

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025

Prof. ALOTTA Pietro

Materia: FRANCESE

classe: 3G linguistico

Libri di testo: - Jamet, Bachas, Malherbe, Vicari, **Plumes 1**, Valmartina.
- Boutégège, Bellò, Poirey, **Exploits 1**, CIDEB.

- Boutégège, Bellò, Poirey, **Exploits 1**, CIDEB :

- Révision des unités 5,6,7.
- **Unité 8** : Ennuis de santé.
- Exercices de production orale : lecture et analyse d'articles de revues.
- Exercices de présentation du roman UN SAC DE BILLES de Joseph Joffo + fiche de lecture du roman + visionnage du film « Un sac de billes ».

- Jamet, Bachas, Malherbe, Vicari, **Plumes 1**, Valmartina :

Module A : Le Moyen Âge

- Histoire et société : p.56 → 59

1. La littérature populaire : la chanson de geste (La chanson de Roland) p.62,63 + la définition de LAISSE; Roland, le cor et son épée Durendal (extrait de la chanson de Roland) p.64,65.

Le théâtre médiéval + définition du terme 'farce' - p.67

La Farce de Maître Pathelin (expression idiomatique: revenons à nos moutons) p.71

2. Lyrisme et littérature courtoise et l'évolution du lyrisme : L'idéal de la courtoisie et Aliénor d'Aquitaine + Le code de l'amour courtois et la fin'amors p.73 ; les Troubadours, Aliénor d'Aquitaine, les Trouvères, la matière de Bretagne, le mot 'courtoisie' p.72,73.

Le Roman courtois (Chrétien de Troyes et ses œuvres) : Les caractéristiques du chevalier des romans courtois (la chevalerie) + La quête du Graal p.80,81.

Le Roman de Tristan et Iseut, p.80

Fiches interdisciplinaires :

Richesse des Arts : L'art roman p.60 ; L'art gothique p.88,89.

Septième Art : Jeanne d'Arc de Luc Besson p.61 - L'histoire de Jeanne d'Arc.

Que sais-je ? : Les mots de la monarchie et du pouvoir, p.90

Module B : La Renaissance

- Histoire et société : La Renaissance en France et les guerres d'Italie ; l'opposition entre François 1^{er} et Charles Quint ; vers une monarchie absolue p.94,95,96.
- la Joconde et Léonard de Vinci à la cour de François 1^{er}
- Littérature et culture : l'Humanisme p.101

Fiches interdisciplinaires :

Richesse des Arts : Châteaux de la Renaissance p.128,129.

Materiale scolastico su Classroom :

Lecture d'articles de revues

Lexique : Le Moyen Âge (lexique + audio)

Les Francs, les Mérovingiens et les Carolingiens

Les chiffres romains

La dynastie des Capétiens et les croisades.

Du latin à l'ancien français et les serments de Strasbourg

Lexique - prépositions pour les DATES

Les mots où CH se prononce /K/

Lexique n.2 littérature et histoire

Analyse : Roland, le cor et son épée Durendal - p.64,65

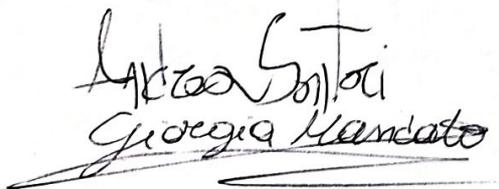
L'Humanisme : vidéo You Tube

Programma letto e approvato da due alunni/e della classe in data 7 giugno 2025.

Capannori, 7 giugno 2025.

Alunni:

f.to


Lidia Sottoli
Giorgia Mancato

Docente:

f.to Pietro ALOTTA

PROGRAMMA DI LINGUA E CULTURA SPAGNOLA

Anno scolastico: 2024/25

CLASSE 3G

Ore settimanali: 4 (di cui una di conversazione)

Docente: Alessandro Giorgi

Testi adottati: *ConTextos literarios*, Garzillo – Ciccotti, Zanichelli

Un paso más, vol 2 – Rigamonti, Morretta, Mondadori

MODULO 1: LENGUA

UNIDAD 03: CINE Y LOCALES

Léxico: el cine; los locales.

Comunicación: concertar una cita; hacer propuestas; aceptar y rechazar una propuesta; hablar de costumbres; dar órdenes; dar consejos; hacer sugerencias.

Gramática: presente de subjuntivo; el imperativo; imperativo con pronombres.

UNIDAD 04: PROFESIONES Y CARRERAS

Léxico: profesiones y oficios; las carreras universitarias.

Comunicación: pedir y dar información sobre la profesión de una persona; hablar del futuro; hablar de una acción terminada en el futuro; hacer promesas para el futuro; hacer hipótesis en el presente y en un pasado cercano; hablar de lo pasará en el futuro.

Gramática: futuro simple; futuro perfecto; subordinadas temporales con valor de futuro.

UNIDAD 05: EL CUERPO Y LA SALUD

Léxico: el bienestar físico; partes del cuerpo; las enfermedades; medicamentos y asistencia médica; médicos especialistas.

Comunicación: hablar de un objetivo y dar consejos; hablar de las partes del cuerpo y de la función de un objeto; hablar de dolencias y patologías; pedir un medicamento y asistencia médica; pedir y dar consejos.

Gramática: subordinadas finales; por y para; condicional simple y compuesto; subordinadas consecutivas.

UNIDAD 06: LA ECOLOGÍA

Léxico: reciclaje; medio ambiente; problemas ecológicos y sostenibilidad.

Comunicación: hablar del reciclaje y de los problemas ecológicos; expresar dudas y deseos; formular hipótesis en el presente y en el pasado.

Gramática: tiempos pasados del subjuntivo; subordinadas condicionales; subordinadas concesivas.

MODULO: LOS ORÍGENES Y LA EDAD MEDIA

CONTEXTO CULTURAL

Marco histórico-social: la España prerromana y la romanización; los árabes; los reinos cristianos; la Reconquista; los Reyes Católicos; el descubrimiento de América. Marco social.

Para profundizar: *el Camino de Santiago*

Marco artístico: la Cueva de Altamira; las tres damas; el acueducto de Segovia; arte hispanomusulmán; arte prerrománico, románico, gótico.

Marco literario: La lírica tradicional: jarchas, cantigas y villancicos. El mester de juglaría: características de los cantares. Características de los romances. El mester de clerecía. La lírica culta. La narrativa. El drama medieval.

LA LÍRICA

La lírica tradicional

Jarchas: *Gar, ¿Qué fareyo?*; cantigas: *Ondas do mar de Vigo*; villancicos: *Dime robadora*

El mester de juglaría

Para profundizar: diferencias entre la épica castellana y la europea.

El Cantar de mío Cid: autoría y fecha; el personaje del Cid; contenido y características del poema. *Cantar del destierro*, fragmento; *Cantar de las bodas*, fragmento; *Cantar de la afrenta de Corpes*, fragmento.

Lectura integral de *El Cantar de mío Cid*, ELI (nivel A2)

El romancero

El romance del prisionero

El romance de Abenámbar

El mester de clerecía

Gonzalo de Berceo: vida y obras; características generales de los *Milagros de Nuestra Señora*. *Milagros de Nuestra Señora:* El labrador avaro.

Arcipreste de Hita: Vida y obras. Características generales del *Libro de buen amor*.

Libro de buen amor: Historia de Pitas Payas; Don Carnal y Doña Cuaresma (fotocopia).

Lírica culta

Jorge Manrique: Vida y obras. Características generales de *Las coplas*.

Coplas por la muerte de su padre: Coplas III, V, VIII y IX.

LA NARRATIVA

Don Juan Manuel: Vida y obras; características generales de *El Conde Lucanor*.

El Conde Lucanor: Exemplum VII: Lo que sucedió a una mujer que se llamada Doña Truhana.

Exemplum XII: De lo que contesçió a un raposo con un gallo.

EL TEATRO

Fernando de Rojas: versiones de la obra y título; problema de autoría; argumento de la *Celestina*; género, lengua, estilo y finalidad de la obra; entre la Edad Media y el Renacimiento.

La Celestina: fragmentos de Acto I, IV y XII.

PROGRAMMA DI CONVERSAZIONE IN LINGUA SPAGNOLA

Il seguente programma di lettorato è stato svolto dalle docenti madrelingua Silvana Urriaga (primo quadrimestre) e Ana María Alonso (secondo quadrimestre):

- El cine: crear el cartel de una película; presentar un festival de cine
- Hablar de las ventajas y de las desventajas de las profesiones
- Hablar de habilidades y cualidades
- Hablar de las habilidades blandas
- Escribir un currículum

- Las ofertas de prácticas y de trabajo
- Simulación de una entrevista de trabajo
- El videocurrículum
- Hablar de la salud
- Simulación de una consulta en el médico
- Simulación de un diálogo en la agencia de viajes
- Conversación sobre la estancia en Inglaterra
- El reciclaje de basuras en nueva York y el vertedero de Peccioli
- Hablar de la amistad
- Debate sobre tatuajes y pírsines
- Debate sobre el apagón en la Península Ibérica
- Trabajar con las canciones: Milagros de Karol G
- Practicar el periodo hipotético
- Hablar de moda y artesanía

Il docente

Prof. Alessandro Giorgi

Giorgi Alessandro

Gli studenti

Anna Pracchia

I.S.I.S.S. DELLA PIANA DI LUCCA

Liceo Scientifico e Liceo Linguistico "E. Majorana" - Capannori (LU)

Anno scolastico 2024/25

PROGRAMMA SVOLTO

FILOSOFIA

Classe 3G

Docente Prof. Stefano Cascio

Strumenti didattici

Testo in uso:

Ferraris M., *Il gusto del pensare*, vol. 1 Pearson - Seconda edizione, Paravia, 2024

Oltre al libro di testo, nel corso dell'intero anno scolastico sarà fornito materiale didattico di sintesi e di approfondimento realizzato dall'insegnante e condiviso con gli alunni tramite Google Classroom sugli autori e/o le tematiche trattate.

Contenuti	
Introduzione allo studio della filosofia	Le origini della filosofia, concetto e significato del termine. La filosofia come approccio e sapere
	La filosofia tra mito e razionalità
	Le scuole filosofiche
	Temi principali della riflessione filosofica antica (cosmologia ed etica)
Modulo 1 - La ricerca dell'archè	
I presocratici e la filosofia come studio della natura.	Gli Ionici: scuola di Mileto. Talete, Anassimandro, Anassimene.
	Eraclito
	Parmenide e la nascita dell'ontologia
Modulo 2 - La riflessione etica e politica	
La riflessione etica e la filosofia come dialogo	Socrate
	I sofisti: Protagora
Platone	Il mito nella filosofia di Platone
	L'anima e la teoria della conoscenza
	Lo Stato platonico
	Il sistema delle scienze

I.S.I.S.S. DELLA PIANA DI LUCCA

Liceo Scientifico e Liceo Linguistico "E. Majorana" - Capannori (LU)

Aristotele	La divisione delle scienze
	La metafisica: sostanza, materia e forma, potenza e atto
	La teoria delle quattro cause, il motore immobile
	La Fisica
	La logica: quadrato logico, sillogismo, verità e validità degli enunciati, il principio di non contraddizione
	L'Etica: virtù etiche e dianoetiche
	L'amicizia
Epicureismo	La teoria atomistica e il clinamen. Recupero della filosofia di Democrito
	Le paure e il tetrafarmaco
Lo Stoicismo	Caratteri fondamentali della filosofia stoica
	Libertà e necessità: il destino secondo la filosofia stoica
EDUCAZIONE CIVICA	
Educazione civica	L'attività di discussione in classe con gli alunni è stata volta discutendo sulle diverse tematiche in modo da valorizzare il pluralismo e il rispetto reciproco. La classe si è distinta per capacità relazionali reciproche e con l'insegnante. Le tematiche affrontate sui diversi autori ha consentito di far emergere nuclei concettuali centrali per l'Educazione civica, stimolando la riflessione etica e politica e promuovendo negli alunni/e la consapevolezza del dialogo come strumento democratico.

METODI DELL' AZIONE DIDATTICA (in presenza e in DDI)

<input type="checkbox"/> Lezione frontale X <input type="checkbox"/> Lezione dialogata X <input type="checkbox"/> Dibattito in classe X <input type="checkbox"/> Videolezioni <input type="checkbox"/> Esercitazioni individuali in classe <input type="checkbox"/> Esercitazioni collettive in classe o in video lezione <input type="checkbox"/> Correzione collettiva di esercizi svolti in classe o in videolezione	<input type="checkbox"/> Elaborazione di schemi/mappe concettuali X <input type="checkbox"/> Relazioni su ricerche individuali e collettive <input type="checkbox"/> Esercitazioni grafiche, plastiche, progettuali <input type="checkbox"/> Invio di file audio <input type="checkbox"/> Invio di file video <input type="checkbox"/> Invio materiale didattico in vari formati (word, pdf, power point ...) X <input type="checkbox"/> Esercizi all'aperto in collaborazione interdisciplinare con altri docenti
--	--

MODULAZIONE DELL'ORARIO CURRICOLARE DELLA DISCIPLINA

Sabato 3a e 4a ora

STRUMENTI DELL'AZIONE DIDATTICA (selezionare le voci interessate)

I.S.I.S.S. DELLA PIANA DI LUCCA

Liceo Scientifico e Liceo Linguistico "E. Majorana" - Capannori (LU)

Libro di testo in adozione

<input type="checkbox"/> Libro di testo X	<input type="checkbox"/> Strumenti per la grafica e la modellazione
<input type="checkbox"/> Dispense X	<input type="checkbox"/> Incontri con esperti/conferenze
<input type="checkbox"/> Fotografie	<input type="checkbox"/> Proiezione film X
<input type="checkbox"/> Fotocopie	<input type="checkbox"/> Registratore audio
<input type="checkbox"/> Internet X	<input type="checkbox"/> LIM/ActivPane XI
<input type="checkbox"/> Software didattici	<input type="checkbox"/> Altro

VERIFICA E VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

Tipologia delle prove (selezionare le voci interessate)

<input type="checkbox"/> Interrogazione orale in presenza X	<input type="checkbox"/> Questionari a risposta chiusa X
<input type="checkbox"/> Interrogazione orale in video	<input type="checkbox"/> Test a scelta multipla X
<input type="checkbox"/> Esercizi/produzioni di testi svolti in presenza	<input type="checkbox"/> Questionari con google moduli
<input type="checkbox"/> Esercizi/produzioni di testi inviati sulle piattaforme istituzionali;	<input type="checkbox"/> Risoluzione di problemi
<input type="checkbox"/> Attività di ricerca X	<input type="checkbox"/> Simulazioni
<input type="checkbox"/> Composizioni/saggi brevi	<input type="checkbox"/> Esercitazioni pratiche
<input type="checkbox"/> Temi	<input type="checkbox"/> Elaborati grafici e pittorici
<input type="checkbox"/> Riassunti e relazioni	<input type="checkbox"/> Elaborati plastici
<input type="checkbox"/> Questionari a risposta aperta X	<input type="checkbox"/> Esercizi e test motori
	<input type="checkbox"/> Esecuzione di brani musicali
	<input type="checkbox"/> Altro

Capannori, 03.06. 2025

L'Insegnante

Prof. Cascio Stefano

Gli alunni

Anna Fracchia
Vittoria Quilici

I.S.I.S.S. DELLA PIANA DI LUCCA

Liceo Scientifico e Liceo Linguistico "E. Majorana" - Capannori (LU)

Anno scolastico 2024./25
PROGRAMMA SVOLTO

STORIA

Classe 3G

Docente Prof. Stefano Cascio

Strumenti didattici

Testo in uso:

Barbero A., Frugoni C., Sclarandis C., *La storia. Progettare il futuro* - Vol 1 - Seconda edizione Zanichelli 2024

Oltre al libro di testo, nel corso dell'intero anno scolastico sarà fornito materiale didattico di sintesi e di approfondimento realizzato dall'insegnante e condiviso con gli alunni tramite Google Classroom sugli autori e/o le tematiche trattate.

Contenuti	
L'Europa tra basso e alto medioevo	Il concetto di Medioevo
	La società feudale
	L'organizzazione politico-territoriale europea tra basso e alto medioevo
	La competizione tra papato e impero
Modulo 1 - Il Basso Medioevo	
Dalla rinascita dell'anno Mille alla crisi del Trecento	L'Impero, la Chiesa e la nascita delle monarchie nazionali
	Le crociate e gli ordini mendicanti
	Lotte di potere tra XII e XIII secolo
	La crisi del Trecento
Modulo 2 - Umanesimo e Rinascimento	
Umanesimo e Rinascimento	Gli Stati tra XV e XVI secolo
	La cultura umanistica e il sapere scientifico
	Esiti culturali del movimento rinascimentale
	Le conquiste geografiche

I.S.I.S.S. DELLA PIANA DI LUCCA

Liceo Scientifico e Liceo Linguistico "E. Majorana" - Capannori (LU)

Modulo 3 - Cinquecento e Seicento	
Il Cinquecento	L'Impero di Carlo V
	Riforma protestante: Lutero e Calvino
EDUCAZIONE CIVICA	
Educazione civica	<ul style="list-style-type: none"> Il concetto di "sovranità" nel Medioevo e in Età contemporanea
Obiettivi formativi per il percorso di Educazione civica	<ul style="list-style-type: none"> Conoscere e riflettere in modo partecipato sul concetto di "Costituzione" Saper distinguere, sulla base dei contenuti presentati, analogie e differenze tra il concetto medievale di sovranità e quello moderno e contemporaneo Analogie e differenze tra le idee di suddito e di cittadino

METODI DELL' AZIONE DIDATTICA (in presenza e in DDI)

<input type="checkbox"/> Lezione frontale X <input type="checkbox"/> Lezione dialogata X <input type="checkbox"/> Dibattito in classe X <input type="checkbox"/> Videolezioni X <input type="checkbox"/> Esercitazioni individuali in classe X <input type="checkbox"/> Esercitazioni collettive in classe o in video lezione X <input type="checkbox"/> Correzione collettiva di esercizi svolti in classe o in videolezione X	<input type="checkbox"/> Elaborazione di schemi/mappe concettuali X <input type="checkbox"/> Relazioni su ricerche individuali e collettive <input type="checkbox"/> Esercitazioni grafiche, plastiche, progettuali <input type="checkbox"/> Invio di file audio <input type="checkbox"/> Invio di file video X <input type="checkbox"/> Invio materiale didattico in vari formati (word, pdf, power point ...) X <input type="checkbox"/> Esercizi all'aperto in collaborazione interdisciplinare con altri docenti X
--	--

MODULAZIONE DELL'ORARIO CURRICOLARE DELLA DISCIPLINA

Martedì 2a ora

Mercoledì 2a ora

Libro di testo in adozione: Banti A.M *Tempo nostro*, vol. 1, Editori Laterza 2018

<input type="checkbox"/> Libro di testo X <input type="checkbox"/> Dispense X <input type="checkbox"/> Fotografie <input type="checkbox"/> Fotocopie <input type="checkbox"/> Internet X <input type="checkbox"/> Software didattici X	<input type="checkbox"/> Strumenti per la grafica e la modellazione <input type="checkbox"/> Incontri con esperti/conferenze X <input type="checkbox"/> Proiezione film X <input type="checkbox"/> Registratore audio <input type="checkbox"/> LIM/ActivPane X <input type="checkbox"/> Altro
---	---

VERIFICA E VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

Tipologia delle prove (selezionare le voci interessate)

<input type="checkbox"/> Interrogazione orale in presenza X <input type="checkbox"/> Interrogazione orale in video	<input type="checkbox"/> Questionari a risposta chiusa <input type="checkbox"/> Test a scelta multipla <input type="checkbox"/> Questionari con google moduli	
--	---	--

I.S.I.S.S. DELLA PIANA DI LUCCA

Liceo Scientifico e Liceo Linguistico "E. Majorana" - Capannori (LU)

<input type="checkbox"/> Esercizi/produzioni di testi svolti in presenza <input type="checkbox"/> Esercizi/produzioni di testi inviati sulle piattaforme istituzionali; <input type="checkbox"/> Attività di ricerca <input type="checkbox"/> Composizioni/saggi brevi <input type="checkbox"/> Temi <input type="checkbox"/> Attività di ricerca <input type="checkbox"/> Riassunti e relazioni <input type="checkbox"/> Questionari a risposta aperta X	<input type="checkbox"/> Risoluzione di problemi <input type="checkbox"/> Simulazioni <input type="checkbox"/> Esercitazioni pratiche <input type="checkbox"/> Elaborati grafici e pittorici <input type="checkbox"/> Elaborati plastici <input type="checkbox"/> Esercizi e test motori <input type="checkbox"/> Esecuzione di brani musicali <input type="checkbox"/> Altro	
---	--	--

Capannori, 03.06.2025

L'Insegnante
Prof. Cascio Stefano

Gli alunni
Anna Pracchia
Victoria Quilici

A.S. 2024-25, fisica, classe 3G

Programma svolto

Libro di testo in adozione

Primo periodo

Introduzione alla fisica

Premessa

La misura di grandezze fisiche

Relazioni tra grandezze fisiche

Secondo periodo

La meccanica del punto materiale

Statica 1D del punto materiale

Libro di testo in adozione

FABBRI SERGIO, FISICA E' - L'EVOLUZIONE DELLE IDEE + LA FISICA PER IL CITTADINO - CORSO DI FISICA PER IL SECONDO BIENNIO DEI LICEI, SEI, ISBN 9788805078936

Primo periodo

Alcuni obiettivi di apprendimento fondamentali/trasversali (sintesi):

Sviluppare una prima consapevolezza elementare sui rapporti fra matematica e fisica nel processo di matematizzazione della realtà, in particolare in relazione al processo di misura e ai limiti fondamentali relativi a una "completa traduzione in numeri" della complessità del reale.

Introduzione alla fisica

Premessa

Molti fra gli argomenti affrontati in questo modulo dovrebbero essere già stati trattati in altri corsi; ad esempio gli studenti dovrebbero avere già familiarità con i seguenti argomenti:

- il metodo sperimentale;
- grandezze fisiche, unità di misura, Sistema Internazionale delle unità di misura

- notazione scientifica e ordine di grandezza;
- proporzioni, percentuali;
- relazioni fra grandezze (diretta, inversa, lineare).

Alcuni fra tali argomenti sono stati, almeno in parte, richiamati nel corso delle lezioni di fisica.

La misura di grandezze fisiche

1. "laboratorio in classe": misura di un foglio A4
2. grandezze fisiche e loro misura
 - a. cosa è una grandezza fisica
 - b. il Sistema Internazionale delle grandezze fisiche e delle unità di misura
 - c. strumenti di misura e definizione operativa di una grandezza fisica
 - d. cosa significa misurare una grandezza fisica e perché la misura è un processo complesso
 - e. misure dirette e indirette
 - f. grandezze fondamentali e grandezze derivate vs misure dirette e misure indirette
3. gli strumenti di misura e le loro caratteristiche
 - a. taratura
 - b. portata (massima e minima), campo di misura, sensibilità, prontezza
 - c. strumenti analogici vs digitali
4. laboratorio: familiarizzazione con alcuni strumenti di misura
 - a. metri, righe, righelli, calibro (senza uso del nonio)
 - b. bilance
 - c. dinamometri
5. fattori che intervengono nel processo di misura
 - a. oggetto/fenomeno da misurare
 - b. strumento di misura
 - c. operatore
 - d. procedura
 - e. ambiente
6. errore, incertezza, sensibilità, precisione
 - a. sensibilità di uno strumento di misura, cifre significative e differenza fra il "significato di un numero in fisica e in matematica"

- b. errore, incertezza e alcune loro possibili fonti nel processo di misura
 - c. errore come sensibilità ed errore statistico (cenni)
 - d. relazione fra errore e incertezza
 - e. ineliminabilità dell'incertezza in una misura
 - f. errore assoluto, relativo, percentuale
 - g. cenni alla propagazione degli errori nelle misure indirette
 - h. perché i valori ottenuti tramite calcoli non possono essere considerati esenti da incertezza
7. "come si scrive il valore di una grandezza fisica" (valore, incertezza, unità di misura)
8. laboratorio di fisica: misure di densità di solidi

Relazioni tra grandezze fisiche

1. richiami matematici utili
 - a. il concetto di funzione e le sue rappresentazioni
 - b. la funzione lineare e il suo grafico cartesiano
2. laboratorio di fisica: densità di un liquido
3. dai dati alla formula fisica (anche tramite GeoGebra)
 - a. rappresentazione tabulare dei dati
 - b. dalla tabella alla rappresentazione cartesiana
 - c. la curva di *best fit*
4. laboratorio:
 - a. relazione massa-peso
 - b. relazione massa-lunghezza per una molla
5. "le formule di fisica"
 - a. "cosa è" una formula fisica
 - b. perché non ha senso parlare de "la formula" per trovare una grandezza fisica
 - c. come si ricava una formula fisica (alcuni possibili metodi elementari)
6. "previsioni" (estrapolazione di dati)
 - a. a partire dalla lettura di un grafico cartesiano
 - b. a partire dalla formula che esprime la relazione fra due grandezze

Secondo periodo

Alcuni obiettivi di apprendimento fondamentali/trasversali (sintesi):

Aver chiaro un quadro generale delle relazioni fra i vari “capitoli della fisica”, quali:

- corpi solidi, liquidi, gas;
- corpi deformabili/indeformabili, deformazioni elastiche/plastiche;
- meccanica, cinematica, statica, dinamica;
- punto materiale, corpo rigido;
- moti di traslazione, rotazione, rototraslazione.

La meccanica del punto materiale

Statica 1D del punto materiale

In questo modulo verranno introdotte via via alcune forze oggetto della “trattazione classica” della meccanica, prendendo come spunto di partenza sistemi fisici estremamente semplici in cui l'introduzione di tali forze è funzionale alla spiegazione dei fenomeni sulla base della seconda legge della dinamica. Inoltre verranno affrontate “in maniera leggera e strumentale” le basi del calcolo vettoriale.

1. Introduzione generale
 - a. Gli effetti delle forze (statici e dinamici) e la definizione elementare di forza
 - b. La forza come misura dell'intensità dell'interazione fra due corpi
 - c. Come si rappresenta una forza da un punto di vista grafico (diagramma di corpo libero)
 - d. La seconda legge della dinamica
 - e. La statica “come caso particolare della dinamica”
 - f. Forze a contatto vs forze a distanza
2. Cenni di calcolo vettoriale
 - a. perché alcune grandezze fisiche devono essere descritte tramite vettori
 - b. la forza come esempio di grandezza vettoriale
 - c. intensità, direzione, verso come caratteristiche fondamentali di un vettore
3. Alcuni semplici sistemi 1D (e “le relative forze”)
 - a. Caduta libera e forza di gravità

- b. Equilibrio su un piano e forza vincolare
 - c. Concetto di valore massimo (ovvero valore critico) per la forza vincolare e per la forza di attrito
 - d. Spinta e forza di attrito
 - e. Attrito radente (statico e dinamico), volvente, viscoso (cenni)
4. La legge di Hooke, la forza elastica e la relazione massa-lunghezza per una molla
- a. La legge di Hooke per una "molla in orizzontale" (forza misurata tramite dinamometro)
 - b. Il sistema massa-molla e la relazione $l(m)$
5. gravità e gravitazione (approfondimenti)
- a. massa vs peso
 - b. costante di accelerazione gravitazionale sulla Terra e su altri pianeti
 - c. "relazione concettuale" e matematica tra forza di gravità e gravitazione universale
 - d. "la spiegazione della caduta dei corpi" nello schema newtoniano e in quello aristotelico
 - e. l'opera di Newton per "l'unificazione di cieli e Terra"
 - f. cenni al "sistema di pensiero" aristotelico, con particolare attenzione alla fisica
 - g. confronto fra il "sistema aristotelico" e quello sviluppatosi all'inizio della rivoluzione scientifica moderna

Per la classe, gli alunni



Il docente

Prof. Francesco Marchi



Capannori, li

31.05.25

ARGOMENTI SVOLTI

L'arte greca arcaica

I caratteri della civiltà greca; la periodizzazione dell'arte greca

L'architettura: il tempio

La scultura arcaica: kùroi e kòrai

L'arte greca classica

Il Partenone e Fidia

La scultura in marmo

Krizio: Efebo

Mirone: Discobolo

Policleto e il canone: Doriforo

Prassitele: Afrodite Cnidia

Lisippo: Apoxyòmenos

Skopas: Menade danzante

La scultura in bronzo: i Bronzi di Riace

L'arte greca ellenistica

La scuola di Rodi: Laocoonte, Nike di Samotracia, Afrodite di Milo

L'arte romana in età repubblicana

La civiltà romana e l'arte

Le tecniche costruttive e i materiali

L'impianto urbanistico della città, Foro, Basilica, Domus

Il ritratto: Togato Barberini, Augusto di Prima Porta, Monumento equestre di Marco Aurelio

L'arte romana in età imperiale

Colonne onorarie e Archi di trionfo

Colosseo

Pantheon

L'arte romana in età tardoantica

La scultura tardoantica: Arco di Costantino

L'arte paleocristiana

ARGOMENTI SVOLTI

Le catacombe, la basilica paleocristiana

I simboli cristiani e l'iconografia del Cristo

L'arte Bizantina

L'arte bizantina a Ravenna: i mosaici di San Vitale

La tecnica del mosaico

L'arte Romanica

L'Europa dell'anno Mille e il Romanico

L'architettura della cattedrale

Il Romanico in Italia: Sant' Ambrogio, Duomo di Modena, Piazza dei Miracoli, Battistero di Firenze

La scultura romanica

Wiligelmo: Storie della Genesi, "Creazione di Adamo, Creazione di Eva, Peccato originale"

La pittura romanica

Le croci dipinte e le pale d'altare

L'arte Gotica

L'architettura gotica

La cattedrale gotica, Notre-Dame a Parigi

Il gotico in Italia: Santa Croce, Santa Maria Novella, Santa Maria del Fiore

La scultura gotica

Nicola e Giovanni Pisano: Pulpito del Battistero di Pisa, "Natività"; Pulpito di Sant' Andrea a Pistoia, "Natività"

La pittura in Italia tra Duecento e inizi Trecento a Firenze

Le croci dipinte e le pale d'altare

Cimabue, Crocifisso di San Domenico ad Arezzo, Crocifisso di Santa Croce, la Maestà di Santa Trinita

Duccio di Buoninsegna, Madonna Rucellai

Giotto, Storie di San Francesco, "Rinuncia ai beni paterni", Cappella degli Scrovegni, "Compianto di Cristo morto", Crocifisso di Santa Maria Novella, Madonna di Ognissanti

LIBRO DI TESTO:

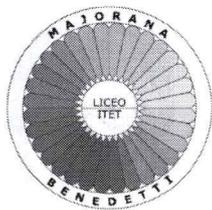
G. Cricco, F. P. Di Teodoro, *Itinerario nell'arte*, vol. 1, Quinta edizione, Versione verde, Zanichelli

Alunni

Anna Pracchia
AP

Docente

Chiaretta



I.S.I.S.S. della PIANA di LUCCA

Istituto Tecnico Economico e Tecnologico Chimico "A. BENEDETTI"
Liceo Scientifico e Liceo Linguistico "E. MAJORANA"



Sede: Via Roma, 121 - 55016 Porcari (LU) - Tel & Fax 0583.299784 - Cod.Fisc. 80013400462
Web: www.benedettimajorana.it ♦ mail: luis007007@istruzione.it ♦ p.e.c.: luis007007@pec.istruzione.it

Programma svolto AA 2024/2025

Docente: Jacopo Lucchesi

Classe: 3G

Materia: Lingua e Letteratura Italiana

I Quadrimestre

Introduzione al Medioevo e nascita della letteratura in volgare:

- La cultura e il pensiero medievale: simbolismo e allegoria, polisemia, correnti di pensiero e centri culturali. Contesto storico.
- Il medioevo latino e l'origine delle lingue romanze. Le prime attestazioni del volgare: *l'indovinello veronese, il placito capuano, la postilla amiatina.*
- L'età cortese: la letteratura francese in lingua d'Oc e d'Oil
- Le canzoni di gesta e il romanzo cortese-cavalleresco: *La morte di Orlando; La notte d'amore di Lancillotto e Ginevra.*
- La poesia provenzale: *Quando erba nuova e nuova foglia rinasce; Dolci garriti e gridi.*

I generi della letteratura italiana del Duecento:

- La scuola siciliana e la corte di Federico II; contesto storico, Giacomo Da Lentini: *Amor è un desio che ven da core.*
- I rimatori toscani di transizione: *Tuttora ch'eo dirò gioir giova cosa.*
- L'età comunale e il Dolce stil novo. Tendenze poetiche e letterarie, cultura e contesto storico: *Al cor gentil rempaira sempre amore, Chi è questa che ven, c'ogn'om la mira.*

Dante Alighieri

- Vita e poetica di Dante.
- Pensiero filosofico e politico.
- Le opere: Vita nuova, le Rime, il Convivio, De vulgari eloquentia, De monarchia, le Epistole.
- Letture: *Papa e Imperatore: i due soli, Così nel mio parlar voglio esser aspro, Tanto gentile e tanto onesta pare, Epistola a Cangrande.*

II Quadrimestre

La letteratura medievale fra Duecento e Trecento.

- La poesia comico allegorica. Cecco Angiolieri: *Si fossi foco.*
- La prosa nell'età comunale: i cronisti, i resoconti di viaggio.
- La letteratura religiosa in Italia: Francesco d'Assisi.
- La crisi del Trecento e le nuove tendenze del pensiero e della letteratura. Contesto storico.

Francesco Petrarca

- Vita e poetica di Petrarca.
- I temi: Petrarca preumanista; l'amore e la tensione spirituale; la questione linguistica.
- Le opere in latino e le opere in volgare. Il Canzoniere.



Istituto Tecnico: Via Roma, 121 - 55016 Porcari (LU) - Tel & Fax 0583.299784
Liceo: Via Guido Rossa, 1 - 55012 Capannori (LU) ♦ Tel 0583.936151 ♦ Fax. 0583.429436





I.S.I.S.S. della PIANA di LUCCA

Istituto Tecnico Economico e Tecnologico Chimico "A. BENEDETTI"
Liceo Scientifico e Liceo Linguistico "E. MAJORANA"



Sede: Via Roma, 121 - 55016 Porcari (LU) - Tel & Fax 0583.299784 - Cod.Fisc. 80013400462

Web: www.benedettimajorana.it ♦ mail: luis007007@istruzione.it ♦ p.e.c.: luis007007@pec.istruzione.it

- Letture: *L'ascesa al Mont Ventoux, Voi ch'ascoltate in rime sparse il suono, Era il giorno ch'al sol si scoloraro i rai, Erano i capei d'oro a l'aura sparsi, Pace non trovo e non ò da far guerra.*

Giovanni Boccaccio

- Vita e poetica di Boccaccio.
- I temi: borghesia e cortesia, l'amore e la fortuna.
- Le opere del periodo napoletano e le opere del periodo fiorentino. Il Decameron: struttura e temi.
- Letture: *La peste e la brigata, Ser Ciappelletto, Andreuccio da Perugia, Lisabetta da Messina, Nastagio degli Onesti, Federigo degli Alberighi, Chichibio e la gru, Guido Cavalcanti, Tofano e Monna Ghita, Calandrino e l'elitropia.*
- Confronto fra i tre autori principali della letteratura medievale italiana.

L'età umanistica e i suoi generi letterari:

- -Caratteristiche e generi della letteratura italiana in età umanistica. Contesto storico.
- -Umanesimo latino e volgare: Lorenzo Valla, la filologia e la Donazione di Costantino; Lorenzo de Medici. Classicismo e Anticlassicismo.
- La questione linguistica: Pietro Bembo e le Prose della Volgare Lingua.
- -Il poema epico-cavalleresco: il Morgante di Pulci e l'Orlando innamorato del Boiardo

Ludovico Ariosto:

- Vita e poetica di Ariosto.
- Le opere; l'Orlando Furioso: struttura e temi. La vita cortese e l'ispirazione ai classici; l'amore e il caso.
- Letture: *il Proemio, La fuga di Angelica, La pazzia di Orlando, Astolfo sulla Luna.*

Divina Commedia (entrambi i quadrimestri):

Elementi fondamentali dell'opera, aspetti narrativi, personaggi, ambientazione, struttura dell'opera e cosmologia dantesca.

Lettura completa dei canti I-II-III-V-VI-X-XIII. Lettura in riassunto dei canti IV-VII-VIII-IX-XI-XII.

Attività di scrittura (entrambi i quadrimestri):

Uso del documento. Organizzazione del testo, paragrafazione, titolazione e criteri stilistici. Struttura dell'argomentazione, tesi e antitesi, preparazione della scaletta.

Firma degli Alunni

Anna Peacchia
Ayela Peicchi

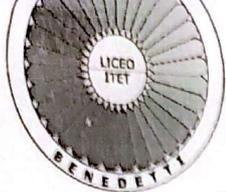
Firma del Docente

Luigi Lodi



Istituto Tecnico: Via Roma, 121 - 55016 Porcari (LU) - Tel & Fax 0583.299784
Liceo: Via Guido Rossa, 1 - 55012 Capannori (LU) ♦ Tel 0583.936151 ♦ Fax. 0583.429436





Liceo Scientifico Majorana – Capannori
PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025

Prof.ssa: Cristina Angrisano

MATERIA: LINGUA E CULTURA INGLESE CLASSE III G

Libri di testo in adozione:

M. Spicci, T. S. Shaw *Amazing Minds - New Generations* Vol. 1, ED. Pearson + Toolkit
AA VV; *INSIGHT INTERMEDIATE*, ED. Oxford e AA VV; *INSIGHT UPPER INTERMEDIATE*, ED. Oxford

CONTENUTI SVOLTI:

• **LANGUAGE**

Si sono svolte le unit 8 e 9 del libro in adozione Insight upper intermediate, in particolare si sono analizzati i seguenti argomenti:

- Revision of narrative tenses
- Defining non-defining relative clauses
- Reported Speech
- The passive voice

• **LITERATURE**

FROM THE ORIGINS TO THE END OF THE MIDDLE AGES (unit 1)

Historical Background

- Celtic and Roman Britain
- Anglo-Saxon Britain
- Norman England

Social and Cultural Background

- Medieval England: Religion, Conflict, Democracy

Literary Background

- The Anglo-Saxon Age:
- A World of Heroes: Anglo-Saxon Poetry
- After the Norman Conquest
- Minstrels, Knights and Kingdoms
- Religious and Allegorical Plays

Literary genres (Toolkit):

Definition of Poetry, The Main Ingredients of Poetry, The Layout, Sound devices, Figure of speech.
Types of poems: The Epic, The Ballad.

Authors and Texts:

- **Beowulf:**





I.S.I.S.S. della PIANA di LUCCA

Istituto Tecnico Economico e Tecnologico Chimico "A. BENEDETTI"
Liceo Scientifico e Liceo Linguistico "E. MAJORANA"



Sede: Via Roma, 121 - 55016 Porcari (LU) - Tel & Fax 0583.299784 - Cod.Fisc. 80013400462

Web: www.benedettimajorana.it ♦ mail: luis007007@istruzione.it ♦ p.e.c.: luis007007@pec.istruzione.it

Authors and Texts:

- **Beowulf:**
Beowulf's funeral
- **Medieval ballads**
Lord Randal
- **Geffrey Chaucer**
The Father of *English Literature*: A poet and a traveller, *The Canterbury Tales* - A timeless masterpiece; Chaucer and the universal journey of mankind; Chaucer's legacy; Chaucer's tweets.
The Canterbury Tales:
The general Prologue ll 1-35
The Wife of Bath
The Pardoner
Comparing perspectives:
The Canterbury Tales by Chaucer and *Decameron* by Boccaccio

THE RENAISSANCE AND THE AGE OF SHAKESPEARE (unit 2)

Historical Background

- The Tudors
- Elizabethan England

Social and Cultural Background

- Humanism and the Renaissance

Literary Background

- The Golden Age of Drama
- Elizabethan Playwrights
- The Globe Theatre video <https://youtu.be/F-EuwVgM2ts>

Literary genres (Toolkit):

Definition of drama, The main ingredients of drama, The structure of a play, Types of speech (dialogue, monologue, soliloquy, aside),Types of characters.

Authors and Texts

- **Elizabeth I** - The Spanish Armada Speech
- **Christopher Marlowe**
Doctor Faustus: *Doctor Faustus' death*
- **William Shakespeare**
The official version of Shakespeare's life, The First Folio of 1632, Shakespeare's Canon, Shakespeare's legacy in the English Language, Shakespeare's legacy in Films,



Istituto Tecnico: Via Roma, 121 - 55016 Porcari (LU) - Tel & Fax 0583.299784
Liceo: Via Guido Rossa, 1 - 55012 Capannori (LU) ♦ Tel 0583.936151 ♦ Fax. 0583.429436



I.S.I.S.S. della PIANA di LUCCA

Istituto Tecnico Economico e Tecnologico Chimico "A. BENEDETTI"
Liceo Scientifico e Liceo Linguistico "E. MAJORANA"

Sede: Via Roma, 121 - 55016 Porcari (LU) - Tel & Fax 0583.299784 - Cod.Fisc. 80013400462
Web: www.benedettimajorana.it ♦ mail: luis007007@istruzione.it ♦ p.e.c.: luis007007@pec.istruzione.it



Hamlet

Hamlet's melancholy
To be or not to be

Macbeth

The dagger scene
After Duncan's murder

The Tempest

Prospero and Caliban

Sonnets

When I consider every thing that grows
Shall I compare thee to a summer's day?
My mistress eyes are nothing like the sun

The Italian Sonnet: Petrarca

Visione del film *Elizabeth The Golden Age* by John Madden (1998)

Macbeth lettura completa in inglese moderno

Robinson Crusoe (lettura estiva) lettura completa in inglese moderno

Ed. civica:

Agenda 2030 goal 14-15. Visione del docufilm in lingua originale "Before the flood" di Leonardo di Caprio con progetto finale ed esposizione individuale dei ragazzi con slide di approfondimento e discussione in classe.

Lettura completa in lingua originale:

Pride and Prejudice di Jane Austen, qualsiasi versione in lingua originale

Capannori, 6 Giugno 2025

L'insegnante
Cristina Angrisano

Gli alunni

Anna Pracchia



Istituto Tecnico: Via Roma, 121 - 55016 Porcari (LU) - Tel & Fax 0583.299784
Liceo: Via Guido Rossa, 1 - 55012 Capannori (LU) ♦ Tel 0583.936151 ♦ Fax. 0583.429436

LICEO SCIENTIFICO " E. MAJORANA" DI CAPANNORI
PROGRAMMA ANNO SCOLASTICO 2024- 2025

MATERIA : MATEMATICA
CLASSE : 3G LINGUISTICO
DOCENTE : ROBERTI ROBERTA

U. D. 1 DIVISIONE DI POLINOMI

Divisibilità tra due polinomi. Criterio di divisibilità di un polinomio per un monomio. Divisione con resto tra due polinomi in una variabile. Divisione tra polinomi. Algoritmo per la determinazione del quoziente e del resto. Regola di Ruffini. Applicazione della regola di Ruffini quando il divisore è del tipo $(ax - b)$. Teorema del resto. Teorema di Ruffini. Espressioni letterali con i prodotti notevoli.

U. D. 2 – SCOMPOSIZIONE IN FATTORI DI UN POLINOMIO

Polinomi riducibili e irriducibili. Raccoglimento totale a fattore comune, raccoglimento parziale a fattore comune, trinomio scomponibile nel quadrato di un binomio, polinomio scomponibile nel quadrato di un trinomio, differenza di due quadrati, quadrinomio scomponibile nel cubo di un binomio, somma e differenza di due cubi, trinomio notevole primo e secondo tipo, scomposizione mediante il Teorema e regola di Ruffini. Zeri razionali di un polinomio a coefficienti interi. Massimo comun divisore e minimo comune multiplo tra polinomi. Scomposizioni ed equazioni.

U. D. 3 – EQUAZIONI E SISTEMI DI SECONDO GRADO E PARABOLA

Equazioni di secondo grado. Classificazione delle equazioni di secondo grado. Soluzioni e molteplicità delle soluzioni. Risoluzione delle equazioni di secondo grado incomplete e complete. Metodo del completamento al quadrato. Formula risolutiva e formula ridotta. Equazioni intere numeriche e/o letterali. Equazioni frazionarie numeriche e/o letterali. Discussione di un'equazione letterale di secondo grado con parametri al denominatore. Relazioni tra le soluzioni e i coefficienti di un'equazione di secondo grado. Scomposizione del trinomio di secondo grado. Condizioni sulle soluzioni di un'equazione parametrica. Regola di Cartesio. Applicazioni. Problemi che hanno come modello equazioni di secondo grado. Sistemi di secondo grado numerici a due o tre incognite, interi e fratti. Metodo di sostituzione, riduzione, uso di scomposizioni. Sistemi che si risolvono con artifici. Problemi che hanno come modello sistemi non lineari.

U. D. 4 – PARABOLA

La parabola come luogo geometrico. L'equazione di una parabola con il vertice nell'origine. Fuoco, asse di simmetria e direttrice. Significato del segno e modulo di a . Traslazione della parabola con vertice nell'origine. Equazione della parabola con l'asse di simmetria parallelo all'asse y . Vertice, asse di simmetria, intersezione con gli assi cartesiani. Rappresentazione grafica. Parabole in posizioni particolari rispetto al sistema di riferimento. Posizione reciproche tra una retta e una parabola. Rette tangenti a una parabola. Coefficiente angolare della retta tangente a una parabola in un suo punto. Equazione della parabola noto il vertice e un punto, dati due elementi scelti tra vertice, fuoco e direttrice, noti tre punti. Equazione della parabola, data una condizione di tangenza. Equazione della parabola come luogo geometrico noto il fuoco e direttrice. Problemi di massimo e di minimo di secondo grado. Problemi parametrici.

Lucca, 4 giugno 2025

IL DOCENTE
(Roberti Roberta)

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

Materia: **Conversazione in Lingua Francese**

Docente: **Martine Caruso**

Classe : 3 G

1° quadrimestre (ottobre, novembre, dicembre , gennaio)

1. **révision du passé composé** parlant des vacances passées

2. **Module la santé, le corps humain, les maladies**
Travail de dialogues par groupes: jeu autour d'un malade imaginaire chez le docteur
Vocabulaire: Travail autour des expressions idiomatiques sur le corps et réutilisation, dictée
Les habitudes de vie et l'expression de la fréquence : sondages de classe et discussion autour des habitudes de chacun, heures de sommeil, l'usage du portable, les fast food, la nourriture, le sport ...

3. **Chansons de Noël: Vive le Vent** (version rock) et **Petit Papa Noël** de Tino Rossi chamboulé (le langage familier et l'argot)
Les fêtes: du Jour de l'An en France, l'épiphanie et les traditions françaises
Compréhension orale : micro trottoir sur **les bonnes résolutions**
Le jeu des bonnes résolutions et utilisation du **futur proche**
Savoir exprimer les souhaits : le conditionnel (je voudrais, j'aimerais..)

4. **Vision du film d'animation Ratatouille**

2° quadrimestre (feb, mar, apr, mag)

1. **Recherches et présentations de recettes françaises de la part des élèves**
2. **Recettes du Maghreb**

3. **Module le logement**
Travail de vocabulaire autour des différents logements, les différentes pièces, les meubles, les lieux, la banlieue..les avantages et inconvénients des différents logement, les préférences, mon logement idéal, la résolution des problèmes..
Civilisation française: Écoute et compréhension de la **chanson de Renaud "dans mon HLM"** (le langage familier et l'argot)

Capannori il 03/06/2025

La docente
Martine Caruso



Gli alunni



Istituto Scolastico di Istruzione Secondaria Superiore della Piana di Lucca

Lic. Scientifico Majorana - Capannori

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

CLASSE

3G

Disciplina: Insegnamento della Religione cattolica

Docente: Luca Pighini

Ore settimanali: 1 - Libri di testo: A.Pisci, M.Bennardo, *All'ombra del Sicomoro*, DeaScuola

PROGRAMMA

Contenuti/ moduli

1 - Costruire il proprio futuro

- La vita come valore e il ruolo dei valori cristiani
- Essere e avere, una riflessione filosofica
- Abitare il Terzo Millennio. Il senso religioso

2 - Vivere il rapporto con Dio

- Diverse modalità di approccio alla religione
- La riscoperta del dialogo interiore
- La dimensione religiosa attraverso il viaggio e il cammino

3 – Laudato sì e Fratelli tutti

- La centralità del dono nella lettura della Laudato sì
- Lettura e discussione della lettera enciclica Laudato sì (cap.3)
- Le religioni abramitiche e il dialogo interreligioso
- Laboratorio Fratelli tutti. Lettura dell'enciclica e confronto (cap. 2)
- Visione "Per un novo domani"

4 - La religione e le nuove generazioni

- Il senso religioso per i giovani
- Le domande di senso e nella vita contemporanea
- Giubileo della Speranza
- La dottrina sociale e la rivoluzione digitale

Lucca, 3 giugno 2025

Firma degli studenti

Anna Pracchia
AA

Firma del professore

Luca Pighini

ISTITUTO STATALE DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE DELLA PIANA DI LUCCA

LICEO SCIENTIFICO "E. MAJORANA"

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: D'ONOFRIO NICOLETTA CLASSE: 3G LICEO LINGUISTICO

Anno scolastico: 2024/2025

SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Potenziamento fisiologico, tecniche di attivazione fisica generale.

Esercizi di mobilità articolare attiva e passiva (stretching).

Allenamento aerobico (mezzofondo); allenamento anaerobico lattacido e alattacido tenendo conto dell'età biologica degli studenti. Miglioramento della resistenza aerobica, della velocità e della rapidità, della forza e della elasticità muscolare mediante il metodo dei carichi di lavoro progressivamente crescenti con esercizi isolati ed in circuito. Resistenza aerobica attraverso la corsa, esercitazioni di mobilità attiva a carico naturale e traslocazioni ed esercizi di riporto con la fune.

Metodi di incremento della forza muscolare dei vari distretti muscolari, in particolare del cingolo scapolo-omerale, pelvico (addominali e dorsali) e tibio-tarsale. Attività ed esercizi a carico naturale.

Forza veloce ed esercizi stimolanti la capacità di reazione, corsa in piano o a navetta;

Forza esplosiva degli arti inferiori e degli arti superiori con test codificati.

SVILUPPO E CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Rielaborazione degli schemi motori di base.

Esercitazioni a corpo libero con variazioni esecutive in relazione allo spazio, al tempo ed al ritmo. Rielaborazione degli schemi motori, esercitazioni in cui si realizzano rapporti non abituali del corpo nello spazio e nel tempo utilizzando piccoli attrezzi: funicelle (test dei trenta secondi e sequenza di saltelli-combinazione) e palloni. Percorsi e Circuiti con andature ginniche e atletiche esercizi di equilibrio statico e dinamico, individuale. Esercitazione con funicella, racchette da badminton, a corpo libero e individualmente con tutti i tipi di palla. Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni statiche, dinamiche e di volo. Attività Sportive: Atletica Leggera, esercizi per il perfezionamento della tecnica di corsa in piano. Tennis tavolo, Calcio balilla, Badminton, Padel, Pikeball: esercizi di familiarizzazione e conoscenza degli attrezzi, impugnatura e tecnica di esecuzione dei principali colpi. Pallavolo: esercizi per il perfezionamento dei principali fondamentali individuali e di semplici schemi di squadra. Giochi collettivi e pre sportivi, staffette, circuiti, percorsi misti.

Informazioni generali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni.

Teoria dell'apparato locomotore e principi della sana alimentazione; terminologia dell'insegnante e assi e piani di movimento in itinere. Conoscenza delle finalità e delle caratteristiche proprie delle attività motorie svolte. Conoscenza e capacità di usare la terminologia specifica. Conoscenza dei piani del corpo umano, delle parti del corpo, delle posizioni e dei movimenti fondamentali. Conoscenza delle principali nozioni riguardanti il sistema scheletrico, i paramorfismi e i dismorfismi. Conoscenza delle regole, dei fondamentali individuali, dei ruoli e delle notizie sulla storia dei principali sport di squadra (Pallacanestro, Pallavolo). Conoscenza delle principali nozioni sullo Sport e la disabilità.

Conoscenza e pratica delle attività sportive

Conoscenza delle principali regole di alcuni giochi individuali: pallavolo, basket individuale, badminton, il fair play nel gioco, la corsa in sede locale. Assunzione di ruoli (capitano, segnapunti) applicazioni di semplici strategie di gioco; compiti di arbitraggio. Approccio con il lessico specifico della disciplina – Pallavolo, Basket, Badminton, atletica leggera.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico

Educazione Civica: Sviluppo sostenibile, Conoscenza del Fair play e dei suoi principi.

Teoria e pratica del BLSA LAICO SUL MANICHINO.

Capannori, li 06-06-25

I RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI





IL DOCENTE
D'Onofrio Nicoletta