

PROGRAMMA DI LINGUA E LETTERATURA ITALIANA

Anno scolastico: 2019-2020.

Classe: III B Scientifico.

ARGOMENTI SVOLTI NEL I E NEL II TRIMESTRE.

MODULO 1. L'età feudale e l'età cortese.

- Introduzione all'età feudale: l'evoluzione delle strutture politiche; società ed economia; mentalità e visioni del mondo; istituzioni culturali, intellettuali, pubblico; le forme letterarie; la lingua, dal latino al volgare.
- Introduzione all'età cortese: il contesto sociale; la società cortese e i suoi valori; l'amore cortese; Les chansons de geste; il romanzo cortese-cavalleresco; la lirica provenzale.

MODULO 1. L'età comunale in Italia.

- Quadro storico culturale; la civiltà comunale; la vita economica e sociale del comune; la mentalità, centri di produzione e di diffusione della cultura; la figura e al collocazione dell'intellettuale; il pubblico e la circolazione della cultura.
- Il Dolce Stilnovo; lettura, parafrasi e commento delle seguenti poesie *Al cor gentil rempaira sempre amor* e *Io voglio del ver la mia donna laudare* di G. Guinizzelli; "*Chi è questa che ven, ch'ogn'om la mira*" e "*Voi che per gli occhi mi passaste il core*" di G. Cavalcanti.

MODULO 2. Dante Alighieri.

- La vita; la *Vita Nuova*, la genesi dell'opera, i contenuti, i significati segreti. Lettura, parafrasi e commento dei seguenti testi tratti dalla *Vita nuova: Il libro della memoria*, cap. I; *La prima apparizione di Beatrice*, cap. II; *Il saluto* capp. X, XI; *Donne ch'avete intelletto d'amore*, cap. XIX; "*Tanto gentile e tanto onesta pare la donna mia quand'ella altri saluta*" cap. XXVI; *La mirabile visione* cap. XLII.
- *Le Rime*, la poesia comica, le rime petrose; "*Guido, i' vorrei che tu Lapo ed io*" dalle Rime. Il *De vulgari eloquentia* e i caratteri del volgare illustre; Il *De Monarchia*, struttura e contenuti dell'opera.
La *Commedia*: la genesi politico-religiosa dell'opera; i fondamenti filosofici; visione medioevale e pre-umanesimo di Dante, l'allegoria della *Commedia*; la concezione figurale; pluristilismo e plurilinguismo; la focalizzazione, la descrizione dinamica; lo scorcio e l'ellissi; lo spazio e il tempo; la struttura simmetrica del poema. La configurazione fisica e morale dell'oltretomba dantesco: Inferno, Purgatorio, Paradiso.
- Lettura, parafrasi e commento del I canto dell'Inferno dantesco;
- Sintesi dei seguenti canti: II, IV.

ARGOMENTI SVOLTI NEL III TRIMESTRE IN DIDATTICA A DISTANZA.

MODULO 3. Giovanni Boccaccio.

- Cenni biografici; Il Decameron: struttura e impianto dell'opera; il proemio e il pubblico; la peste e la "cornice"; il mondo mercantile cittadino e la cortesia; la Fortuna, l'Industria, l'Amore, le forze che muovono il mondo; la molteplicità del reale e la tendenza all'unità;

gli oggetti nell'azione umana; gli aspetti della narrazione, il genere della novella, la lingua e lo stile.

- Analisi, lettura e commento delle seguenti novelle: *Andreuccio da Perugia*; *Chichibiu e la gru*; *Lisabetta da Messina*, *Federigo degli Alberghi*.

Lettura, parafrasi e commento dei seguenti canti tratti dall'Inferno dantesco: III, V, VI.

Durante l'anno sono stati assegnati i seguenti romanzi da leggere:

"*Cronaca di una morte annunciata*", di Gabriel Garcia Marquez;

"*L'ultima di campionato*", di Francesco Abate.

Testo adottato.

Baldi, Giusso, Razzetti, Zaccaria, *Piacere dei testi*, vol. 1 e 2, Paravia.

Gli alunni

Agus Samuele

Matteo Piroa

L'insegnante

Maria dei

PROGRAMMA DI LINGUA E CULTURA LATINA.

Classe: III B Scientifico.

Anno Scolastico: 2019-2020.

ARGOMENTI SVOLTI NEL I E II TRIMESTRE.

MODULO 1: Le origini di Roma e della civiltà latina.

- **Quadro storico culturale dell'età arcaica:** L'Italia preistorica e le origini di Roma; Dalla Roma dei re alla conquista dell'Italia; La società e le istituzioni della Roma arcaica; La democratizzazione dello Stato e la laicizzazione del diritto; Le guerre puniche e l'espansione in occidente; L'espansione in Grecia e in Oriente; La svolta imperialistica e il dibattito politico; La crescita economica e i mutamenti sociali; I rapporti culturali con la civiltà greca; L'ellenizzazione della cultura romana e la nascita della letteratura latina; La difesa dell'identità culturale romana; L'apertura verso la cultura greca: "Il corcolo degli Scipioni".
- **Le forme preletterarie orali e i primi documenti scritti:** Le origini della letteratura: oralità e anonimato; Le forme preletterarie teatrali; I primi documenti scritti.
- **Livio Andronico:** la vita, il teatro, l'epica e l'innografia.
- **Nevio:** la vita e gli sviluppi dei generi teatrali. Il poema epico-storico.
- Gli esordi della storiografia, Fabio Pittore e Cincio Alimento.
- **Catone il censore:** la vita, Le *Origines* e la concezione catoniana della storia; l'attività oratoria, la trattatistica e la precettistica.

MODULO 2: Il teatro romano.

- Plauto: la vita, il corpus delle commedie: i titoli e le trame; le commedie del *servus callidus*; la commedia di carattere; la commedia agli equivoci; lo stile e la lingua; il rapporto con i modelli greci; il metateatro. Lettura in traduzione di alcuni passi tratti da *Aulularia*, *Pseudolus*, *Miles Gloriosus*.

Lettura, commento e traduzione dei seguenti passi tratti dal De bello Gallico:

De bello Gallico, I,1, 1-7; VI, 11, 1-4; VI, 13, 1-2; VI, 13, 3-6; 14,1-6.

ARGOMENTI SVOLTI NEL III TRIMESTRE IN DIDATTICA A DISTANZA.

MODULO 3: Il teatro romano e la storiografia.

- Terenzio: la vita, le commedie e la costruzione degli intrecci; l'*humanitas*, il rapporto con i modelli greci; i personaggi e il messaggio morale. Lettura in traduzione di alcuni passi tratti dalle commedie.
- Sallustio. La vita e le opere.
- Cesare: l'uomo politico e lo storiografo. I *Commentarii De bello gallico* e *De bello civile*; Gli intenti dell'autore e l'attendibilità storica; la lingua e lo stile.

Testo adottato

G. Garbarino, L. Paquariello, *Colores, dalle origini all'età di Cesare*, Paravia.

Gli alunni

Agos Savode
Matteo Ricca

L'insegnante

Maria Chi

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE LEONARDO DA VINCI (LANUSEI)

Programma svolto di Lingua e civiltà Inglese.

Classe 3B Scientifico A.S. 2019/2020

Docente: Anna Rita Stochino

Libro di testo: Performer. Culture and Literature 1+2, Zanichelli.

HISTORY

The birth of a nation. Meet the Celts.

The Druids.

Roman Britain. The origins of London.

The Anglo-Saxons. Stonehenge.

The Viking attacks.

The Norman invasion. The Domesday Book.

A war of succession. King John and the Magna Carta.

Medieval outlaws: Robin Hood.

The Black Death: a great human tragedy.

Meet the Tudors.

Henry VII, Henry VIII, Mary I, Elizabeth I.

Elizabethan entertainment.

LITERATURE

Beowulf: a national epic. Literary language: the epic poem.

Text 1. Beowulf and Grendel: the fight. Anonymous.

Good vs Evil.

The medieval ballad.

Geoffrey Chaucer's portrait of English society.

The Canterbury Tales.

The Wife of Bath.

The English Renaissance.

Why study Shakespeare?

William Shakespeare. The playwright. The poet. The comedian. The historian.

Shakespeare's London.

The structure of theatres.

Hamlet. To be or not to be.

Othello. The plot. Themes. Reading of the tragedy.

Lanusei, 03/06/20

Il Docente

A. Stochino



Gli alunni

Agos Samuele

Motta Pica

La costruzione dello spazio europeo

1. La città e l'economia urbana
2. Strade, viaggiatori e merci
3. La rivoluzione commerciale
4. Il mercante medioevale

Comuni e Impero

1. L'Italia comunale e l'Impero
2. il papato ad Avignone
3. Federico II

La formazione dello Stato moderno

1. Lettura e analisi di brani antologici di Machiavelli

L'Europa scopre il mondo

1. I portoghesi e la rotta del Capo
2. Colombo e la via atlantica per le Indie
3. Un mondo nuovo
4. Lettura e analisi di testi storiografici sulla colonizzazione dell'America

L'impero, l'Europa e la riforma protestante

1. Carlo d'Asburgo re e imperatore
2. Martin Lutero e la disputa
3. la condanna di Lutero
4. la riforma in Germania

La Controriforma

1. il concilio di Trento e la controriforma
2. il processo a Galilei

Lanusei, 6 giugno 2020

studenti

Agos Samuele

Mottero Riccardo

docente

Ettore Guaia



Programma svolto in **FILOSOFIA** classe **3 B** scientifico docente: Guaia Ettore

Modulo **Le origini del pensiero filosofico occidentale**

1. Le condizioni storiche che hanno facilitato la nascita della filosofia in Grecia;
2. Il problema dell'archè in Talete e Anassimandro;
3. Il numero come principio del cosmo nella dottrina pitagorica;
4. La teoria del divenire e la dottrina dei contrari in Eraclito;
5. Le caratteristiche dell'essere nel pensiero di Parmenide;
6. La critica della molteplicità e della divisibilità dello spazio in Zenone;
7. L'atomismo di Democrito;
8. Il relativismo di Protagora;
9. Le tesi scettiche di Gorgia
10. La filosofia come indagine sull'uomo in Socrate;

Modulo **Platone**

1. Platonismo come risposta alla crisi culturale e come interpretazione del socratismo;
2. La dottrina delle idee;
3. Lo stato e il compito del filosofo;
4. Il Timeo e il mito del demiurgo;

Modulo **Aristotele**

1. Il distacco da Platone;
2. La metafisica;
3. la logica;
4. la fisica.

Lanusei, 6 giugno 2020

studenti

Agos Samuele

Matteo Piras

docente

Ettore Guaia

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "L. DA VINCI" LANUSEI

PROGRAMMA DI MATEMATICA
CLASSE 3 B liceo scientifico Anno Scolastico 2019/20
INSEGNANTE: A.MELIS

EQUAZIONI E DISEQUAZIONI:

Disequazioni e principi di equivalenza - disequazioni di 2° grado e di grado superiore al secondo –
Disequazioni fratte e Sistemi di disequazioni – Equazioni e disequazioni con i valori assoluti
Equazioni e Disequazioni irrazionali.

LE FUNZIONI. Le funzioni e le loro caratteristiche. Relazioni e funzioni. Le funzioni numeriche. La classificazione delle funzioni. Il dominio naturale di una funzione. Gli zeri di una funzione e il suo segno. Le proprietà delle funzioni: le funzioni iniettive, suriettive e biiettive; le funzioni crescenti e le funzioni decrescenti- le funzioni pari e le funzioni dispari. Il grafico di una funzione.

PIANO CARTESIANO E RETTA:

Coordinate nel piano – lunghezza di un segmento – Punto medio di un segmento-baricentro di un triangolo.

Rette nel piano cartesiano-equazione di una retta in forma implicita-Assi cartesiani e rette parallele agli assi– Retta passante per l'origine– Coefficiente angolare e pendenza-Retta in posizione generica – Equazione di una retta passante per un punto e di coefficiente angolare noto- Coefficiente angolare, note le coordinate di due punti- Retta passante per due punti-Rette parallele e perpendicolari – Posizione reciproca di due rette – Distanza di un punto da una retta.

LE CONICHE NEL PIANO CARTESIANO

La parabola e sua equazione – Parabola con asse coincidente con l'asse y e vertice nell'origine- Dall'equazione $y=ax^2$ al grafico-Concavità e apertura della parabola Equazione della parabola con asse parallelo all'asse delle ordinate- Dall'equazione $y=ax^2+bx+c$ al grafico Parabola di equazione $y = ax^2+bx+c$ in posizioni particolari- Condizioni per determinare l'equazione di una parabola Equazione della parabola con asse di simmetria parallelo all'asse x-Retta e parabola:posizione di una retta rispetto a una parabola rette tangenti, secanti ed esterne a una parabola.

La circonferenza e sua equazione- Dall'equazione al grafico-Circonferenza in posizioni particolari – -condizioni per determinare l'equazione di una circonferenza- posizione reciproca tra retta e circonferenza.

Ellisse e sua equazione-equazione con i fuochi sull'asse delle x- equazione con i fuochi sull'asse delle y- condizioni per determinare l'equazione di una ellisse- posizione reciproca tra retta e ellisse.

Gli alunni

Agos Savella

Matteo Pico

L'insegnante

A. Melis

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "L. DA VINCI" LANUSEI

PROGRAMMA DI FISICA
CLASSE 3 B liceo scientifico ANNO SCOLASTICO 2019/20
INSEGNANTE: A.MELIS

testo in adozione: L'Amaldi per i licei scientifici Blu -U. Amaldi

RICHIAMI SU MOTI E FORZE: Posizione e distanza su una retta- Istante e intervallo di tempo- Velocità-Grafici spazio tempo e velocità tempo-moto rettilineo uniforme – Accelerazione- moto uniformemente accelerato- Grafici spazio tempo e velocità tempo

I VETTORI: I vettori e gli scalari - Operazioni sui vettori – Prodotto scalare - Prodotto vettoriale.

Principi della Dinamica Applicazioni dei principi della dinamica:

Moto lungo un piano inclinato-diagramma delle forze per un sistema di corpi in movimento – Equilibrio di un punto materiale – Equilibrio di un corpo rigido—Velocità angolare – Accelerazione centripeta nel moto circolare uniforme- Forza centripeta e forza centrifuga apparente – Moto armonico.

IL LAVORO E L'ENERGIA: Il lavoro di una forza – La potenza – L'energia cinetica – Forze conservative e l'energia potenziale –L'energia potenziale della forza peso Conservazione dell'energia meccanica – Dimostrazione della conservazione dell'energia meccanica-Le forze non conservative .

LA QUANTITÀ DI MOTO E IL MOMENTO ANGOLARE :La quantità di moto – impulso di una forza e la variazione della quantità di moto – Conservazione della quantità di moto- Quantità di moto negli urti – Urti elastici e anelastici – Urti obliqui – Il momento angolare

LA GRAVITAZIONE : le leggi di keplero – la legge di gravitazione universale- forza peso e accelerazione di gravità – moto dei satelliti – Il campo gravitazionale –Energia potenziale gravitazionale

MECCANICA DEI FLUIDI I fluidi e la pressione – legge di Stevino – leggedi Pascal –Legge Archimede e il galleggiamento

LA TEMPERATURA : definizione operativa della temperatura – Equilibrio termico e dilatazione termica – Trasformazione di un gas - Dilatazione volumica di un gas a pressione costante (prima legge di GyaY- Lussac) – Pressione e temperatura di un gas a volume costante (seconda legge di Gay-Lussac) - Pressione e volume di un gas a temperatura costante (legge di Boyle) Il gas perfetto – Equazione di stato del gas perfetto.

IL CALORE – Lavoro, calore e temperatura – capacità termica e calore specifico - misurazione del calore - Propagazione del calore

L'insegnante

Amali

gli alunni

Agus Saucade

Mottero Piro

ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE LEONARDO DA VINCI
Programma svolto Scienze Naturali (Biologia, Chimica e Scienze della Terra)

classe 3 sezione B Liceo Scientifico Lanusei
anno scolastico 2019/2020

**Testo in adozione: Il nuovo Invito alla biologia.bl.u. – *Biologia molecolare, genetica, corpo umano* –
Curtis, Barnes, Schnek, Massarini - ed. Zanichelli cod. ISBN 978-88-08-88919-5**

Unità n. 1 → La biologia, lo studio della vita

Le caratteristiche comuni a tutti i viventi.
La tassonomia e i livelli gerarchici della classificazione,
I domini e i regni. La nomenclatura binomiale.

Unità n. 2 → L'evoluzione dell'uomo

Caratteristiche dei primati e loro principali adattamenti evolutivi: arti prensili , visione stereoscopica, cervello grande e complesso.
La stazione eretta e il bipedismo.
Caratteristiche morfologiche e comportamentali di *Homo habilis* e *Homo erectus*.
Homo sapiens coincide con l'ultimo ramo evolutivo dei primati.

Unità n. 3 → L'organizzazione del corpo umano e l'omeostasi

I livelli dell'organizzazione biologica: cellula, tessuto, organo, sistemi e apparati, organismo.
I quattro tipi di tessuto: epiteliale, connettivo, muscolare e nervoso.
I sistemi e gli apparati del corpo umano.
L'omeostasi .
Il feedback negativo.

Unità n. 4 → I sistemi scheletrico e muscolare

L'endoscheletro dei mammiferi e le sue funzioni.
Altri tipi di scheletro: idroscheletro, esoscheletro ed endoscheletro.
Lo scheletro assile, lo scheletro appendicolare e i cinti.
Osteociti, osteoblasti e osteoclasti.
I tessuti che formano le ossa.
La struttura dell'osteone; osso compatto e osso spugnoso.
Le articolazioni.
Le fratture, iperlordosi, ipercifosi, scoliosi, artrite, artrosi, osteoporosi.
I diversi tipi di muscolo: liscio, striato, cardiaco.
Ruoli strutturali e funzionali dei muscoli scheletrici.
La struttura delle fibre muscolari: sarcolemma, miofibrille e sarcomeri.
Le proteine contrattili: actina e miosina.

Unità n.5 → Il sistema cardiovascolare

Struttura generale del sistema cardiovascolare.
Struttura e funzioni del cuore umano.
Il ciclo cardiaco. Il battito cardiaco.
Arterie e arteriole, i capillari, le vene e le venule.
L'elettrocardiogramma.
Prevenire le malattie.
Le funzioni del sangue.
Caratteristiche e funzioni delle varie componenti del sangue: plasma ed elementi figuranti.
Le cellule staminali.
La classificazione del sangue: i gruppi sanguigni e il fattore Rh. L'eritroblastosi fetale.

Unità n. 6 → Il sistema respiratorio

Le vie respiratorie e i polmoni
Il fumo di sigaretta.
Le fasi della meccanica respiratoria: inspirazione ed espirazione.
Il controllo del ritmo respiratorio.
Lo scambio di gas nei polmoni.
Funzione dell'emoglobina.
Le malattie dell'apparato respiratorio.

Unità n.7 → Il sistema digerente e la nutrizione

Il sistema digerente umano.
La bocca e le ghiandole salivari. L'esofago e la peristalsi.
La digestione nello stomaco.
La digestione nell'intestino tenue.
I villi intestinali e il processo di assorbimento.
Il pancreas e il fegato.
Le funzioni dell'intestino crasso.
Le intolleranze alimentari: lattosio e celiachia.

Unità n. 8 → L'escrezione e l'osmoregolazione

Gli organi del sistema urinario: reni, ureteri, vescica, uretra.
La struttura del rene, il nefrone.
I processi di formazione dell'urina.
L'esame delle urine.
Il rene artificiale
Le malattie dell'apparato urinario.

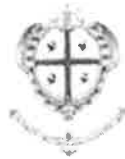
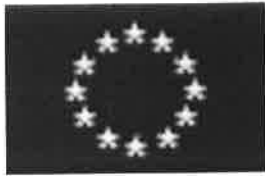
Unità n. 9 → La riproduzione e lo sviluppo

La riproduzione sessuata: sessi separati.
Gli organi del sistema riproduttore maschile. La struttura dello spermatozoo.
Gli ormoni sessuali maschili.
Gli organi del sistema riproduttore femminile.
La produzione degli oociti e l'ovulazione.
Gli ormoni sessuali femminili.
Il ciclo ovarico e il ciclo uterino.

Unità n. 10 → La genetica e l'ereditarietà

La molecola dell'informazione: il DNA e l'informazione genetica.
Dal DNA alla sintesi delle proteine.
La Trascrizione: dal DNA all'RNA.
La Traduzione: dall'RNA alle proteine.
La conservazione dell'informazione: la duplicazione semi-conservativa del DNA.
Il cariotipo umano.

L'insegnante	Data	Gli alunni
Ambra Deplano	06-06-2020	Agos Sauele Matteo Pross



ISTITUTO D' ISTRUZIONE SUPERIORE - LEONARDO DA VINCI- LANUSEI

LICEO SCIENTIFICO

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

Anno scolastico 2019-2020

Ins. Patrizio Lai

Programma effettivamente svolto

Da Roma al Romanico per grandi linee.
Il Pantheon

Dalle basiliche Romane al Vecchio San Pietro:
Basilica Julia e Massenzio.

Le volte: volta a botte, volta a crociera e volta su pennacchi sferici.
Concetto di abside, di navata e di campata

Composizione degli ordini: capitello tuscanico e composito.
Tipologia centrale e sovrapposizione degli ordini in architettura,
gotica e romanica

Il vecchio S. Pietro in Roma - pianta e sezione elementi principali

La capriata e il sistema di distribuzione delle forze

S. Ambrogio a Milano e il Duomo di Modena.

Il tiburio, matroneo, volta a crociera costolonata.

Il Gotico: differenze col romanico, l'arco acuto e rampante,
masse murarie e sistema puntiforme.

Coro di S. Denis e quello di Bernardo da Chiaravalle .

Il Deambulatorio.

Il chiostro: pianta e sezione trasversale.

Tra pittura bizantina e ducentesca: i crocefissi di Sarzana, Giunta Pisano,
Maestro della croce, Cimabue e Giotto: quello di S. Maria Novella.

Giotto: la Cappella degli Scrovegni: il Giudizio Universale,
il Compianto sul Cristo morto, i Coretti

LEZIONI DAD - Didattica a distanza:

Romanico in Sardegna

Principali chiese trattate:

SS. Trinità di Saccargia, S. Gavino di Torres, S. Antioco di Bisarcio,
S. Giusta, S. Nicola di Othana, S. Pietro di Onani,
S. Nicola di Quirra

Disegno:

Assonometria di solidi complessi servendosi di un piano ausiliario.
Proiezione ortogonale di uno spazio d'invenzione comprendente una
cattedrale un palazzo comunale, chiostro portici e battistero o campanili tra
tendenze romaniche e gotiche:

tavola : pianta

LEZIONI DAD - Didattica a distanza

Proiezione assonometrica di uno spazio d'invenzione comprendente una
cattedrale un palazzo comunale, chiostro portici e battistero o campanili tra
tendenze romaniche e gotiche:

Patrizio Lai

Patrizio Lai

Gli alunni

Alex Saverio

Matteo Piro

QUESTO PROGRAMMA LETTO AGLI ALLIEVI PRESENTI ALLA
VIDEOCONFERENZA VIENE PUBBLICATO SUL REGISTRO DI CLASSE
NELLA SEZIONE DIDATTICA

Lanusei 04 06 2020

ANNO SCOLASTICO 2019/20 SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Prof. Giovanni Sulis
Programma CLASSE 3B
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. Il Sistema Muscolare;
3. Apparato Respiratorio;
4. Il Sistema Nervoso;
5. Teoria dell'Allenamento;
6. Sport e Pandemia.

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

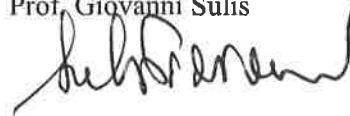
_Teoria dell'Allenamento, con produzione di grafici e figure;

- Sport e Pandemia, con produzione di grafici e figure.

Lanusei, 08.06.2020

Agos Senuide
Matteo Piras

Prof. Giovanni Sulis



Programma svolto anno scolastico 2019-2020

INSEGNANTE:	SUSANNA NIEDDU	Supplente di Comida Pietrina
Materia	RELIGIONE CATTOLICA	
CLASSE	3B	

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI FINO AL 05-03-2020

AISM UNA MELA PER LA VITA

L'AMAZZONIA

LE CHIESE MORMONICHE

LA SETTA DEI MORMONI O LEGSMI CON LA POLIGAMIA .L'ABBIGLIAMENTO.

LA SETTA DI SCIENTOLOGY

VISIONE DEL FILM CORRI RAGAZZO CORRI

LETTERA DI MARCO PAPPALARDO AI GIOVANI SUL NATALE

IL COVID 19

I TESTIMONI DI GEOVA

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI DURANTE LA DAD

VISIONE DEL FILM LA PARANZA DEI BAMBINI

TESTIMONIANZA DI UN EX TESTIMONE DI GEOVA

PROSPETTIVE,POSIZIONE DELLA CHIESA DURANTE QUESTO MOMENTO

LA PASQUA E IL COVID 19

VISIONE DEL FILM "NON SPOSATE LE MIE FIGLIE"

LA PAURA DEL DIVERSO

IL CIBO NELLA RELIGIONE CULTURA E TRADIZIONE

TORTOLI 01-06-2020

GLI ALUNNI

Agus

Sawele

Mottes

P.ros

L'INSEGNANTE DELLA DISCIPLINA

Susanna Nedu