



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA  
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

**LICEO GINNASIO DI STATO "EUGENIO MONTALE"**

Classico, Linguistico, delle Scienze Umane

Via di Bravetta, 545 - 00164 ROMA - cod.fisc. 97021870585

✉ RMPC320006@istruzione.it ✉ RMPC320006@pec.istruzione.it Sito web: [www.liceomontaleroma.it](http://www.liceomontaleroma.it)

☎ 06 121123660 - fax 06 121123661

**Classe 1 F**

**Anno Scolastico 2022 – 2023**

**Documento del Consiglio di Classe**

*a cura della Coordinatrice Prof.ssa Federica Camilli*

## I Docenti del Consiglio di classe

<b>DOCENTE</b>	<b>DISCIPLINA</b>
Federica Camilli	Matematica
Giovanna Di Leo	Inglese
Michela Cocca	Italiano, Latino e Geostoria
Stefania Pitrelli	Scienze Umane
Maria Santangelo	Sostegno
Roberto Raoli	Sostegno
Francesca Scartozzi	Sostegno
Stefania Speranza	Sostegno
Francesca Ambrosio	Diritto ed Economia
Luigi Botticelli	Scienze Motorie

**LICEO EUGENIO MONTALE**  
**INDIRIZZO SCIENZE UMANE**  
**PROGRAMMA FINALE**

a.s. 2022 – 2023

**Disciplina:** Italiano

**Classe:** 1 F

**Docente:** Michela Cocca

**Manuali:** *Dal pensiero alle parole volume A* di Savigliano, *Narrami o Musa* di Ciocca e Ferri e *La dolce fiamma* (narrativa e scrittura) di Iannaccone e Novell

**Contenuti di Grammatica**

- Fonologia
- Ortografia
- Punteggiatura
- Il lessico, la morfologia e le parti del discorso
- Morfologia: l'articolo, il nome, l'aggettivo, il pronome, l'avverbio, la preposizione, la congiunzione, l'interiezione e il verbo (struttura, genere, forme, modi e tempi)
- L'analisi logica

**Contenuti di Antologia**

- Introduzione alla narratologia: il piacere della lettura
- Il testo narrativo: il narratore e il punto di vista, le forme del discorso, la struttura e il tempo, lo spazio e i luoghi, i personaggi, la lingua e lo stile, la fiaba e la favola
- I generi: la narrativa fantastica, il fantasy, la fantascienza, il giallo e l'horror; la narrativa storica, realistica, storica, psicologica, autobiografica e di formazione
- Lettura, analisi e commento di brani scelti dall'Antologia: *Il leone, la volpe e il cervo* di Esopo, *Raperonzolo* dei fratelli Grimm, *Il patto* di Andrea Camilleri, *La bara di Dracula* di Bram Stoker, *La storia di Pronto Soccorso e Beauty Case* di Stefano Benni, *Il treno ha fischiato* di Pirandello e *Rosso Malpelo* di Verga,
- Lettura (in classe e a casa) e commento del romanzo: *Lo hobbit* di Tolkien

## Contenuti di Epica

- Il mito: definizione, i temi, gli archetipi, i protagonisti, l'identità culturale e la diffusione dall'oralità alla letteratura
- *L'Epopea di Gilgamesh*: contesto storico, caratteristiche e tematiche  
Lettura, analisi e commento di testi tratti dall'opera: la creazione di Enkidu
- L'Antico Testamento: contesto storico, caratteristiche e tematiche  
Lettura, analisi e commento di testi tratti dall'opera: Mosé salvato dalle acque, Dio si manifesta a Mosé e Comincia l'esodo
- L'epica classica: definizione e scopo, la diffusione, dall'oralità al testo scritto, la forma, lo stile formulare e le sue componenti e la questione omerica
- *L'Iliade*: il contesto storico, archeologico e geografico, la scoperta di Troia, la definizione dell'opera, la forma e il contenuto, l'antefatto e la trama, i personaggi la struttura e narrativa  
Lettura, analisi e commento di testi tratti dall'opera: il proemio, lo scontro tra Crise e Agamennone, Achille si scontra con Agamennone, il duello tra Paride e Menelao, Ettore e Andromaca, la morte di Patroclo e il duello tra Ettore e Achille
- *L'Odissea*: la definizione, la forma, il contenuto, la struttura e la trama, il tema del viaggio e le fasi: analisi degli spostamenti attraverso il contesto storico-geografico, e i personaggi  
Lettura, analisi e commento di testi tratti dall'opera: il proemio, l'inganno della tela, nella terra dei Ciclopi, la maga Circe e Odisseo si rivela a Telemaco

## Scrittura

- Il testo narrativo, descrittivo ed espositivo; il riassunto

## Contenuti di Educazione civica

- Il bullismo: definizione del fenomeno, condivisione orale e scritta delle proprie esperienze e tema finale

## Uscite didattiche

La classe ha partecipato alle uscite didattiche relative alla visione dello spettacolo *Iliade*, a quella del film *Lunana* di Pawo Choyning Dorji e a quella dello spettacolo *Butterfly: storia di un sopravvissuto* sulla strage di Capaci.

**LICEO EUGENIO MONTALE**  
**INDIRIZZO SCIENZE UMANE**  
**PROGRAMMA FINALE**

a.s. 2022 - 2023

**Disciplina:** Latino

**Classe:** 1 F

**Docente:** Michela Cocca

**Manuale:** *Grammatica picta* volume 1 di Laura Pepe

**Contenuti**

- L'alfabeto latino: consonanti, vocali, semivocali e dittonghi
- I concetti di genere, numero, flessione e declinazione
- La quantità e le leggi dell'accento (trisillabismo, baritonesi e regola della penultima)
- I casi e la loro corrispondenza con l'italiano
- Il verbo: sum, le quattro coniugazioni e quella mista  
L'indicativo (presente, imperfetto, perfetto, piuccheperfetto, futuro semplice e anteriore).  
L'infinito presente e perfetto. L'imperativo presente.
- Il participio presente e i suoi valori e il participio perfetto (quest'ultimo solo per la morfologia del perfetto, piuccheperfetto e futuro anteriore passivo)  
La diatesi attiva e quella passiva
- Le cinque declinazioni
- Gli aggettivi di I e II classe
- I complementi di tempo, luogo, compagnia, unione, mezzo, predicativo del soggetto e dell'oggetto, d'agente e di causa efficiente, di causa, di fine, di vantaggio e svantaggio, di materia, di limitazione, di argomento e il doppio dativo
- Gli aggettivi pronominali, determinativi e possessivi
- I pronomi determinativi, possessivi e personali
- Il dativo di possesso
- La causale e la temporale con l'indicativo

**LICEO EUGENIO MONTALE**  
**INDIRIZZO SCIENZE UMANE**  
**PROGRAMMA FINALE**

a.s. 2022 - 2023

**Disciplina:** Geostoria

**Classe:** I F

**Docente:** Michela Cocca

**Manuale:** *Luoghi e civiltà 1* di Lunari e Maccio

**Contenuti**

- Gli strumenti dello storico e del geografo
- La Preistoria: le origini dell'uomo e la rivoluzione del Neolitico
- Le prime civiltà della storia: l'invenzione delle città e le civiltà della Mesopotamia, l'Egitto dei faraoni e le civiltà del Vicino Oriente e dell'Egeo
- La Grecia delle poleis: dall'epoca micenea alla nascita della polis, due modelli di polis: Sparta e Atene, la civiltà greca, le guerre persiane e l'età di Pericle
- La crisi della polis e l'ascesa della Macedonia: la guerra del Peloponneso e la Macedonia e l'impero di Alessandro Magno
- L'Italia e Roma: gli Etruschi, la nascita di Roma tra storia e mito, la Roma monarchica e quella repubblicana
- L'espansione di Roma nel Mediterraneo: la conquista dell'Italia. Le guerre nel Lazio, in Campania, in Basilicata e in Puglia
- Il lavoro e le attività economiche, l'Italia, l'Unione europea, l'Europa e la globalizzazione

**Uscite didattiche**

La classe ha partecipato all'attività Passeggiata archeologica sul Palatino

# **PROGRAMMA DI LINGUA INGLESE**

## **LICEO DELLE SCIENZE UMANE**

### **DI LEO GIOVANNA**

**A.S. 2022-23**

#### **CLASSE 1F**

Dal testo **Language for life A2** di Ben Wetz Oxford sono state trattate le seguenti units:

Build-up A-B-C-D

#### **Unit 1 Days in our lives:**

Present Simple:

Positive and Negative

Questions and short answers

Demonstratives-there is-there are

Objective pronouns

A-an-some-any

#### **Unit 2 World of learning**

Adverbs of frequency

Present continuous

Present continuous vs Present simple

Verb + ing

#### **Unit 3 Stay healthy**

Countable&Uncountable nouns

Some-any

Much-many-a lot of-lots of

#### **Unit 4 Big city**

Imperatives

At-in-on+places

Preposition of movement

#### **Unit 5 Do I look ok?**

Past simple of be-past simple regular and irregular verbs

Positive and negative

Questions and short answers

#### **Unit 6 Achieve**

Can /can't

Could/Couldn't

Comparative& Superlative adjectives

#### **Unit 7 Going away**

Be going to

will-won't

Present continuous: future arrangements

### **Unit 8 In the wild**

First conditional Will & might

Must and should

### **Unit 9 It 's my life**

Present perfect

Positive and negative

Questions and short answers

Present perfect vs past simple

Ever & never

Di ogni Unit sono stati consolidati Grammar - Vocabulary-Reading

-Listening-Speaking-Writing

**Literature:** Robin Hood-The Canterville Ghost-Sherlock Holmes

### **Readings:**

Romeo and Juliet by W. Shakespeare Cideb

The Canterville Ghost by O. Wilde Oxford Bookworms

### **Reading & Speaking Project**

Visione del film Mamma Mia

## **ARGOMENTO DI ED.CIVICA: BULLYING AND CYBERBULLYING**

In linea con le vigenti indicazioni ministeriali e i punti previsti nelle linee guida, il tema in questione è stato approfondito con lavori di gruppo, con l'ausilio del materiale di **Agenda 2030**.

**Sono state svolte 3h con valutazione scritta finale**

# **PROGRAMMA DI SCIENZE UMANE**

**A.S. 2022/2023**

**CLASSE 1F**

**TESTO: De Monte, Muraca, Piotti: "Dialoghi nelle Scienze umane" Giunti T.V.P.**

**DOCENTE: Stefania Pitrelli**

## **PEDAGOGIA**

**Capitolo 1: Pedagogia al plurale:**

- L'educazione e la relazione educativa;
- La pedagogia.

**Sezione 1: L'educazione in Grecia e in altre civiltà del mondo antico.**

**Capitolo 2: Concezioni e pratiche educative in Asia, Africa e America;**

- L'Egitto: aurora della cultura africana;
- Pluralismo di pensiero nella Cina antica;
- Il mosaico Maya nel cuore dell'America centrale.

**Capitolo 3: L'educazione greca più antica.**

- Alle radici della civiltà greca;
- La filosofia come sapienza;
- Stili educativi nelle poleis greche.

**Capitolo 4: La paideia classica e alessandrina.**

- Professionisti della sapienza nell'Atene del V secolo a.C.;
- La pedagogia dialogica: Socrate e Platone;
- Nuovi modelli di paideia: dal tramonto della polis classica all'età alessandrina.

## **PSICOLOGIA**

**Capitolo 1: Storia della Psicologia:**

- Filosofia e psicologia;
- La "nuova" psicologia;
- La psicologia del Novecento;
- La psicologia oggi.

**Sezione 1: Ricevere, elaborare e scambiare informazioni.**

**Capitolo 2: La percezione.**

- Che cos'è la percezione?

- Le teorie classiche della percezione;
- Le teorie più recenti sulla percezione;
- Le illusioni percettive.

#### Capitolo 3: **La memoria.**

- Che cos'è e come funziona la memoria;
- Studi sulla memoria;
- Teorie sulla memoria;
- Basi neuroscientifiche della memoria.

#### Capitolo 4: **Linguaggio e comunicazione.**

- Il linguaggio verbale;
- La comunicazione: sviluppo, modelli e funzioni;
- La pragmatica della comunicazione.

#### **Educazione Civica**

6 ore con verifica : Debate- bullismo e cyberbullismo

# PROGRAMMA SCIENZE NATURALI

## LICEO DELLE SCIENZE UMANE

### ZAGHI DANIELA

A.S. 2022-23      CLASSE 1F

Testi in adozione:

Terra edizione blu” - Volume unico. Lupia Palmieri, Parotto - Scienze Zanichelli.

“Il racconto della chimica. La materia, gli atomi, le molecole”. Klein - Scienze Zanichelli.

SCIENZE DELLA TERRA		
Unità didattica	Contenuti	Competenze
<b>L'universo e il sistema solare</b>	L'origine dell'Universo la teoria del Big Bang Le stelle: nascita, vita e morte. Origine e struttura del sistema solare Il sole. Pianeti del Sistema Solare La legge di Newton della gravitazione universale Le leggi di Keplero	Riferire la teoria del Big Bang sull'origine dell'Universo Mettere in relazione la massa di una stella con la sua evoluzione Descrivere le caratteristiche dei pianeti Comprendere l'importanza della legge di Newton
<b>Il pianeta Terra</b>	Forma e dimensione della Terra Il moto di rotazione terrestre e alternanza del dì e della notte Il moto di rivoluzione terrestre e l'alternanza delle stagioni Le zone astronomiche Strumenti di orientamento: la bussola, il GPS	Collegare i moti terrestri alla suddivisione del tempo (giorno, stagioni, anno) Individuare le zone astronomiche su un planisfero Saper usare gli strumenti di orientamento
<b>La Luna</b>	Il satellite della Terra: la Luna I moti della Luna e le fasi lunari Le eclissi	Comprendere la peculiarità dei moti e delle fasi lunari Descrivere le condizioni necessarie perché si verifichi un' eclissi
<b>Rappresentazione della Terra</b>	Poli, equatore, paralleli e meridiani I fusi orari.	Individuare la posizione di un oggetto sulla superficie terrestre attraverso il sistema di paralleli e meridiani
<b>L'idrosfera marina</b>	Il ciclo dell'acqua Le acque sulla Terra, oceani e mari	Individuare i fattori responsabili dei principali moti dell'idrosfera marina

	Le caratteristiche della acque marine, le onde, le maree e le correnti.	
<b>L'idrosfera continentale</b>	Le acque sotterranee Fiumi, laghi e ghiacciai L'azione geomorfologica delle acque superficiali	Comprendere il ruolo delle acque superficiali nel modellamento del paesaggio
<b>CHIMICA</b>		
<b>Unità didattica</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Competenze</b>
<b>Misure e grandezze</b>	Le principali grandezze fisiche per la descrizione della materia. Grandezze intensive ed estensive. Il Sistema Internazionale di misura. Peso e massa.	Associare a ciascuna grandezza l'unità di misura appropriata
<b>Proprietà chimiche e fisiche della materia</b>	Gli stati fisici della materia Le trasformazioni fisiche della materia I passaggi di stato. Sostanze pure e miscugli. Metodi di separazione. Le trasformazioni chimiche della materia Elementi e composti	Comprendere che la materia è costituita da sostanze diverse da un punto di vista chimico Distinguere i differenti stati fisici della materia Comprendere le cause dei passaggi di stato Riferire tutti i passaggi di stato Distinguere le trasformazioni chimiche da quelle fisiche
<b>La tavola periodica</b>	La lettura della tavola periodica. Metalli, non metalli e semimetalli.	Utilizzare i simboli degli elementi Usare la tavola periodica per spiegare e identificare gli elementi attraverso le loro proprietà fisiche e chimiche
<b>Struttura dell'atomo</b>	L'atomo e le particelle subatomiche. Numero atomico e numero di massa. Isotopi. Il modello atomico a gusci concentrici; livelli e sottolivelli energetici. Il principio di indeterminazione di Heisenberg. Concetto e forma degli orbitali. Il principio di esclusione di Pauli.	Utilizzare i simboli degli elementi Conoscere la struttura degli atomi Costruire il modello atomico dei primi 20 elementi della tavola periodica Riconoscere gli orbitali s e p

## **ARGOMENTO DI ED.CIVICA: Sostenibilità ed Agenda 2030**

Realizzazione di una brochure divulgativa sul problema della plastica in mare

# PROGRAMMA SVOLTO DI MATEMATICA

A. S. 2022/2023

**Classe:** 1F Liceo Scienze Umane

**Docente:** Prof.ssa Federica Camilli

**Testo adottato:** M.Bergamini – G.Barozzi – A.Trifone “*Matematica Multimediale.azzurro*” seconda edizione – Volume 1 con Tutor– Zanichelli

- **Numeri naturali e numeri interi**
  - Rappresentazione sulla retta, confronto e ordinamento
  - Operazioni e loro proprietà
  - Proprietà delle potenze
  - Multipli, divisori, MCD, mcm
  
- **Numeri razionali**
  - Rappresentazione sulla retta, confronto e ordinamento
  - Operazioni
  - Numeri decimali
  - Proporzioni e percentuali
  
- **Monomi e polinomi**
  - Addizione e moltiplicazione di monomi
  - Quoziente di due monomi
  - Potenza di due monomi
  - Operazioni con i monomi
  - MCD e mcm di monomi
  - Prodotto di un monomio per un polinomio
  - Prodotto di due polinomi
  - Prodotto della somma di due termini per la loro differenza
  - Quadrato di binomio
  - Cubo di binomio
  - Quadrato di un trinomio
  
- **Equazioni lineari**
  - Principi di equivalenza
  - Equazioni numeriche intere
  
- **Enti geometrici fondamentali**
  - Postulati di appartenenza e d'ordine
  - Confronto, addizione e sottrazione, multipli e sottomultipli di angoli e segmenti
  
- **I Triangoli**
  - Definizioni
  - I tre criteri di congruenza
  - Proprietà del triangolo isoscele
  - Disuguaglianze nei triangoli

- **Rette parallele e rette perpendicolari**
  - Rette parallele e rette perpendicolari
  - Rette tagliate da una trasversale
  - Condizioni di parallelismo e il quinto postulato di Euclide
  - Teorema dell'angolo esterno di un triangolo
  - Somma degli angoli interni di un triangolo

7 ORE DI EDUCAZIONE CIVICA

**6 ore con verifica: Elementi di Statistica:** introduzione alla statistica, rilevazione dei dati statistici, caratteri e modalità, indici di posizione centrale, frequenza assoluta e relativa, media moda e mediana.

**1 ora** dedicata alla partecipazione all'incontro (online per gli alunni della sede Buon Pastore) tra gli studenti del primo biennio del liceo Montale e Giovanni Paparcuri sopravvissuto alla strage Chinnici.

Liceo Statale Eugenio Montale  
Liceo delle Scienze Umane  
Programma di Diritto ed Economia  
Classe I sez. F  
A.S. 2022/2023  
Prof.ssa Francesca Ambrosio

Diritto

La norma giuridica e la sanzione  
L'abrogazione: espressa, tacita, per referendum  
Caratteri delle norme giuridiche  
Le norme sociali  
Diritto soggettivo e diritto oggettivo  
L'ordinamento giuridico  
Le fonti del diritto: di produzione e di cognizione  
L'interpretazione  
Il rapporto giuridico e i suoi elementi  
Contenuto e oggetto, dovere e obbligo nel rapporto giuridico  
I soggetti del diritto  
Persone fisiche e persone giuridiche  
Capacità giuridica e capacità di agire  
Gli incapaci assoluti e relativi  
Lo Stato e i suoi elementi  
La cittadinanza  
Tipi di Stato  
Forme di governo  
La nascita della Repubblica e l'assemblea costituente  
Discussione e approvazione della Costituzione repubblicana  
Struttura e caratteristiche della Costituzione italiana  
Le organizzazioni internazionali, l'Unione europea

Economia

I fondamenti dell'economia  
L'attività economica ed il soddisfacimento dei bisogni  
L'economia politica. I bisogni economici: caratteri e classificazione  
I servizi, i beni economici e la loro classificazione  
Il lavoro, la produzione  
La ricchezza: reddito e patrimonio  
Gli impieghi del reddito: consumo, risparmio, investimento  
Il mercato  
I fattori della produzione  
Il sistema economico  
I soggetti del sistema economico  
I sistemi economici moderni e la loro evoluzione: capitalista, collettivista, a economia mista  
Gli operatori economici e le loro attività: la famiglia, l'attività economica delle famiglie  
Il resto del mondo  
Importazioni ed esportazioni  
Protezionismo e barriere doganali  
Il libero scambio  
Il reddito delle famiglie e la sua destinazione  
Consumo di beni e servizi

Il risparmio ed il suo impiego

Le imprese: soggetto preposto alla produzione

L'attività produttiva: i fattori della produzione e il loro compenso

Tipi di imprese: classificazione e struttura

Lo Stato: l'attività finanziaria dello Stato

La spesa pubblica

Lo stato sociale

Le entrate pubbliche, i tributi, i prezzi

La globalizzazione

Educazione Civica:

8 ore con verifica: educazione alla legalità

# **PROGRAMMA SVOLTO di RELIGIONE**

## **Liceo di Stato “Eugenio Montale” di Roma**

*Liceo delle Scienze Umane - Classe: 1 F*

**Docente: prof. Reschini Marco      Anno scolastico 2022 - 2023**

### ***Conoscenze acquisite***

---

Il programma si è svolto raggiungendo le specifiche conoscenze:

#### **UDA 1 - Insegnamento e motivazioni dell'irc nella scuola**

- Motivazioni dell'IRC nella scuola.
- Differenza fra IRC e catechesi: risvolti educativi e culturali dell'IRC.
- Educarsi a una cultura accogliente fondata sul rispetto, sull'ascolto e sul dialogo: apertura alla diversità (sotto ogni aspetto) come valore e reale ricchezza.

#### **UDA 2 - L'essere umano di fronte al mistero nella sua dimensione spirituale e religiosa**

- Senso religioso: cos'è? Dimensione spirituale della persona umana.
- Gli atteggiamenti dell'uomo di fronte al fenomeno religioso (credente, ateo, agnostico).
- Introduzione alla Religione: etimologia, definizione, elementi costitutivi.
- Religione naturale e religione rivelata.

#### **UDA 3 - Rivelazione e Sacra Scrittura**

- Storia, formazione e struttura della Bibbia cristiana.
- Approccio e chiave d'interpretazione.
- Introduzione all'Antico Testamento. Come si cita un riferimento biblico (libro, capitolo, versetti).

#### **UDA 4 - Storia della Salvezza nell'Antico Testamento**

- Le motivazioni della fede cristiana in rapporto alle esigenze della ragione umana: creazionismo e teorie scientifiche (cfr. Big Bang) in una visione complementare e non antagonista.
- Creazione: dati della scienza (“come”) e dati della fede (“perché”): la questione su Dio e il rapporto fede-ragione.
- La scala delle creature: mondo come “*cosmos*”, cioè ordine, e non frutto del caso; interdipendenza e specificità degli esseri creati (cose, vegetali, animali ed essere umano).
- Definizione e comprensione della teoria dell'evoluzione. Complementarietà tra evoluzione e creazione: visione integrale delle scienze (religione, scienza, biologia, ecc.).

#### **UDA 5 - L'essere in relazione (io e gli altri): senso e significato dell'esistenza umana**

- Il valore dello storytelling a partire dalla Bibbia, una delle più grandi raccolte di storie: il racconto come aiuto allo sviluppo cognitivo, affettivo ed etico-valoriale (cfr. «noi esseri umani siamo le nostre storie e le storie hanno bisogno di essere raccontate», Odo Marquard).

- La funzione epistemica dello storytelling: un ponte tra realtà e mente e il suo ruolo "mediativo" nell'attribuzione di significati che a loro volta creano legami.
- Identità personale e natura sociale dell'essere umano (senso e significato esistenziale dell'uomo): elementi antropologici della persona umana, a partire dal vero senso di libertà.
- Tematica d'inclusività per educare all'accoglienza e alla valorizzazione della diversità, in tutti i suoi risvolti (cfr. visione del filmato "Titans – il sapore della vittoria") e al superamento dei pregiudizi.

## **Educazione Civica**

1 ora inerente Cittadinanza digitale: imparare a riconoscere, comprendere e vivere la realtà attraverso il valore delle storie – strumenti per superare i pregiudizi e aprirsi all'alterità – discernimento tra realtà e fake news.

**Liceo di Stato E. Montale**

**Anno scolastico 2022/ 2023**

**DOCENTE: Prof. Luigi Botticelli**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**CLASSE: 1F**

**NUMERO ORE SETTIMANALI: 2**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**Attività pratica:**

Esercizi a corpo libero

- di mobilità articolare e di allungamento muscolare;
- di trofia e potenziamento dei vari segmenti corporei, con particolare riguardo alla muscolatura del tronco e delle gambe;
- di respirazione;
- di forza veloce per gli arti;
- di coordinazione generale;
- ideazione di semplici progressioni.

Esercizi preatletici:

- esercizi di agilità al suolo;
- esercizi in circuito per l'esercizio della destrezza;
- esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali:
  - resistenza generale,
  - forza degli arti superiori ed inferiori,

Atletica leggera: accelerazione, velocità, esercizi di tecnica di base della corsa di velocità. Lanci con vortex e del peso in gomma, regolamento tecnico.

Pallavolo: fondamentali tecnico-tattici, schemi di squadra, partite, regolamento.

Badminton: tecnica dei fondamentali di gioco, regolamento tecnico.

**Attività teorica:**

- Cenni apparato muscolare e scheletrico, apparato cardio-circolatorio e respiratorio.
- Cenni di educazione alimentare.

**EDUCAZIONE CIVICA**

2 ore inerenti Cittadinanza digitale: Intelligenze artificiali e impatto ambientale del loro utilizzo; operazioni per rendere sicura la navigazione Internet e la posta elettronica.