
- La 1^a, la 2^a e la 3^a declinazione: nomi maschili, femminili e neutri
- Le 4 coniugazioni: presente e imperfetto: forme attive e forme passive
- Complementi di specificazione, di termine, oggetto, compagnia e unione, di mezzo, di luogo, di modo, di causa, d'agente e di causa efficiente
- Gli aggettivi della I e della II classe
- La proposizione causale.

Fonni, 03/06/2020

L'insegnante: Rosina Loi



Gli alunni

Sime Cosmo

Fois Katia

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE LEONARDO DA VINCI (LANUSEI)

Programma svolto di Lingua e civiltà Inglese.

Classe 1B Scientifico A.S. 2019/2020

Docente: Anna Rita Stochino

Libro di testo: Engage 1. Berlis, Bowie, Jones, Bettinelli. Pearson-Longman

Starter Unit

Greetings and introductions

The verb be. This/that, these/those. Possessive adjectives.

Has/have got. There is/there are. Imperatives.

Can/can't for ability and permission. Wh-words. Plural of nouns.

Would you like...? I'd like...Can I have...?

Months, seasons. Times. Prepositions of time. Numbers

Unit 1. Who do you think you are?

Present simple: positive and negative. Questions and short answers.

Verb + -ing. Adverbs of frequency. Physical appearance

Preposition of time. Describing people

Unit 2. You live and learn

Present continuous for activities happening now.

Present simple vs present continuous. Object pronouns.

Home-schooling on the road. Describing photos

Boarding schools in the UK

LITERATURE: The Witches, Roald Dahl

Unit 3. You are what you eat!

Food. Countable and uncountable nouns.

A lot/lots of, a little/a few, not much/many

To vary or not to vary.

Having our cake and eating it?

Unit 4. Be inspirational

Past simple, to be. Regular and irregular verbs. Past time expressions.

Today's thought – Inspiration

LITERATURE The Elephant's Child

Unit 5. Winning at any cost?

Have to/don't have to. Possessive 's. Possessive pronouns and Whose...?

Must/mustn't. Apologising. Parts of the body

It isn't fair play. When is a sport not a sport?

Unit 6. Nature is home

Comparative. Adjectives and adverbs. (not) as ... as

Weather. Superlative, adjectives and adverbs.

Our green heart. National Parks

How alarming is the world's strange weather?

Plastic not so fantastic.

LITERATURE, When the Wild West was tame. Luther Standing Bear

Lanusei, 03/06/20

Il Docente

A. Stochino


Gli Alunni

Siria Connes
Fois Katia



ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE LEONARDO DA VINCI

CON SEZIONI ASSOCIATE LICEO SCIENTIFICO – LICEO CLASSICO - LICEO ARTISTICO - I.T. GEOMETRI

Via L. da Vinci - 08045 Lanusei (OG) - tel. 0782/42624 - fax 0782/480198

E Mail: nuis01600v@istruzione.it – apirodd@tin.it Cod Fisc: 91005600910

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2019/2020

MATERIA Geostoria

CLASSE I B SCIENTIFICO

DOCENTE PROF. SSA FABIANA PUDDU

Libro di testo *Contesti di Geostoria, Diotti, Bianchi, Biancotti, vol. I, De Agostini*

I UNITA' DIDATTICA LA PREISTORIA E LE PRIME CIVILTÀ.

- **La Preistoria.** L'evoluzione della specie; la diffusione dell'agricoltura e dell'allevamento; l'età dei metalli.
- **Le civiltà del grano e dell'orzo: l'antica Mesopotamia.** La mezzaluna fertile e la nascita delle civiltà fluviali; i Sumeri; dagli Accadi alla prima dinastia babilonese; il primo impero babilonese; gli Assiri; il secondo impero babilonese.
- **La storia millenaria del Nilo: l'antico Egitto.** La storia del regno; la civiltà egizia: la struttura piramidale dello stato e della società, la religione e la concezione dell'aldilà.
- **Le antiche civiltà mediterranee: i Fenici e gli Ebrei.** I Fenici, i luoghi, il controllo delle rotte commerciali del Mediterraneo, la civiltà fenicia; gli Ebrei, l'origine secondo la Bibbia, dall'età dei patriarchi all'età dei giudici, l'età dei re, la divisione del regno e la deportazione a Babilonia, dal ritorno in Palestina alla diaspora.

II UNITA' DIDATTICA LA CIVILTÀ GRECA

- **Agli albori della storia greca: i Cretesi e i Micenei.** I Cretesi, il periodo prepalaziale, palaziale e neopalaziale, il dominio sull'Egeo, la fine misteriosa della civiltà cretese, la società e l'economia a Creta, l'arte cretese; i Micenei, le città achee, l'invasione dei Dori, il crollo della potenza micenea, la struttura politica, la composizione sociale, l'economia, la religione minoico micenea.
- **Il Medioevo ellenico e l'inizio dell'età arcaica.** Il territorio dell'Ellade e le origini della Grecia, la Grecia e in particolare l'organizzazione politica durante il "Medioevo ellenico", la teogonia; l'inizio dell'età arcaica: l'ascesa di nuovi ceti e la fine dei "secoli bui".
- **L'ascesa delle poleis: Atene e Sparta a confronto.** La polis: l'organizzazione, il cittadino, la struttura urbanistica e il *sinecismo*; la vita nelle polis, il particolarismo dei Greci, le leghe; le forme di governo. Sparta, la fondazione della città, Spartiati, Iloti e Perieci, le istituzioni politiche di Sparta. Atene, le sue origini aristocratiche, le leggi di Dracone, Solone e la costituzione timocratica.

Argomenti svolti a seguito della sospensione delle attività didattiche in aula dal giorno 5 marzo 2020.

- **L'ascesa delle poleis: Atene e Sparta a confronto.** La riforma democratica di Clistene.

- **La grande espansione nel Mediterraneo.** La prima e la seconda colonizzazione greca, la geografia delle colonie greche, la fondazione delle colonie e i rapporti con la madrepatria, la società nelle colonie e la nuova mentalità. (condivise slide)

III UNITA' DIDATTICA DALLO SCONTRO CON LA PERSIA ALLE GUERRE DEL PELOPONNESO

- **L'impero persiano e lo scontro con le poleis greche:** il territorio dell'antica Persia, le origini dei Persiani e lo scontro con i Medi, la formazione e l'organizzazione dell'impero, i grandi re, Ciro il Grande, Cambise II e Dario I, la monarchia assoluta, l'organizzazione dell'impero persiano: le satrapie, i funzionari, il sistema della riscossione delle tasse, le strade e il servizio postale. Lo scontro tra le città greche e la Persia, la rivolta di Mileto, la I e la II guerra greco-persiana.
- **L'età di Pericle.** La spartizione del potere tra Sparta ed Atene dopo le guerre greco-persiane, l'età di Pericle.

Modulo di geografia

Presentazione personale, da parte dei ragazzi, di alcuni stati europei in power point.

Lanusei, 3 giugno 2020

La docente

Fabiana Podda

Gli alunni

Sira' Camos

Fois Katia

PROGRAMMA DI MATEMATICA

CLASSE: 1 B

Docente: Prof. Bruno Piras

Algebra

Calcolo numerico e calcolo letterale

Numeri naturali, interi, razionali assoluti. L'insieme dei numeri relativi e dei numeri razionali. Operazioni con i numeri razionali. Le quattro operazioni e l'elevamento a potenza con esponente intero anche negativo. Costruzione di un'espressione algebrica numerica ed espressioni algebriche letterali. Le proprietà delle operazioni negli insiemi numerici. Semplificazioni di espressioni letterali.

Monomi e polinomi, calcolo letterale

Monomi. Operazioni con i monomi, somma algebrica, prodotto, potenza ad esponente naturale, quoziente, monomi frazionari, massimo comune divisore e minimo comune multiplo di più monomi, potenza ad esponente intero negativo. Polinomi. Caratteristiche dei polinomi, principio di identità dei polinomi. Operazioni con i polinomi, somma e differenza, prodotto e quoziente di un polinomio per un monomio, prodotto di polinomi. Prodotti notevoli, quadrato di un binomio, quadrato di un polinomio, differenza tra due quadrati, cubo di un binomio, potenza di un binomio, triangolo di Tartaglia. Divisione tra due polinomi, divisibilità di un polinomio ordinato per un binomio di primo grado, Teorema di resto, Teorema di Ruffini, Regola di Ruffini. Scomposizione di un polinomio in fattori o fattorizzazione, raccoglimento a fattore comune, raccoglimento a fattore parziale, scomposizione in fattori mediante le regole sui prodotti notevoli, somma e differenza di due cubi, particolare trinomio di secondo grado, scomposizione mediante la regola di Ruffini. Frazioni algebriche. Semplificazione delle frazioni algebriche. Operazioni con le frazioni algebriche. Frazioni a termini frazionari.

Equazioni di primo grado numeriche intere con un'incognita

Introduzione. Equazioni con un'incognita. Equazioni impossibili, determinate, indeterminate, identità. Equazioni intere o frazionarie, numeriche o letterali. Principi di equivalenza delle equazioni. Equazioni equivalenti. Grado di un'equazione. Conseguenze dei principi d'equivalenza. Risoluzione di un'equazione di primo grado numerica intera. Problemi a una incognita.

Equazioni di primo grado frazionarie con un'incognita

Introduzione alle equazioni frazionarie con un'incognita. Risoluzione di un'equazione frazionaria di primo grado. Condizioni di accettabilità e discussione delle equazioni frazionarie con un'incognita di primo grado.

Problemi risolvibili con equazioni di primo grado

Problemi di vario tipo risolvibili con equazioni di primo grado. Problemi di geometria piana risolvibili con equazioni di primo grado.

Equazioni di primo grado a due incognite.

Equazioni di primo grado a due incognite e risoluzione con semplici sostituzioni.

Geometria Razionale

Nozioni fondamentali di geometria razionale

Concetti primitivi. Postulati fondamentali. Rette, semirette, segmenti, linee. Segmenti consecutivi, segmenti adiacenti. Poligoni aperte e chiuse. Fasci di rette propri e impropri. Figure piane convesse e concave. Angoli. Definizione di angolo piano. Angoli convessi e concavi. Classificazione degli angoli e sistemi di misurazione. Angoli consecutivi ed adiacenti. Poligoni ed elementi costitutivi. Congruenza tra figure piane. Definizione e proprietà delle congruenze. Teorema degli angoli opposti al vertice. Risoluzione di problemi geometrici.

I triangoli

Definizioni, classificazione ed elementi costitutivi dei triangoli. Altezze, bisettrici, mediane ed assi dei triangoli. Osservazioni sulla dimostrazione dei teoremi. Dimostrazione dei teoremi per via diretta o per assurdo. I criteri di congruenza dei triangoli con dimostrazioni. Proprietà dei triangoli isosceli e dimostrazioni. Il primo teorema sull'angolo esterno dei triangoli e conseguenze. Risoluzione di problemi geometrici.

Le rette perpendicolari e le rette parallele

Rette parallele, applicazione ai triangoli. Rette tagliate da una trasversale e classificazione degli angoli. Teoremi fondamentali sulle rette parallele tagliate da una trasversale. Costruzione della parallela ad una retta. Il postulato di Euclide. Criteri di parallelismo. Proprietà fondamentali delle rette parallele ed osservazioni. Secondo teorema dell'angolo esterno dei triangoli e conseguenze. Altre proprietà del triangolo isoscele. Somma degli angoli interni dei poligoni. Criteri particolari di congruenza dei triangoli rettangoli. Risoluzione di problemi geometrici.

Parallelogrammi

Definizioni, proprietà e teoremi con dimostrazioni su: parallelogrammi, rettangoli, rombi, quadrati, trapezi. Risoluzione di problemi geometrici connessi.

Libro di testo:

- 1) M. Bergamini, A. Trifone, G. Barozzi - Algebra Blu I con Statistica e DVDROM (LMM Libro Misto Multimediale) - Zanichelli.
- 2) M. Bergamini, A. Trifone, G. Barozzi - Geometria Blu (LM Libro Misto) - Zanichelli.

Gli alunni:

Lanusei

05.06.2020

Il Professore

Bruno Piras

Silvia Comas
Fors Kotus

Istituto di Istruzione Superiore
"Leonardo da Vinci"
Via Leonardo da Vinci Lanusei (Og)
Anno scolastico 2019/ 2020
Programma di FISICA
Docente prof. ITALO FERRAI
Classe 1° B Liceo Scientifico

ARGOMENTI SVOLTI IN PRESENZA

Strumenti matematici

I rapporti; Le proporzioni; Le percentuali; I grafici; La proporzionalità diretta; La proporzionalità inversa; La proporzionalità quadratica diretta e inversa; Come si legge una formula; Come si legge un grafico; Le potenze del 10; Le equazioni; Seno coseno di un angolo.

Misure

L'ENERGIA E LE ALTRE GRANDEZZE FISICHE

L'energia; Le fonti energetiche; La fisica; Le grandezze fisiche; Il Sistema Internazionale di unità; La notazione scientifica; Le definizioni operative; L'intervallo di tempo; La lunghezza; La massa; L'area; Il volume; la densità; Le dimensioni fisiche delle grandezze.

LA MISURA

Gli strumenti di misura; L'incertezza delle misure; Il valore medio e l'incertezza; L'errore statistico; L'incertezza nelle misure indirette; Dimostrazione delle formule sulle incertezze; Le cifre significative; Le leggi sperimentali.

Ottica

LA LUCE

I raggi di luce; Le leggi della riflessione e gli specchi piani; Specchi sferici; Costruzione dell'immagine per gli specchi sferici; La legge dei punti coniugati e l'ingrandimento; Dimostrazione delle leggi relative agli specchi; La riflessione totale; Le lenti sferiche; La formula per le lenti sottili e l'ingrandimento; La macchina fotografica e cinematografo; L'occhio; Microscopio e cannocchiale.

Statica

LE FORZE

Le forze cambiano la velocità; La misura delle forze; La somma delle forze; I vettori; Le operazioni con i vettori; La forza-peso e la massa; Le forze d'attrito; La forza elastica; Leggi sperimentali e modelli.

ARGOMENTI SVOLTI A DISTANZA

L'EQUILIBRIO DEI SOLIDI

Il punto materiale e il corpo rigido; L'equilibrio del punto materiale; L'equilibrio su un piano inclinato;
L'effetto di più forze su un corpo rigido; Il momento di una forza; L'equilibrio di un corpo rigido; Le leve; Il baricentro.

L'EQUILIBRIO DEI FLUIDI

Solidi, liquidi e gas; La pressione; La pressione nei liquidi; La pressione della forza peso nei liquidi; I vasi comunicanti; La spinta di Archimede; Dimostrazione della legge di Archimede; Il galleggiamento dei corpi; La pressione atmosferica.

Lanusei 12/06/2020

prof. Italo Ferrai

Italo Ferrai

Sir'a Camos _____

Fors Katia _____

**NUOVO LICEO SCIENTIFICO
LANUSEI**

Programma di Scienze Naturali

Svolto: I B scientifico

Anno scolastico 2019/2020

Docente :Mereu Anna Maria

Ore settimanali :2

Testi utilizzati : “Chimica “di P. Pistarà -tomo A
Scienze della Terra “Terra ,Acqua ,Aria “Cavazzuti-Odone-Gandola-

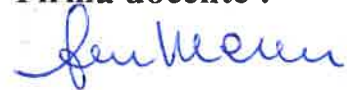
| Programma svolto 1°Trimestre | Programma svolto 2°Trimestre |
|---|--|
| <p>Unità 1: Lo studio della chimica e le proprietà fisiche della materia. -la materia e il modello particellare -gli stati di aggregazione della materia -le sostanze pure: elementi e composti -miscugli omogenei ed eterogenei -tecniche di separazione dei miscugli -i passaggi di stato -le soluzioni -la concentrazione di una soluzione</p> <p>Unità 2: Le trasformazioni chimiche della materia -le reazioni chimiche -elementi e composti -cenni sulla tavola periodica degli elementi -la teoria atomica di Dalton -atomi e molecole -modelli molecolari e formule chimiche -le leggi ponderali della chimica -la legge della conservazione della massa -la legge della composizione costante -la legge delle proporzioni multiple -la legge dei volumi di combinazione -la legge di Avogadro -risoluzione di problemi</p> | <p>Unità 3: Lo studio dell'atomo -la struttura dell'atomo -le particelle subatomiche -numero atomico e numero di massa -isotopi -ioni positivi e ioni negativi</p> <p>Unità 4: Il sistema Terra. -le sfere del sistema Terra -sistemi aperti, chiusi, isolati - le interazioni fra le varie parti del sistema Terra -energia e materia nel sistema Terra -che cosa studiano le scienze della Terra -metodo scientifico sperimentale - problemi ambientali.</p> |

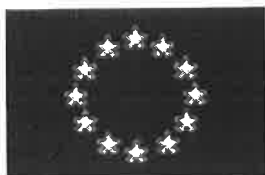
| | |
|---|--|
| Programma svolto 3°Trimestre modalità DAD | |
| <p>Unità 5: la risorsa Terra -le risorse naturali ed energetiche -le risorse rinnovabili e non rinnovabili -impatto ambientale e sviluppo sostenibile.</p> <p>Unità 6: Il Sole e i pianeti del Sistema solare. -origine del Sole e del Sistema solare -la struttura del Sole e le reazioni di fusione nucleare -i pianeti del sistema Solare</p> <p>Unità 7: lo studio dell'atmosfera -la composizione dell'atmosfera -gli strati dell'atmosfera -la risorsa aria -attività umane e inquinamento -effetto serra e le cause e gli effetti del suo aumento -le due facce dell'ozono -piogge acide</p> | |

Firma alunni :

Siria Connor
Fois Katia

Firma docente :





ISTITUTO D' ISTRUZIONE SUPERIORE - LEONARDO DA VINCI- LANUSEI

LICEO SCIENTIFICO

Programma svolto nella classe **I B** per la disciplina di:
Disegno e storia dell'arte

Anno scolastico 2019-2020

Ins. Patrizio Lai

Programma effettivamente svolto

Disegno:

Proiezioni ortogonali: elementi del disegno esatto, concetto di proiezione, il ribaltamento dei piani fondamentali, proiezioni da centro improprio

Proiezioni di figure piane e solide semplici

Proiezioni di figure piane e solide complesse a mano libera

L'assonometria

Tavola di un cubo in P.O e P.A

Applicazione del colore a pastello (lineare e plastico)

LEZIONI DAD DISEGNO - Didattica a distanza

Tavole con figure complesse in Proiezioni Assonometriche

Storia dell'arte: Civiltà preistoriche e mediterranee. Le prime abitazioni e i primi strumenti. L'intreccio e le lavorazioni in argilla. Il rapporto forma-funzione nei contenitori, capacità di astrazione e segni decorativi.

Costruzioni tipiche al variare dei luoghi e delle condizioni atmosferiche:

Ghevasà etiope, Tipi americano e Pinnettu sardo.

- i graffiti di Lascaux e il valore di linea, di superficie e di volume (plastico)
- le Veneri : quella di Willendorf
- menhir e dolmen , Stonehenge
- Ziggurat di Ur, la porta di Ishtar a Nuova Babilonia e i mattoni crudi e invetriati in rilievo (tecnica)
- La scultura di Sargon I.
- Le piramidi e il tempio egizio. Il papiro di Rhind
- arte egiziana in scultura, architettura e pittura: le convenzioni e le stilizzazioni in pittura. Il triangolo sacro egizio.

-La scultura cubica : La statua di Micerino e consorte;
quella di Tutmosi III, Il principe Rahotep e le piccole sculture
naturalistiche in legno dipinto . Gli Ostraka.

Sistema architravato e pseudovoltato : menhir e dolmen: tipologia.
I dolmen di Carnac.

Dolmen di Motorra, Sa Coveccada, Planu Muttedu.

Differenza tra pseudovolta e volta: schema della disposizione delle pietre.

Tomba di Giganti: tipologia.

Arte micenea

La tomba n°4 di Micene e la porta dei Leoni, il triangolo di scarico

Differenza tra tholos micenee e nuragiche.

Tombe di Giganti : disegni

o

LEZIONI DAD STORIA DELL'ARTE - Didattica a distanza

I bronzetti nuragici : tipologia e differenze

Arte Egea: Il Palazzo.

- Il palazzo di Cnosso a Creta.

Pitture: Il salto del toro e altre pitture parietali

- La ceramica e la tecnica: stile Kamàres e Gurnià: le brocchette e il
pithos

La tecnica a sbalzo: la maschera funeraria di Agamennone

Patrizio Lai

Patrizio Lai

Gli alunni

Sime Connos

Fois Katia

Lanusei 04 06 2020

ANNO SCOLASTICO 2019/20 SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Prof. Giovanni Sulis
Programma CLASSE 1B
LICEO SCIENTIFICO
ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "Leonardo da Vinci" Lanusei

- Affinamento, consolidamento e raggiungimento delle capacità condizionali e coordinative;
- Totale padroneggiamento degli schemi motori ed espressione di attività motorie e sport di alto livello;
- Corretto stile di vita, Alimentazione sana, rapporto con la natura ed eventuali strumenti tecnologici in ambito sportivo;
- Lo sport come fenomeno sociale e scuola di vita, correlazioni e collegamenti storici, i giochi olimpici;
 1. Capacità coordinative:
Diversi metodi della ginnastica tradizionale;
 2. Controllo della Postura, gli esercizi antalgici;

SPORT, REGOLE E FAIR PLAY

1. Capacità tecniche e tattiche sottese allo sport praticato;
2. Il significato di attivazione e prevenzione degli infortuni;

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

1. Alimentazione e Sport;
2. Apparato scheletrico, la Cellula e i Tessuti

RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO

1. Attività in ambiente naturale;
 2. Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica;
- Miglioramento capacità respiratorie e cardiocircolatorie con attività di resistenza .diverse per durata e intensità, tali da favorire un adattamento dell'organismo al lavoro prolungato;
 - miglioramento di forza e velocità, rapidità e destrezza; si praticheranno con più frequenza giochi di s

1° TRIMENSTRE

- Corsa di resistenza (Cooper modificato);

- Forza arti inferiori (drop test);
- Forza arti superiori (piegamenti sulle braccia);
- Forza muscoli addominali (n. sit-up/60");

Pallavolo: esercitazioni tattiche di squadra;

Pallacanestro: esercitazioni tattiche di squadra;

2° TRIMESTRE

- Corsa di resistenza (Yo-yo test);
- Forza arti inferiori (lungo da fermo);
- Forza arti superiori (trazioni);
- Forza muscoli addominali (plank/t);

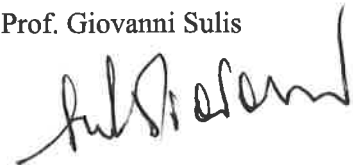
- Calcio: esercitazioni tattiche di squadra;
- Pallamano: esercitazioni tattiche di squadra;
- Lavori alla spalliera svedese
- Forza arti inferiori

PROGRAMMA DaD dopo il 4 Marzo

- Paramorfismi e Dismorfismi, con produzione di grafici e figure
- Le leve, con produzione di grafici e figure
- Muscoli Agonisti e Antagonisti, con produzione di grafici e figure

Lanusei, 08.06.2020

Prof. Giovanni Sulis



Sime course
Fors Kotia

Programma svolto anno scolastico 2019-2020

| | | |
|-------------|---------------------|------------------------------|
| INSEGNANTE: | SUSANNA NIEDDU | Supplente di Comida Pietrina |
| Materia | RELIGIONE CATTOLICA | |
| CLASSE | 1B | |

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI FINO AL 05-03-2020

AISM UNA MELA PER LA VITA

L'AMAZZONIA

ELEMENTI DI FENOMENOLOGIA DELLA RELIGIONE

LA RELIGIONE NELLA SOCIETÀ CONTEMPORANEA

LA RELIGIONE RENDE L'UOMO ANTICO O MODERNO?

ALLESTIMENTO DEL PRESEPE

LETTERA DI MARCO PAPPALARDO AI GIOVANI SUL NATALE

INCONTRO CON L'ASSOCIAZIONE OGLIASTRA IN FORMA

VISIONE DEL FILM CORRI RAGAZZO CORRI

VISIONE DEL FILM LA VITA E' BELLA

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI DURANTE LA DAD

CONVENZIONE INTERNAZIONALE SUI DIRITTI DELL'INFANZIA

PENSIERO, INTERVENTI, PROSPETTIVE DELLA CHIESA IN QUESTO MOMENTO CHE STIAMO VIVENDO.

LA PASQUA E IL COVID 19

MADRE TERESA DI CALCUTTA, IQBAL MASIH, MALALA YOUSAFZAI

I DIRITTI UMANI

TORTOLI 01-06-2020

GLI ALUNNI

*Sira's Camog
Fois Kotia*

L'INSEGNANTE DELLA DISCIPLINA

Susanna Nieddu