



SEGNI DI CRESCITA...NEL SEGNO DI DON BOSCO

Istituto Salesiano Pio XI

Via Umbertide n. 11

00181 ROMA

Classe IV GINNASIO

Anno scolastico 2013-2014

PROGRAMMA FINALE DI STORIA DELL'ARTE

DOCENTE: ALESSANDRA CIRILLO

TITOLO: Il ruolo dell'arte dalla preistoria alla storia

FINALITA' (PROFILO DI USCITA)

Comprendere la nascita del fenomeno artistico come momento determinante del passaggio dalla preistoria alla storia in quanto documento di consapevolezza e di elaborazione di una visione del mondo

DURATA

6 ore, di cui 1 per la verifica

CONTENUTI

Metodo di lettura dell'opera d'arte

Caratteristiche dell'arte della Preistoria, dell'arte della Mesopotamia e dell'antico Egitto

OBIETTIVI

Conoscenze:

1. Conosce la periodizzazione relativa al periodo preistorico e delle civiltà dei primi palazzi
2. Conosce le cause della genesi del fenomeno artistico
3. Conosce analiticamente i temi affrontati
4. Conosce il metodo per leggere un'opera d'arte

Competenze:

1. Comprende il concetto di cultura in senso antropologico (cultura materiale) e come elaborazione di valori e di visione del mondo.
2. Comprende le cause e le finalità dei manufatti architettonici, scultorei, fittili e pittorici relativi ai periodi studiati
3. Comprende come l'evoluzione dell'uomo sia in diretta corrispondenza con i prodotti artistici

Capacità:

1. Si orienta nella lettura dell'opera d'arte.
2. Riconduce ad un quadro culturale di sintesi i contenuti appresi

SPAZI, STRUMENTI E STRATEGIE

Aula, aula multimediale, LIM, Limbook, Tablet,, materiale iconografico, ppt, lezione frontale e partecipata

VERIFICHE E VALUTAZIONE

1 verifica sommativa.

RECUPERO si prevede una lezione di recupero a fine unità

TITOLO: La grande parabola dell'arte greca

FINALITA' (PROFILO DI USCITA)

Comprendere l'importanza della civiltà e dell'arte dell'antica Grecia per il mondo occidentale moderno.

DURATA

11 ore di cui 4 per le verifiche

CONTENUTI

Il palazzo come centro di aggregazione: Creta e Micene

La Grecia arcaica: un nuovo mondo di forme. Tipologia di templi, l'evoluzione degli ordini architettonici, il teatro.

La scultura arcaica, classica ed ellenistica

Cenni di urbanistica e architettura ellenistica.

La pittura greca: tipologia di vasi e varietà di stili

OBIETTIVI

Conoscenze:

5. Conosce nei tratti analitici l'arte minoica e micenea
6. Conosce analiticamente l'arte greca relativa ai periodi fondamentali (di formazione, arcaico, classico, ellenistico).

Competenze:

4. Comprende quali siano le caratteristiche peculiari dell'arte minoica e di quella micenea e le loro più significative differenze.
5. Comprende lo sviluppo della cultura greca, distinguendo motivazioni e caratteristiche dei vari periodi
6. Comprende quali nessi intercorrano tra creazione artistica e avvenimenti storici

Capacità:

3. Utilizza la terminologia artistica e un lessico appropriato.
4. Riconduce ad un quadro culturale di sintesi i contenuti appresi
5. Compie una lettura completa dell'opera d'arte
6. Formula ipotesi critiche su opere sconosciute inerenti i temi affrontati

SPAZI, STRUMENTI E STRATEGIE

Aula, aula multimediale, LIM, Limbook, Tablet, materiale iconografico, ppt, lezione frontale e partecipata

VERIFICHE E VALUTAZIONE

4 verifiche. Verifiche orali e prove scritte

RECUPERO si prevede una lezione di recupero a fine unità

TITOLO: L'arte etrusca e romana: una continuità con il mondo artistico dei greci

FINALITA' (PROFILO DI USCITA)

Comprendere i tratti fondamentali delle diverse forme artistiche della civiltà italiana.

Focalizzare il ruolo della civiltà romana come cerniera tra civiltà orientale e occidentale.

DURATA

13 ore, di cui 6 per le verifiche

PREREQUISITI

Conosce gli sviluppi delle forme di comunicazione artistica precedenti

Comprende le strutture del linguaggio visuale

Correla i codici della comunicazione visiva

CONTENUTI

1. L'arte in Italia prima di Roma, in particolare la Magna Grecia e l'Etruria
2. L'arte a Roma in età monarchica, repubblicana ed imperiale

OBIETTIVI

Conoscenze:

1. Conosce nei tratti analitici la produzione artistica in Italia prima di Roma
2. Conosce il valore e la funzione dell'arte etrusca nelle sue diverse manifestazioni come espressione autonoma e come premessa allo sviluppo dell'arte romana
3. Conosce analiticamente le opere studiate relative all'arte romana

Competenze:

1. Sa comprendere l'importanza delle innovazioni romane nel campo dell'architettura civile sacra
2. Coglie il rapporto di dipendenza e di ricerca autonoma dell'arte romana rispetto alle arti precedenti e contemporanee (soprattutto etrusca e greca)

3. Comprende l'importanza delle innovazioni tecniche dei Romani per il successivo sviluppo delle arti

Capacità:

1. Utilizza la terminologia artistica e un lessico appropriato
2. Riconduce ad un quadro culturale di sintesi i contenuti appresi
3. Compie una lettura completa dell'opera d'arte
4. Formula ipotesi critiche su opere sconosciute inerenti i temi affrontati

PROGRAMMA DI LATINO
DOCENTE: PROF LUIGI SILVESTRI

Testi Adottati:

1) A. Diotti LINGUA MAGISTRA Grammatica

Ed. Scolastiche B. Mondadori

2) A. Diotti LINGUA MAGISTRA Lezioni VOL. I° -

Ed. Scolastiche B. Mondadori

Programma svolto di Latino

Capitolo I

Alfabeto, Pronuncia, Vocali e dittonghi, Sillabe, Accento, Casi e declinazioni, Verbo,

Nomi, Pronomi, Aggettivi

Capitolo II Flessione nominale

Declinazioni, casi, funzioni logiche fondamentali

Capitolo III Nomi della I declinazione

Caratteristiche e particolarità della prima declinazione

Capitolo IV Nomi della II declinazione

Caratteristiche e particolarità della seconda declinazione

Capitolo V Aggettivi della I classe

Particolarità e concordanza degli aggettivi con il nome

Capitolo VI Nomi della III declinazione

Caratteristiche: Imparisillabi, parisillabi;

Neutri in e- al,- ar

Particolarità - Nomi irregolari

Capitolo VII Aggettivi della II classe

Caratteristiche degli aggettivi della II classe
Aggettivi a tre uscite, a due uscite, a una uscita
Particolarità Concordanza dell'aggettivo con il nome
Capitolo VIII Nomi della IV declinazione
Caratteristiche e particolarità della quarta declinazione
Capitolo IX Nomi della V declinazione
Caratteristiche e particolarità della seconda declinazione
Valori del sostantivo res
Capitolo X Particolarità di alcuni nomi e aggettivi
Nomi eterogenei
Nomi e aggettivi eteroclitici, difettivi, indeclinabili, composti
Declinazione dei nomi greci
Capitolo XI Gradi dell'aggettivo e dell'avverbio
Comparativo di uguaglianza, minoranza, maggioranza
Secondo termine di paragone
Il superlativo
Particolarità nella formazione di alcuni comparativi e superlativi
Comparativo e superlativo dell'avverbio
Capitolo XII I Numerali
Cardinali, ordinali, distributivi, avverbi numerali
I numeri romani, Il Calendario
Capitolo XIII Pronomi personali - Aggettivi e pronomi possessivi
Personalità di I e II persona
Possessivi di I e II persona
Personale di III persona
Possessivo di III persona
Capitolo XIV Aggettivi e pronomi dimostrativi e determinativi
Dimostrativi e determinativi
Capitolo XV Il Pronome relativo
Uso del pronome relativo italiano
Concordanza del pronome relativo
Valore del pronome relativo

Capitolo XVI Aggettivi e pronomi interrogativi

Aggettivi e pronomi interrogativi

Capitolo XVII Aggettivi e pronomi indefiniti

Suddivisione degli aggettivi e pronomi indefiniti

Indefiniti composti di Quis

Indefiniti composti di Uter

Aggettivi pronominali indefiniti

Indefiniti di senso negativo

Capitolo XVIII La flessione verbale

Le coniugazioni: modi, tempi, numero, persona

Formazione dei tempi

Capitolo XIX Sum e composti

La coniugazione di Sum

I composti di Sum

Capitolo XX Paradigmi delle quattro coniugazioni regolari attive

I modi: indicativo, congiuntivo, imperativo, infinito, participi, gerundio, supino

Valori e usi dell'infinito

Valori e usi del participio

Valori del gerundio - Supino

Capitolo XXI Paradigmi delle quattro coniugazioni regolari passive

I modi: indicativo, congiuntivo, imperativo, infinito, participi, gerundio, supino

Perifrastica passiva

Capitolo XXII I Verbi deponenti

La forma deponente latina - I verbi semideponenti

Capitolo XXIII I verbi in io della 3° coniugazione

Coniugazione dei verbi in io

In particolare:

dativo di possesso

cum narrativo

Participi e loro traduzione

PRINCIPALI PROPOSIZIONI:

Causale, temporale, finale, consecutiva, oggettiva, soggettiva, concessiva, relativa...

PROGRAMMA DI GRECO
DOCENTE: PROF LUIGI SILVESTRI

Testi Adottati:

1) F. Montanari A. Barbino N. Marini

Ed. Loescher `Esper...a Grammatica

2) F. Montanari A. Barbino N. Marini

Ed. Loescher `Esper...a Esercizi Vol.1

Programma svolto di Greco

Il greco lingua indoeuropea Le prime attestazioni della lingua greca

I SUONI

Fonetica e fonologia L'alfabeto La pronuncia Le vocali I dittonghi

Le consonanti Le consonanti semplici Le consonanti doppie

I segni ortografici e di interpunzione

Le leggi dell'accento. La classificazione delle parole in base all'accento

LA MORFOLOGIA DEL NOME

Morfologia e sintassi La struttura delle parole La radice Il tema

La desinenza

Nozioni preliminari sul nome La declinazione tematica e atematica

Il numero, Il genere. Il caso

Prospetto delle terminazioni e delle desinenze delle tre declinazioni

La formazione delle parole

L'articolo ἄ, «, τῆ

Le parole invariabili

La negazione

Alcune congiunzioni coordinanti

LA DECLINAZIONE DEI TEMI IN -a (PRIMA DECLINAZIONE)

Caratteri generali

I temi femminili in -~ a -~ puro

I temi femminili in -~ a -~ impuro

I temi maschili in -~ a puro e impuro

LA DECLINAZIONE DEI TEMI IN -o (SECONDA DECLINAZIONE) -

Caratteri generali

I temi maschili e femminili in -o

I nomi neutri in - o

- Le “regole dei neutri”

I SOSTANTIVI CONTRATTI E LA DECLINAZIONE ATTICA

I sostantivi contratti

I sostantivi contratti della prima declinazione

I sostantivi contratti della seconda declinazione

La declinazione attica

CAPITOLO GLI AGGETTIVI DELLA PRIMA CLASSE

Caratteri generali

2 Gli aggettivi a tre uscite

3. Gli aggettivi a due uscite

4. Gli aggettivi contratti

Gli aggettivi della declinazione attica

CAPITOLO LA DECLINAZIONE ATEMATICA (TERZA DECLINAZIONE):

TEMI IN CONSONANTE

Caratteri generali

Le desinenze della terza declinazione

Le regole dell’accento nella flessione

I temi in consonante oclusiva

I temi in consonante velare (k, g, c)

I temi in consonante labiale (p, b, f)

I temi in consonante dentale (t, d, q)

I temi in - nt

I temi in consonante liquida

I temi in – r - senza o con ridotta apofonia

I temi in - r - con apofonia

I temi in consonante nasale - n

I temi in nasale con nominativo asigmatico

I temi in nasale con nominativo sigmatico . . . ,

I temi in consonante sibilante (o in s elidente)

I temi in – es con apofonia

I temi in - es senza apofonia

I temi in - as

I temi in - os

LA DECLINAZIONE ATEMATICA (TERZA DECLINAZIONE):

TEMI IN VOCALE E IN DITTONGO

I temi in vocale dolce

I temi in- i

I temi in - u

I temi in dittongo .

I temi in - eu

I temi in – au e in - ou

I temi in- oj

4 I temi in - wF

CAPITOLO GLI AGGETTIVI DELLA SECONDA CLASSE

1. Caratteri generali

2. Gli aggettivi a tre uscite

2.1 I temi in - n

2.2 I temi in - nt

2.3 I temi in -F (> - u) / - e% (> - e)

2.4 I temi in - r

3. Gli aggettivi a due uscite

1 I temi in - n

2 I temi in - r

3 I temi in - es

4 I temi in – it e - id

5 I temi in - i e -~ u

4 Gli aggettivi a una sola uscita

- Aggettivi irregolari

- Gli aggettivi mĭgav e polŌv

- L'aggettivo - pršov

CAPITOLO LA COMPARAZIONE.

I gradi dell'aggettivo.

La prima forma di comparativo e superlativo

Particolarità della prima forma di comparazione

La seconda forma di comparativo e superlativo

CAPITOLO I PRONOMI

Pronomi personali non riflessivi

Pronomi personali riflessivi (formazione e flessione)

Pronomi possessivi

Pronomi e aggettivi dimostrativi

Pronomi indefiniti, interrogativi

Pronome relativo

CAPITOLO IL VERBO E LA SUA FORMAZIONE

Attivo, medio , passivo e deponente

Tema suffisso e desinenze

Indicativo presente, imperfetto, imperativo, participio, infinito, congiuntivo, ottativo

attivo e medio

CAPITOLO FORMAZIONE DEL PRESENTE E DELL'IMPERFETTO

Attivo e medio

VERBI CONTRATTI IN fw , iw , \hat{w}

IL VERBO eÁmÀ. DATIVO DI POSSESSO

Principali complementi (oggetto, specificazione, termine, luogo, mezzo, causa, d'agente, compagnia.....

PRINCIPALI PROPOSIZIONI (soggettiva, oggettiva, finale, consecutiva, causale, concessiva)

PROGRAMMA DI MATEMATICA

DOCENTE: PROF. DORIANO PETRONE

Concetti base Espressioni Calcolo letterale Equazioni di primo grado

Algebra I numeri naturali, le quattro operazioni, multipli e divisori di un numero, le potenze, le espressioni con i numeri naturali, le proprietà delle operazioni, le proprietà delle potenze, il massimo comune divisore e il minimo comune multiplo; I numeri interi, le operazioni nell'insieme dei numeri interi; Dalle frazioni ai numeri razionali, il

polinomi, le frazioni algebriche, il calcolo con le frazioni algebriche; Le equazioni numeriche intere confronto tra numeri razionali, le operazioni in Q, le potenze con esponente negativo; I monomi, le operazioni con i monomi, massimo comune divisore e minimo comune multiplo con i monomi, i polinomi, le operazioni con i polinomi, i prodotti notevoli, la divisione fra polinomi, la regola di Ruffini, il teorema di Ruffini;

PROGRAMMA DI LINGUA INGLESE

PROF.SSA LAVINIA PANUCCI

a.s. 2013-2014

New Horizons 1

☒ Starter A-B-C-D-E-F-G-H:

Verb be (present simple), possessive adjectives, definite article, indefinite article, demonstrative pronouns and adjectives, interrogative pronoun (where), prepositions of place.

☒ Unit 1:

Verb have got, some-any, interrogative pronoun (when).

Rooms and furniture, personal possessions, dates: months, ordinal numbers, festivals.

☒ Unit 2:

Possessive case (& plural nouns), possessive adjectives (plural), adjective order, qualifiers: a bit, (not) very, quite really.

The family, physical description: looks, height, build, hair, eyes.

☒ Unit 3:

Present simple like +ing, play, do and go +ing, What? Which? Connectors: and, but, or, object pronouns, so do I, neither do I, oh I do, oh I don't.

Types of music, sports and free-time activities.

☒ Unit 4:

Expressions with have (have lunch), the time, both, prepositions of time : at, on, in, adverbs and expressions of frequency.

Daily activities, days of the week, jobs in the house, part-time jobs.

☒ Unit 5:

Present continuous, present continuous v present simple, time expressions (at the moment, these days, this week/month/year...)

Everyday activities, personal life, school.

☒ Unit 6:

Countable and uncountable nouns, how much? How many? There is, there are, some, any, a few, a little, few, little (too) much, many, a lot of/lots of, not enough.

Food, drink and diet, quantities, cardinal numbers (over 100) and decimals

☒ Unit 7:

Would like (to), want (to), would like v like, let's ..., shall we ..., what about / how about +ing, would prefer to, would rather, can: ability. Well, (not) very well.

Meals in Britain, abilities, British/American English.

☒ Unit 8:

Verb be: past simple (all forms), past time expressions: (last night,...ago), prepositions of place: at, in. was/were born. Can, could, may: permission and requests

Places, Phrasal verb: turn. Lend v borrow.

☒ Unit 9:

Past simple regular and irregular verbs (all forms), interrogative pronoun: how long?

Holiday: accommodation, activities, duration. Means of transport (by train,...).

Adjectives of opinion.

☒ Unit 10:

Present simple: future (timetables), past simple: regular and irregular verbs (all forms),

It takes. Subject/object questions: who? What? Sequences (first, then, next,...)

every/some/any/no compounds.

British money, using public transport. Travel phrases. Buildings: shape, material, dimension.

☒ Unit 11:

Whose and possessive pronouns; Imperative; Prepositions of place and movement.

Shops and places in town. Directions

☒ Unit 12:

Comparative adjectives. Superlative adjectives. Is/are wearing...

The city and the country. Clothes. Fashion.

PROGRAMMA DI ITALIANO

PROF.SSA MARIOTTO

IL PERIODO: la struttura del periodo; analisi sintattica, proposizioni principali, coordinate e subordinate implicite ed esplicite.

IL LESSICO : i registri linguistici; il linguaggio figurato: similitudine, metafora, allegoria, perifrasi, iperbole, metonimia, sinestesia, personificazione.

IL VERBO : i modi e i tempi; i verbi fraseologici e servili; le forme attiva, passiva, riflessiva.

.

IL TESTO NARRATIVO: struttura (spazio- tempo- narratore- personaggi- ordine degli eventi); caratteristiche della narrativa fantastica e realistica e delle tipologie testuali relative (mito- fiaba- favola- novella- racconto- romanzo-). Il genere gotico; il romanzo nero; il romanzo d'avventura; il romanzo realistico ottocentesco; il romanzo poliziesco; la fantascienza.

Testi di : Fratelli Grimm; Esopo ; Afanasiev; Huang; Boccaccio; Maurensig; Poe; Polidori; Dumas; Buzzati; Sheckley; Moravia; Simenon; Flaubert; Conan Doyle; Verne.

IL TESTO NARRATIVO IN POESIA: L'EPICA: le origini della poesia epica; il poema epico; i poemi omerici e la questione omerica; lo stile formulare; la struttura dell'Odissea; la concezione dell'eroe; il viaggio iniziatico di Ulisse; l'ospitalità, la legittimità della vendetta presso i Greci.

Lettura di passi tratti dall'Odissea con parafrasi e schede di analisi relative.

PROGRAMMA DI ITALIANO

PROF.SSA MARIOTTO

INTRODUZIONE ALLO STUDIO DELLA STORIA: il metodo storico; le fonti storiche; lo scavo stratigrafico

Caratteristiche fisiche e antropiche di un ambiente.

Il rapporto uomo-ambiente: l'ambiente preistorico; la vita dei primi ominidi.

Preistoria e Storia: la sedentarizzazione, i centri urbani, la scrittura.

La cultura e la razza: il pregiudizio razziale nella Storia.

Civiltà della Mesopotamia; gli Egizi; gli Ebrei. La persecuzione degli Ebrei nella Storia.

La civiltà cretese; i Micenei, la colonizzazione, il medioevo ellenico, la nascita della polis; Sparta e Atene; le guerre persiane; l'evoluzione in senso democratico delle istituzioni politiche di Atene: Pericle. La democrazia nel mondo antico; la fine dell'indipendenza greca: Alessandro Magno e la civiltà ellenistica ; la religione greca.

DALLA STORIA ALLA GEOGRAFIA:

Climi e ambienti -

L'idrografia

Il profilo dell'oceano

La terra cambia

La questione demografica

I cambiamenti geopolitici

CITTADINANZA:

Norme sociali e norme giuridiche

Moneta , potere d'acquisto, inflazione

Diritti Umani

Fonti del Diritto: la Costituzione Italiana

Particolare attenzione è stata rivolta all'organizzazione sociale e politica delle varie civiltà (concetto di monarchia assoluta – teocratica –indoeuropea – ; oligarchia; democrazia; impero universale; imperialismo; nazionalismo) e alla religione.

PROGRAMMA FINALE di Scienze Motorie

DOCENTE: PROF.SSA SIMONAMALCOTTI

CRITERI DIDATTICI

L'azione educativa è stata impostata tenendo conto delle conoscenze e delle abilità rispetto alla situazione di partenza di ciascun alunno, volendo:

- a) favorire l'armonico sviluppo dell'individuo;
- c) stimolare l'acquisizione di bisogni legati alla pratica sportiva;
- d) promuovere attività sportive anche competitive;
- e) favorire la conoscenza generale almeno di uno sport di squadra e una disciplina individuale.

Assieme al raggiungimento di risultati pratici attraverso il conseguimento degli obiettivi operativi, sono stati perseguiti anche gli obiettivi trasversali, che investono la sfera cognitiva e comportamentale dello studente:

- a)rispetto delle regole
- b)aver capacità di autocontrollo
- c)saper lavorare in gruppo
- d)aver consapevolezza di sé
- e)cominciare a riconoscere i propri limiti

METODOLOGIA E CONTENUTI

E' stato adottato un metodo globale, sino ad arrivare al gesto analitico sia per le proposte individuali che di squadra. Si è sollecitata la partecipazione attiva degli allievi, attraverso l'analisi e le considerazioni sull'attività svolta.

Usufruendo dei materiali in dotazione alla Scuola sono state privilegiate le seguenti attività:

- Circuiti a stazione e percorsi ginnastici vari
- Esercitazioni di potenziamento con carichi naturali
- Esercitazioni propedeutiche ai grandi giochi sportivi in particolare della pallavolo e del calcio
- Discussione guidata

Sono stati sviluppati i seguenti NUCLEI TEMATICI

- Resistenza Generale
- Velocità (intesa sia come tempo di reazione motoria, sia come frequenza di movimenti),
- Forza (tono generale e specifico)
- Mobilità - Articolare e capacità di allungamento muscolare
- Equilibrio nelle sue espressioni Statiche - Dinamiche - e di Volo
- Coordinazione spazio-temporale
- La pallavolo
- Il calcio

ATTIVITA' E CONTENUTI IN RAPPORTO AGLI OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

Attività rivolta:

- Allo sviluppo motorio
- A far acquisire una discreta Coordinazione Dinamica (Destrezza)
- A saper padroneggiare Schemi motori normalmente complessi, riferiti anche ai grandi giochi sportivi
- Ad aver un discreto controllo di Postura e Respirazione
- Alla conoscenza dei fondamentali individuali, delle tattiche di squadra e dei giochi propedeutici della pallavolo e del calcio
- Allo sviluppo di un normale senso del ritmo.

OBIETTIVI OPERATIVI ADOTTATI

- Corsa lenta e prolungata – il Circuit Training - il Lavoro Intervallato - le Andature Preatletiche - la Corsa Veloce - l'Allenamento a stazioni - l'uso di Piccoli e Grandi Attrezzi
- Avviamento alla pratica di due grandi Giochi Sportivi (la pallavolo e calcio) e di una disciplina individuale di atletica leggera - Esercitazioni a Carico Naturale - Esercizi settoriali singoli, a coppie, e di gruppo - Esercizi di Stretching e di Mobilità Articolare - Esercizi a Corpo libero

La forza veloce

Salti in lungo e salti in alto da fermo.

Esercitazioni agli ostacoli bassi : salto agli ostacoli bassi a piedi paralleli

Preatletica : corsa balzata, balzi a rana

La corsa di velocità

Capacità di reazione: cadute in avanti con partenza a piedi uniti e 10 metri di scatto

Tecnica di corsa: skip sul posto; skip in avanzamento

Lavoro su brevi distanze: corsa all'indietro e di seguito 10 metri di scatto in avanti; 30 metri di corsa veloce

La resistenza

Potenziamento muscolare ai grandi attrezzi ed a corpo libero; piegamenti degli arti superiori alla spalliera; piegamenti degli arti superiori e inferiori a corpo libero.

Corse a regime aerobico su medie e lunghe distanze: 600 metri, 800 metri, 1000 metri.

La mobilità articolare

Articolazione scapolo-omerale e articolazione coxo-femorale: circonduzioni degli arti superiori su tutti i piani e slanci degli arti inferiori

Allungamento muscolare (stretching): arti inferiori, capo, busto

La pallavolo

I fondamentali

La tecnica, la tattica, la partita

Il calcio

I fondamentali

La tecnica, la tattica, la partita

- Avviamento all'atletica leggera con attività quali: corsa di velocità e durata, esercitazioni propedeutiche al salto in lungo, lancio del vortex da fermo, esercitazioni agli ostacoli bassi (salto di ostacoli bassi a piedi paralleli)

-Esercizi base dello stretching.

-Esercizi base della ginnastica posturale

CONTENUTI TEORICI

Cenni sulla teoria dell'allenamento, concetto di riscaldamento, principi dell'allenamento, lo stretching

STRUMENTI

Ostacoli bassi, corde, step, basi musicali, coni, grandi attrezzi, palloni di pallavolo e di calcio

SPAZI

Aula, palestra scolastica , cortile e campi sportivi