

PROGRAMMA DI LINGUA E LETTERATURA ITALIANA

DOCENTE: *prof.ssa Elvira CASALINO*

CLASSE 2[^] MEC

A.S. 2024/2025

ARGOMENTI SVOLTI:

ANTOLOGIA

IL TESTO POETICO

- Il verso
- La rima
- La strofa
- I suoni
- Il ritmo
- Il lessico e le figure retoriche
- Figure retoriche di significato: similitudine, metafora, metonimia, sineddoche, sinestesia, ossimoro, iperbole, perifrasi, apostrofe, iterazione, personificazione.
- Figure retoriche di ordine: anastrofe, iperbato, chiasmo, anafora, epifora, climax, enumerazione, ellissi.
- Figure retoriche di suono: onomatopea, allitterazione, paronomasia.
- Parafrasi, analisi e commento.

TESTI:

- Vincenzo Cardarelli: "Passato"
- Corrado Govoni: "La siesta del micio"
- Giuseppe Gioacchino Belli: "Er giorno del giudizio"
- Vittorio Sereni: "Terrazza"
- Giovanni Pascoli: "L'assiuolo"
- Gabriele D'Annunzio: "La pioggia nel pineto"
- Aldo Palazzeschi: "Chi sono?"
- Umberto Saba: "Il poeta"
- Eugenio Montale: "Non chiederci la parola"
- Giacomo Leopardi: "L'infinito"

GRAMMATICA

Parti del discorso:

- Nome, aggettivo, pronome, articolo, preposizione, avverbio, congiunzione, interiezione.

Analisi logica:

- Soggetto, predicati, complementi diretti ed indiretti.

Analisi della proposizione:

- Il periodo:
- La proposizione reggente
- Coordinate e subordinate

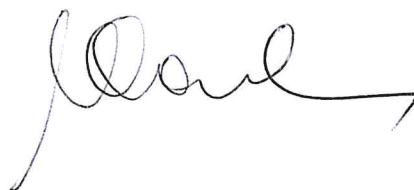
ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA

- I diritti civili: le libertà individuali
- I diritti civili: le libertà collettive.

GLI STUDENTI

Christian Guida
Renato Dukaiz

LA DOCENTE



PROGRAMMA DI STORIA**DOCENTE:** *prof.ssa Elvira CASALINO***CLASSE** 2[^] MEC**A.S.** 2024/2025**ARGOMENTI SVOLTI:**

- L'espansione di Roma in Italia
- Le guerre puniche
- La riforma dei Gracchi
- Mario e Silla
- Giulio Cesare e il triumvirato
- L'impero di Augusto
- Dopo Augusto: i primi due secoli dell'Impero: la dinastia Giulio-Claudia, la dinastia Flavia, gli imperatori adottivi
- Gli Ebrei nella storia: dalla distruzione del Tempio alla Shoah
- Vivere nell'Impero
- L'Impero a rischio: il III secolo
- L'Impero di Costantino
- L'Oriente e l'Occidente romano si separano
- I Regni romano-barbarici e la fine dell'unità nel Mediterraneo

GLI STUDENTI

*Christian Guida**Renato Dukaiz*

LA DOCENTE

Elvira

IISS COLAMONICO CHIARULLI

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

CLASSE 2MEC-A

PROGRAMMA SVOLTO CONTENUTI DISCIPLINARI

DISCIPLINA: 1° LINGUA STRANIERA: LINGUA INGLESE

DOCENTE: Nicola BRUNO

TESTI E MATERIALI:

LIBRO DI TESTO: Kennedy/Salandyk – TALENT vol.1 + Vol.2- Cambridge

Digital Board: videos, maps, summaries, plans, audios, papers

REVISIONE GRAMMATICALE (tutto l'anno)

- Present, Past, Future Tenses
- Adjective Degrees
- Must, have to, should
- Irregular Verbs Paradigms
- Le Question Words
- Time Expressions and Prepositions
- La quantità: much/many/a lot of, a few/little, some/any/no, little/less/ the least

TALENT 1 Student's Book and Workbook, C. Kennedy, W. Salandyk, ed. Cambridge University Press

FUNCTIONS AND SKILLS	GRAMMAR	VOCABULARY	TEMPI
Parlare di professioni Parlare delle proprie intenzioni future Fare previsioni Esprimere sorpresa e incredulità Scrivere lettere formali (Unit 5 – Work)	Fare previsioni Dare istruzioni Parlare di come ci si sente Esprimere comprensione Descrivere tabelle	-ed / and -ing adjectives	I QUADRIMESTRE
Fare previsioni Dare istruzioni	will/, won't will/, be going to for	La salute (p.60) Il corpo	I QUADRIMESTRE

Parlare di come ci si sente Esprimere comprensione Descrivere tabelle (Unit 6 – Health)	predictions Infinitive for purpose First conditional		
Comparative and superlative degree Less, The Least (Unit 7 – Happiness)	Making comparisons Agree and Disagree		I QUADRIMESTRE
Must/Have to for Obligation Should for Advice (Unit 8 – Home)	Making Suggestions Expressing Doubt		I QUADRIMESTRE
- Asking for and giving directions - Speaking of experiences (Unit 9 – Travel)	Present perfect with <i>ever/never</i> Been/gone Present Perfect vs Past Simple	Travel and transport Phrasal Verbs for Travel	II QUADRIMESTRE
- Making arrangements - Speaking of free-time (Unit 10 – Free time)	Present perfect with <i>just/already/yet; since/for</i>	<i>Play/go/do</i> + sports	II QUADRIMESTRE

TALENT 2 Student's Book and Workbook, C. Kennedy, W. Salandyk, ed. Cambridge University Press

STARTER A/B/C/D/E VOLUME 1 Grammar Revision

Acquaviva delle Fonti, 6 giugno 2025

Gli Alunni

Marco Rinaldi

Marco Rinaldi

Rinaldo Rinaldi

Guido Christion

Il Docente

Marco Rinaldi

Classe 2 MEC A

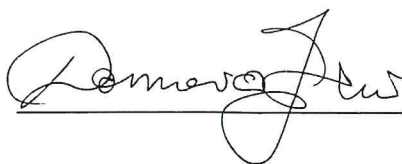
A.S. 2024-2025 - Programma svolto di MATEMATICA **Prof. Domenico Ferri**

- **SCOMPOSIZIONE DI POLINOMI - FRAZIONI ALGEBRICHE**
 - Monomi e polinomi.
 - Prodotti notevoli.
 - Regola di Ruffini.
 - Scomposizione in fattori dei polinomi.
 - MCD e mcm di polinomi
 - Frazioni algebriche. Condizioni di esistenza e semplificazioni.
 - Equazioni fratte
 - Problemi con equazioni fratte
- **SISTEMI LINEARI**
 - Metodo di sostituzione
 - Metodo di riduzione
 - Metodo di Cramer
 - Problemi risolubili con sistemi.
- **RADICALI**
 - Definizioni
 - Radicali simili.
 - Operazioni ed espressioni con i radicali.
 - Potenze con esponente razionale.
 - Razionalizzazione.
- **EQUAZIONI DI SECONDO GRADO**
 - Definizioni
 - Discriminante
 - Formule risolutive
 - Equazioni incomplete e formule ridotte
- **EDUCAZIONE CIVICA**
 - Copyright e licenze in rete.
 - La responsabilità in rete. Licenze d'uso e responsabilità dell'utente.
 - Contenuti Digitali Etici e Responsabili.

Libri di testo: Tutti i colori della matematica. Ediz. verde. vol.2

Acquaviva delle Fonti, 7/06/2025

Il docente



**PROGRAMMAZIONE DIDATTICA PER COMPETENZE
IIS COLAMONICO-CHIARULLI**

ACQUAVIVA DELLE FONTI

CLASSE II sez. A Indirizzo: MECCANICA, MECCATRONICA ED ENERGIA

A.S. 2024/ 2025

Disciplina: BIOLOGIA (2 ore)

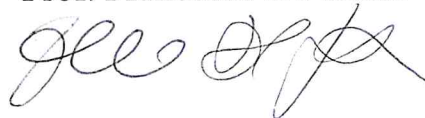
Docenti: Prof. Francesco De Santis

LA BIOLOGIA STUDIA LE CARATTERISTICHE DELLA VITA	La vita e le sue caratteristiche. Chimica e biologia: la materia, l'atomo, la molecola, i legami chimici, l'acqua. Caratteristiche di una cellula. Biomolecole e metabolismo cellulare. Criteri per la classificazione biologica. Diversità degli organismi viventi e loro divenire. Le comunità biologiche. L'ambiente come sistema complesso. Ecosistemi: strutture e funzioni.
ORGANIZZAZIONE DEL CORPO UMANO	Criteri per la classificazione biologica. Il flusso dell'energia per la vita. Ciclo di divisione cellulare. Riproduzione e differenziamento. Cromosomi e geni. Il corpo umano
TUTELA DELL'AMBIENTE	Le attività umane e l'ambiente. Il concetto di salute e malattia. Tutela della vita e dell'ambiente

Acquaviva delle fonti,

Il docente

Prof. Francesco De Santis



PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: SCIENZE E TECNOLOGIE APPLICATE

DOCENTE: PROF. GIOVANNI CASANOVA

CLASSE: 2 SEZ: MEC / A A.S. 2024/2025

RIPASSO CALCOLO DI AREE E VOLUMI

- Unità di misura ed equivalenze.
- Calcolo dell'area e del volume di solidi semplici.

MATERIALI E PROPRIETÀ FISICHE

- Classificazione dei materiali.
- Proprietà fisiche dei materiali: massa volumica, calore specifico, dilatazione termica, temperatura di fusione, conducibilità termica, conducibilità elettrica. Applicazioni numeriche.

MATERIALI E PROPRIETÀ MECCANICHE

- Classificazione delle principali forze che agiscono sui corpi.
- Principali proprietà meccaniche dei materiali: resistenza meccanica, resilienza, durezza, resistenza a fatica, resistenza all'usura.
- Prova di trazione. Rappresentazione grafica della prova di trazione di un provino in acciaio. Applicazioni numeriche.
- Prova di resilienza. Prove di durezza.

PROCESSO SIDERURGICO

- Studio dell'altoforno. Minerali di ferro e materie prime di un altoforno. Produzione della ghisa.
- Produzione dell'acciaio al carbonio: convertitore Bessemer e Thomas; forno Martin – Siemens.
- Cenni sul diagramma Fe – C; strutture cristalline e proprietà degli acciai al carbonio.

SICUREZZA SUL LAVORO – (STESSO MODULO SVOLTO ANCHE PER ED. CIVICA)

- Elementi essenziali del T.U. 81/08: Titoli costituenti, Figure professionali, Organi di vigilanza.
- Infortunio e malattia professionale.
- Definizioni di Danno, Pericolo e Rischio.
- Misure preventive e protettive. Valutazione dei rischi.
- Dispositivi di protezione individuali.
- Segnaletica di sicurezza.

METODOLOGIA: lezione frontale; didattica laboratoriale; lavori di gruppo; proiezioni video.

STRUMENTI: Libro di testo, appunti, fotocopie, tabelle, schede tecniche.

Acquaviva delle Fonti, lì

06/06/2025

IL DOCENTE

.....

Istituto di Istruzione Secondaria Superiore

C. COLAMONICO – N. CHIARULLI

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

Docente RUSCIGNO VITANGELO

Docente T.P. D'ERASMO SALVATORE

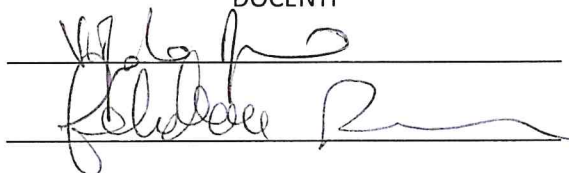
Materia TECNOLOGIE E TECNICHE DI RAPPRESENTAZIONE GRAFICA

Classe 2^a A- MECCANICA, MECCATRONICA ED ENERGIA

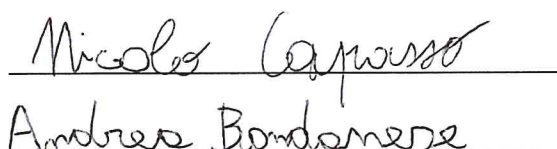
RIPASSO SULLE PROIEZIONI ORTOGONALI – PROIEZIONI ORTOGONALI DI FIGURE PIANE E SOLIDE VARIAMENTE DISPOSTE RISPETTO AI PIANI DI PROIEZIONE – APPROFONDIMENTO DELLE TECNICHE DI RAPPRESENTAZIONE GRAFICA – PROIEZIONI ORTOGONALI DI SOLIDI COMPOSTI E INCLINATI – SEZIONI CON UNO O PIU' PIANI – CONVENZIONI SULLE SEZIONI – SEZIONI RIBALTATE – ASSONOMETRIA ISOMETRICA – ASSONOMETRIA DI FIGURE SOLIDE – METROLOGIA - DESCRIZIONE E USO DEGLI STRUMENTI DI MISURA E DI CONTROLLO: CALIBRO, MICROMETRO, COMPARATORE – STUDIO DEI PRINCIPALI MATERIALI DELLA PRODUZIONE INDUSTRIALE, DELLE LORO PROPRIETA', DEI LORO CAMPI DI APPLICAZIONE – PROVE SUI MATERIALI: TRAZIONE – RESILIENZA – MACCHINE UTENSILI – NORMATIVA SULLA SICUREZZA.

Acquaviva delle Fonti, 03 GIUGNO 2025

DOCENTI



I RAPPRESENTANTI DEGLI ALLIEVI



PROGRAMMA
DI DIRITTO ed ECONOMIA

A.S. 2024/25

CLASSE: II MEC/A

Prof. Michele Ciccarone

Lo Stato secondo la Costituzione

LE FORME DI GOVERNO

- Cosa sono le forme di governo
- La forma di governo parlamentare
- La forma di governo presidenziale
- La forma di governo semipresidenziale
- La forma di governo direttoriale

IL PARLAMENTO

- La struttura del Parlamento
- Le elezioni delle Camere
- Il funzionamento delle Camere
- Come nascono le leggi
- Le leggi costituzionali
- Le altre funzioni del Parlamento
- La democrazia diretta: il referendum

IL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA

- Il Capo dello Stato
- I requisiti per l'elezione
- Il mandato del Presidente della Repubblica
- Le funzioni del Presidente della Repubblica
- Il potere di sciogliere le Camere

- La responsabilità del Capo dello Stato

IL GOVERNO E LA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE

- Il Governo: caratteristiche e composizione
- La formazione del Governo
- Le dimissioni del Governo
- Il potere normativo del Governo
- La Pubblica Amministrazione
- L'organizzazione della Pubblica Amministrazione
- Il buon funzionamento della Pubblica Amministrazione

LA MAGISTRATURA E LA CORTE COSTITUZIONALE

- Il potere giudiziario
- L'amministrazione della giustizia
- Il doppio grado di giurisdizione
- Giudici di primo grado e giudici di appello
- Il diritto alla giustizia
- La Corte costituzionale

LE AUTONOMIE TERRITORIALI

- L'organizzazione territoriale e amministrativa dello Stato
- I principi del decentramento
- Le regioni (aspetti generali)
- Il Comune (aspetti generali)
- La Città metropolitana (aspetti generali)
- La Provincia (aspetti generali)

LE RELAZIONI TRA STATI

L'UNIONE EUROPEA

- Che cos'è l'Unione Europea
- Come nasce l'Unione Europea

- Il Trattato di Lisbona
- Lo "Spazio Schengen"

LE ISTITUZIONI DELL'UNIONE EUROPEA

- Le istituzioni europee
- Il Parlamento europeo
- Il Consiglio dell'Unione europea
- Il Consiglio europeo
- La Commissione Europea

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE CIVICA

Argomenti:

Totale ore svolte: 8

- I fattori di rischio e la gestione della sicurezza.
- Il principio di sussidiarietà orizzontale - Attività laboratoriale.
- Sussidiarietà orizzontale: associazioni di volontariato.
- Solidarietà quale principio ispiratore nella regolazione dei rapporti sociali.
- Il ruolo della donna: il principio di uguaglianza.
- La festa del primo maggio, l'importanza del diritto e della dignità al lavoro, il lavoratore dipendente e il lavoratore autonomo.
- Le garanzie a tutela del lavoratore: la nascita e lo sviluppo del concetto di sicurezza, la lotta agli infortuni e alle malattie professionali

Acquaviva delle Fonti, 10 giugno 2025

IL DOCENTE



L.I.S.S. "COLAMONICO-CHIARULLI"

ACQUAVIVA DELLE FONTI

Anno scolastico 2024/25

Classe 2MEC/A (MECCATRONICA)

PROGRAMMA DI FISICA E LABORATORIO

SISTEMI DI UNITA' DI MISURA :riepilogo del Sistema Internazionale e delle unità di misura di grandezze fisiche fondamentali e derivate; prefissi di multipli e sottomultipli ed utilizzo della notazione scientifica.

LAVORO ED ENERGIA con relative unità di misura; la potenza ; varie forme di energia e principi di conservazione dell' energia.

Fonti energetiche rinnovabili e non rinnovabili ed il risparmio energetico (trattati nelle ore di Educazione Civica).

LA TEMPERATURA : termometro e scale termometriche; la dilatazione termica lineare dei solidi ; la dilatazione volumica di solidi e liquidi ; comportamento anomalo dell'acqua.

LEGGI DEI GAS :caratteristiche dei gas e loro trasformazioni ; prima e seconda legge di Gay-Lussac , legge di Boyle; equazione di stato dei gas perfetti.

IL CALORE : calore e lavoro ; capacità termica e calore specifico ; equazione fondamentale della termologia ; il calorimetro ; la propagazione del calore:conduzione, convezione ed irraggiamento ; stati fisici della materia e i cambiamenti di stato della materia e calore latente.

LE ONDE :le onde e le loro caratteristiche : periodo, frequenza,ampiezza , lunghezza d'onda,velocità di propagazione ; onde longitudinali e trasversali ; principio di sovrapposizione delle onde ; riflessione,rifrazione e diffrazione delle onde..

LE ONDE SONORE : propagazione del suono e caratteristiche del suono (intensità, altezza e timbro); ultrasuoni ed infrasuoni ; energia e potenza acustica ; intensità sonora ; fenomeno dell'eco.

LE ONDE ELETTRROMAGNETICHE e loro caratteristiche ; la luce e la sua propagazione ; fenomeni della riflessione e diffusione, rifrazione , dispersione ed interferenza.

LE CARICHE ELETTRICHE : l'elettrizzazione per strofinio e per contatto; conduttori ed isolanti ; la carica elettrica e sua misura ; la legge di Coulomb ; elettrizzazione per induzione .

IL CAMPO ELETTRICO E LA CORRENTE ELETTRICA: il vettore campo elettrico; analogie tra campo elettrico e campo gravitazionale terrestre ; il campo elettrico di una carica puntiforme; le linee del campo elettrico ; l'energia potenziale elettrica e differenza di potenziale ; condensatori piani e loro capacità, l'intensità della corrente elettrica ; corrente continua ; generatori di tensione ; i circuiti elettrici ; prima e seconda legge di Ohm .

ESPERIENZE DI LABORATORIO :

Nel laboratorio di fisica sono state svolte le seguenti esperienze :

- esperienza sulla dilatazione termica lineare e di volume ;
- esperienza con il calorimetro per il calcolo del calore specifico di un metallo;
- visione di video di acustica;
- Esperienze di gruppo sulle onde acustiche ;
- esperienza sulla riflessione della luce ;
- Simulazioni sulla prima legge di Ohm con Phet .Colorado.

STRUMENTI ADOPERATI:

LIBRO DI TESTO : "FISICA: lezioni e problemi-Termodinamica, onde, elettromagnetismo"
(2°Volume) ; Autori G.Ruffo-N.Lanotte- Ed. Zanichelli.

Sono stati adoperati strumenti di misura e materiali di cui dispone il laboratorio di Fisica nonché video di esperienze laboratoriali utilizzando la digital board.

Acquaviva, 06/06/2025

GLI ALUNNI

Niccolò Caputo
Andrea Bordonese

I DOCENTI

Prof.ssa Anna GIORGIO

Algeo

Prof.ssa Teresa Siciliano (per il laboratorio)

Teresa

I.I.S.S. "COLAMONICO - CHIARULLI"

Programma svolto di Chimica e laboratorio

classe 2MEC a.a. 2024/2025

Prof.ssa Elena Lorusso, prof.ssa Luisa Cafaro

Strumenti:

- Testo: Chimica molecole in movimento 2a ed. Zanichelli editore
- Materiale di supporto allo studio pubblicato su Google Classroom

Contenuti disciplinari:

1) Unità didattica: struttura dell'atomo (settembre/ottobre)

- Particelle subatomiche, modello di Thomson e Rutherford
- Numero atomico, numero di massa e isotopi, calcolo della massa atomica media
- Frequenza, lunghezza d'onda ed energia della radiazione elettromagnetica
- Spettro elettromagnetico e spettro del visibile
- Luce, natura ondulatoria e corpuscolare, effetto fotovoltaiico e fotoelettrico
- Modello a orbite di Bohr, transizioni elettroniche e saggi alla fiamma
- Energia di ionizzazione e modello a livelli energetici, principio di indeterminazione e modello a orbitali
- Numeri quantici, nome degli orbitali e configurazione elettronica

Laboratorio:

- Norme di sicurezza e comportamentali nel laboratorio e ripasso sulla vetreria da laboratorio
- Saggi alla fiamma

2) Unità didattica: tavola periodica (novembre/dicembre)

- Periodi, gruppi, famiglie chimiche, proprietà degli elementi e simboli di Lewis
- Proprietà periodiche (raggio atomico, energia di ionizzazione, affinità elettronica ed elettronegatività)
- Metalli, non metalli, semimetalli e terre rare per le tecnologie

Laboratorio:

- Reattività dei metalli alcalini
- Determinazione qualitativa del volume atomico e raggio atomico

3) Unità didattica: legami chimici e molecole (gennaio/febbraio)

- Energia di legame e regola dell'ottetto
- Legame ionico e composti ionici, legame metallico e proprietà dei solidi metallici
- Legame covalente, covalente polare e legami multipli
- Conducibilità elettrica delle soluzioni
- Lunghezza di legame, angolo di legame, geometria molecolare (teoria VSEPR) e polarità delle molecole
- Legami intermolecolari (legame a idrogeno, legame dipolo-dipolo e dipolo temporaneo-dipolo indotto)
- Solidi covalenti molecolari polari e apolari
- Forza dei legami intermolecolari e miscibilità di due liquidi o solubilità di un solido in un liquido
- Proprietà intensive dello stato liquido (tensione di vapore, tensione superficiale, capillarità e viscosità)

Laboratorio:

- Conducibilità elettrica delle soluzioni
- Verifica della polarità dell'acqua e della miscibilità
- Cristallizzazione del solfato di alluminio e potassio

4) Unità didattica: soluzioni e pH (marzo/aprile e maggio)

- Numero di ossidazione, formula dell'incrocio e nomenclatura
- Elettroliti, acidi, basi, pH e reazione di neutralizzazione
- Reazioni di ossidoriduzione
- La pila e l'elettrolisi dell'acqua

Laboratorio:

- Formazione di un ossido basico e idrossido
- Formazione di un ossiacido
- Determinazione del pH

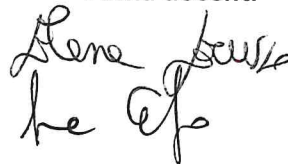
Acquaviva delle Fonti

Firma alunni



Andrea Bordonese

Firma docenti



CONTENUTI DISCIPLINARI

CLASSE 2MEC

A.S. 2024/2025

DISCIPLINA: RELIGIONE CATTOLICA

DOCENTE: ISABELLA NETTIS

TESTI E MATERIALI: "ARCOBALENI" di L. SOLINAS, ed. SEI.

Appunti, dispense, Bibbia, Documenti conciliari

METODOLOGIA DIDATTICA:

INDICARE LE METODOLOGIE ADOTTATE

-X lezione frontale

-X lezione partecipata;

- esercitazioni collettive e individuali sui temi affrontati nella lezione frontale;

- attività di laboratorio condotto dall'insegnante o dagli allievi;

- esercitazioni individuali, in piccoli gruppi o in "coppia d'aiuto".

- problem solving;

-X utilizzo della LIM e di altri supporti tecnologici per lavorare in modalità drive;

- uso di software didattici

-X registrazione di brevi video lezioni.

ARGOMENTI SVOLTI

L'importanza del simbolo;

l'Arte paleocristiana;

L'Islam;

La condizione della donna nell'Islam;

L'Integralismo islamico;

Fonti storiche su Gesù;

Fonti storiche su Gesù: la Sindone;

Giornata contro la violenza sulle donne;

I luoghi di Gesù;

I gruppi religiosi al tempo di Gesù;

La Shoah;

Gesù: un personaggio storico;

Le foibe;

Il messaggio di Mt. 6, 1-18;

I dati storici su Gesù;

Fonti storiche su Gesù; cristiane, giudaiche e pagane;

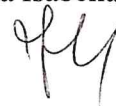
Le Parabole e i miracoli;
Il significato della morte e Risurrezione;
La nascita della Chiesa;
La figura di Paolo;
Il cristianesimo nell'impero romano;
L'arte paleocristiana.

ARGOMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA

la mafia: in ricordo delle vittime;
La convivenza civile.

Acquaviva, 06/06/2025

L'Insegnante
Prof.ssa Isabella Nettis



IISS 'COLAMONICO-CHIARULLI '
Acquaviva delle Fonti
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2024-2025

Classe: 2^A-MEC

Consolidamento schemi motori di base

Resistenza

Tonificazione

Agilità-destrezza-forza

Ricerca e controllo dell'equilibrio

Preparazione atletica

Esercitazioni specifiche : corsa prolungata 10'

Andature pre-atletiche "skippata bassa e alta, calciata, trottata"

Percorsi e circuiti

Staffette e giochi con la finalità del miglioramento delle qualità fisiche di base: resistenza, mobilità, velocità, forza, destrezza e coordinazione.

Esercizi di potenziamento generale, a carico naturale e con piccoli attrezzi: funicelle e palloni.

Progressione a corpo libero.

Piccoli attrezzi

Progressione alla funicella con variazione di ritmo e tipologia di saltello

Giochi pre-sportivi

Giochi non codificati che pongono tutti gli allievi sullo stesso piano di partenza, giochi di ruolo atti a sviluppare spirito di cooperazione tra allievi per il raggiungimento di un risultato comune e la correttezza sportiva ma anche atti a variare gli schemi motori e mentali già acquisiti con situazioni in mutamento veloce o con schemi di gioco opposti a quelli abituali

Giochi sportivi –aspetti tecnici e tattici

Badminton: singolo e doppio

Pallavolo: palleggio e bagher

Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro.

Teoria

Il Badminton

Le capacità motorie

I principali muscoli e le principali ossa dell'apparato muscolo scheletrico

La Pallavolo

Lo stretching e la mobilità articolare

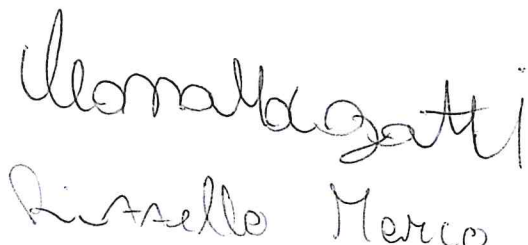
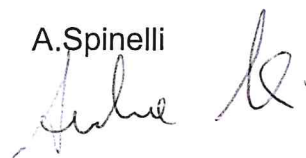
I sistemi energetici

Ed.Civica

Ed. Stradale : La segnaletica stradale essenziale, le regole principali dei pedoni, ciclisti e motociclisti

IL DOCENTE

A.Spinelli



Risello Merco