

## PROGRAMMA GEOGRAFIA ECONOMICA CLASSE I

### **Geografia come scienza**

#### **Oggetti di studio della Geografia**

- Lo spazio
- Il territorio
- La regione
- L'ambiente
  - o L'ambiente naturale
  - o L'ambiente umano

### **Geografia economica**

Oggetti di studio e strumenti

Distribuzione spaziale delle attività economiche

Interazione tra ambiente e economia

Spazio e localizzazione delle attività economiche

### **Le risorse naturali**

Tipi di risorse naturali

- Risorse rinnovabili
- Risorse non rinnovabili

Importanza economica delle risorse naturali

Limite delle risorse naturali

Gestione sostenibile delle risorse

Conseguenze del cambiamento climatico

### **Risorse naturali e geopolitica**

Distribuzione delle risorse naturali nel Mondo

Distribuzione delle risorse naturali in Italia

Il territorio Italiano

- Il clima
- La popolazione
- Le principali città
- I trasporti

## **Squilibri territoriali dell'Italia oggi**

- Divario Nord-Sud
- Aree urbane vs. aree interne e rurali
- I poli dinamici
- La questione Meridionale
- Le Zone Economiche Speciali
- Le Zes in Italia
  - Zes Abruzzo
  - Zes Calabria
  - Zes Campania
  - Zes Ionica Interregionale Puglia-Basilicata
  - Zes Adriatica Interregionale Puglia-Molise
  - Zes Sicilia Orientale
  - Zes Sicilia Occidentale
  - Zes Sardegna

## **La popolazione mondiale**

### **I flussi migratori**

- andamento demografico
- Immigrazione

### **La globalizzazione**

La globalizzazione dei fattori produttivi: la natura

La globalizzazione dei fattori produttivi: il lavoro

La globalizzazione dei fattori produttivi: il capitale

La globalizzazione dei fattori produttivi: l'impresa

L'economia globale: caratteri e dinamiche generali

### **Indicatori socioeconomici di sviluppo**

Difficoltà dei paesi meno avanzati

Lavoro minorile e bambini soldato

Conflitti mondiali e ONU

### **Il territorio Europeo**

- La popolazione
- Le città
- L'economia Europea

Dinamiche demografiche

### **Percorso storico dell'integrazione europea.**

Dalla CECA all'UE.

Organizzazione ed istituzioni dell'UE.

Le politiche comunitarie.

Problemi e politiche ambientali nell'UE.

Il ruolo mondiale dell'UE.

### **Europa occidentale e centrale:**

- Spagna
- Francia
- Regno Unito
- Germania

### **Europa orientale:**

Federazione Russa

Turchia.

OLLA



# Istituto Vittorio Alfieri

## Programmazione didattica annuale di Lingua Inglese per la Classe I

a.s. 2024/2025

Prof.ssa Marika Anselmo

Livello A1-B1

<b>Conoscenze</b>	<b>Strutture linguistiche:</b>	<b>Lessico relativo a:</b>	<b>Civiltà:</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Costruzione di una frase</li><li>- Pronomi personali</li><li>- Articoli</li><li>- Nomi</li><li>- There is / there are</li><li>- Possessivi</li><li>- Genitivo sassone</li><li>- Pronomi dimostrativi, riflessivi e reciproci</li><li>- Quantifiers (some, any, no...)</li><li>- Be / have</li><li>- Present simple</li><li>- Present continuous</li><li>- Past simple</li><li>- Past continuous</li><li>- Imperativo</li><li>- Preposizioni</li><li>- Aggettivi</li><li>- Comparatives and superlatives</li><li>- Future tenses (will, going to...)</li><li>- Adverbs of manners and comparative adverbs</li><li>- Present perfect</li><li>- Modals (may, might, must...)</li><li>- Zero and first conditional</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Giorni, mesi, numeri, data e ora</li><li>- Describing people / pets</li><li>- Family and relations</li><li>- Buying things</li><li>- House</li><li>- Daily routine</li><li>- Shopping</li><li>- Directions</li><li>- Hobbies and free time activities</li><li>- Food and drink</li><li>- Feelings and opinions</li><li>- Health problems</li><li>- Transports</li><li>- Holidays</li><li>- Plans for the future</li><li>- Jobs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Music: What makes pop pop; The Korean Wave;</li><li>- Food: Ethnic Food, a British love affair; the zero waste kitchen;</li><li>- Sport: Lewis Hamilton; The esports revolution;</li><li>- Top attractions in Great Britain</li><li>- Top Attractions in USA</li><li>- Top attractions in Australia</li><li>- Top attractions in Canada</li></ul>

<b>Abilità</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere in grado di comprendere parole o frasi che riguardano gli argomenti svolti in classe.</li> <li>- Essere in grado di leggere un testo breve e semplice e ricavare informazioni, fornendone la spiegazione.</li> <li>- Essere in grado di interagire in una conversazione su temi quali la descrizione di sé stessi e degli altri, ma anche conversazioni in negozi, ristoranti, trasporti e luoghi pubblici.</li> <li>- Essere in grado di scrivere una lettera o email informale, con parole semplici e frasi brevi, riguardanti argomenti della vita quotidiana.</li> <li>- Essere in grado di scrivere un piccolo testo descrittivo e/o informativo.</li> <li>- Essere in grado di ascoltare e comprendere ciò che viene detto in lingua inglese.</li> <li>- Essere in grado di descrivere aspetti importanti della civiltà anglosassone.</li> </ul>	<p>Si rammenta che uno studente del I anno dovrebbe ottenere un livello pari all'A2 entro metà anno scolastico e B1 entro la fine dell'anno scolastico. Il livello A2 prevede che lo studente comprenda e produca frasi ed espressioni semplici frequentemente utilizzate in ambiti di immediata rilevanza; il livello B1 prevede che il ragazzo sviluppi una maggiore autonomia nei quattro ambiti fondamentali della lingua straniera: speaking, reading, listening e writing.</p>	
<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Speaking: Saper utilizzare la lingua inglese per i principali scopi comunicativi.</li> <li>- Writing: Produrre testi di vario tipo, di livello basico, in</li> </ul>		



	<p>modo autonomo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reading: Saper leggere e comprendere un testo di livello basico in lingua.</li> <li>- Listening: Riuscire a comprendere una conversazione semplificata.</li> </ul>		
<b>Materiali utilizzati</b>	<p>Libri di testo utilizzati per l'insegnamento:  Mondadori, Grammar Hub - Simona Gatti, Larry Stone  Mondadori, Visual Revision - Simona Gatti, Larry Stone  Mondadori, World in Progress - Laura Ferruta, Mary Rooney, Sergio Knipe</p> <p>Ulteriori materiali utilizzati per l'insegnamento:  Fotocopie fornite dalla docente, Google Classroom, materiale audiovisivo.</p>		
<b>Valutazione</b>	<p><b>Prove scritte</b>  Le verifiche scritte saranno formate da esercizi di completamento, crocette, produzione scritta e lettura con analisi del testo.  La votazione verrà assegnata in base al punteggio ottenuto.</p>	<p><b>Prove orali</b>  Le verifiche orali verteranno sugli argomenti svolti in classe e si baseranno sulla completa esposizione e costruzione di frasi grammaticalmente e sintatticamente corrette.</p>	<p><b>Attività</b>  Alcune attività svolte come compito per casa potranno essere valutate.</p>

Firma

---





## PROGRAMMA

### Italiano

<b>Anno scolastico</b>	2024/2025
<b>Materia</b>	ITALIANO (ANTOLOGIA - GRAMMATICA)
<b>Classe</b>	1° A – I.T.C. Istituto Paritario Vittorio Alfieri
<b>Insegnante</b>	Prof.ssa Lombardo Cristina
<b>Libri di testo</b>	Per Antologia: M. Fontana, L. Forte, M. T. Talice, <i>Leggere Conta - Narrativa</i> , Zanichelli Editore. Per Grammatica: B. Panebianco, C. Pisoni, L. Reggiani, <i>Con le parole giuste – Idee per imparare</i> , Zanichelli Editore; B. Panebianco, C. Pisoni, L. Reggiani, <i>Con le parole giuste – Grammatica, lessico e storia della lingua</i> , Zanichelli Editore.

<b>OBIETTIVI GENERALI DI APPRENDIMENTO</b>	<p>Gli obiettivi generali di apprendimento perseguiti nel corso del primo anno mireranno a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- far acquisire una conoscenza almeno sufficiente dei contenuti previsti nel programma;</li><li>- far acquisire le abilità di lettura, comprensione e interpretazione di testi di vario tipo;</li><li>- far maturare la padronanza degli strumenti espressivi ed argomentativi della comunicazione verbale;</li><li>- far sviluppare la competenza di comprensione consapevole del patrimonio culturale.</li></ul>
--	--

UDA	CONOSCENZE	ABILITÀ
<b>STRUMENTI DI RIFLESSIONE LINGUISTICA (GRAMMATICA)</b>  (Ottobre - Maggio)	<b>Fonologia</b> L'ortografia La sillaba L'elisione e il troncamento La punteggiatura e i suoi usi  <b>L'articolo</b> La forma e gli usi dell'articolo  <b>Il nome</b> Il significato dei nomi La forma dei nomi: il genere La forma dei nomi: il numero La struttura e la formazione dei nomi  <b>Il verbo</b> La persona, il modo, il tempo L'aspetto del verbo La coniugazione	<p>Saper individuare le caratteristiche e le funzioni delle diverse parti del discorso (analisi grammaticale).</p> <p>Saper formulare frasi corrette dal punto di vista grammaticale e sintattico.</p>

	<p>Il genere transitivo e intransitivo La forma attiva e passiva La forma impersonale e riflessiva</p> <p><b>L'aggettivo qualificativo</b> La forma e la concordanza degli aggettivi I gradi dell'aggettivo</p> <p><b>I pronomi e gli aggettivi pronominali</b> I pronomi personali I pronomi relativi I pronomi e gli aggettivi possessivi I pronomi e gli aggettivi dimostrativi I pronomi e gli aggettivi indefiniti I pronomi e gli aggettivi numerali I pronomi e gli aggettivi interrogativi ed esclamativi</p> <p><b>Le parti invariabili del discorso</b> La preposizione L'avverbio La congiunzione L'interiezione</p>	
<p><b>MITO</b> (Settembre-Ottobre)</p>	<p><b>Il mito</b> Brani e passi opportunamente scelti de: - la tradizione mitica mesopotamica - la tradizione mitica classica greca e/o romana</p>	<p>Saper comprendere funzione, temi e messaggi dei miti letti.</p> <p>Saper attualizzare il mito proiettandone tematiche e valori nella civiltà contemporanea.</p> <p>Interiorizzare valori e messaggi positivi.</p>
<p><b>CONOSCERE LE DIVERSE TIPOLOGIE TESTUALI</b> (metà Ottobre – metà Novembre)</p>	<p>Caratteristiche linguistiche e strutturali delle seguenti tipologie testuali:</p> <p><b>Il riassunto</b></p> <p><b>Il testo argomentativo</b></p> <p><b>Il testo narrativo</b></p> <p><b>Il testo descrittivo</b></p> <p><b>Il testo poetico</b></p>	<p>In questa unità gli studenti inizieranno a:</p> <p>- utilizzare gli strumenti per l'analisi delle differenti tipologie testuali;</p> <p>- ideare e strutturare testi di diversa tipologia per riassumere, titolare, parafrasare, relazionare, argomentare.</p>

		<p>Queste abilità potranno poi essere utilizzate, consolidate e applicate ai differenti generi letterari che verranno proposti nelle unità di apprendimento successive.</p>
<p><b>GENERI LETTERARI (ANTOLOGIA)</b> (Novembre - Maggio)</p>	<p>Spiegazione dell'origine, delle caratteristiche e dello sviluppo dei seguenti generi letterari attraverso letture e analisi di testi esemplificativi opportunamente scelti:</p> <p><b>Genere narrativo (la fiaba, la favola, la novella, il racconto, il romanzo)</b></p> <p>Le diverse tipologie di sequenze Fabula e intreccio Il sistema dei personaggi La caratterizzazione dei personaggi L'analisi della dimensione spaziale L'analisi della dimensione temporale Il narratore Il punto di vista o focalizzazione I temi</p> <p><b>Genere poetico</b> L'aspetto metrico-strutturale Le figure retorico stilistiche Temi, simboli, messaggi. I principali componimenti poetici</p>	<p>Sapere leggere e commentare testi significativi della letteratura italiana e straniera.</p> <p>Sapere individuare temi messaggi, punto di vista dell'autore in un testo letterario.</p> <p>Sapere analizzare gli elementi stilistici identificando figure retoriche, scelte lessicali e strutture narrative nel testo.</p> <p>Sapere organizzare logicamente i contenuti esponendoli in forma corretta con un lessico appropriato.</p>
<p><b>EPICA</b> (Novembre - Maggio)</p>	<p><b>L'epica classica</b> (passi scelti) - l'Iliade - l'Odissea - l'Eneide</p> <p><b>L'epica medievale</b> (passi scelti) -La Canzone di Orlando -Il ciclo bretone -Il cantare dei Nibelunghi</p>	<p>Sapere parafrasare i brani analizzati.</p> <p>Sapere individuare le strutture linguistiche del genere epico (particolari aggettivazioni e principali figure retoriche).</p> <p>Sapere individuare temi, personaggi e messaggi principali dei brani letti (la guerra, l'eroismo, il sacrificio, gli affetti</p>



		familiari, l'amicizia, l'amor patrio).  Sapere aggiornare i messaggi.
<b>LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA</b>  (Ottobre - Maggio)	In collegamento con gli argomenti trattati nell'antologia gli studenti svolgeranno esercizi di elaborazione personale e stesura di testi narrativi assegnati dall'insegnante, seguendo anche gli interessi individuali.	Le attività di scrittura mireranno a stimolare:  - la capacità creativa e di pensiero divergente;  - la riflessione critica, imparando ad analizzare e valutare le idee proprie e altrui;  - la capacità di utilizzo delle tecniche di espressione scritta.

Il programma potrà essere modificato durante l'anno scolastico in funzione di necessità o opportunità.

Eventuali attività integrative e/o percorsi specifici anche interdisciplinari, secondo la specificità della classe, potranno essere definite nel corso dell'anno.

<b>METODOLOGIE</b>	Lezioni sia frontali che partecipative volte al coinvolgimento attivo degli studenti nel loro processo di apprendimento; attività di cooperative learning per favorire la socialità tra gli studenti; regolari relazioni da parte di ciascuno studente, sia individualmente che in collaborazione; metodo induttivo per stimolare la scoperta delle regole grammaticali.
--------------------	--

<b>STRUMENTI DI LAVORO</b>	Libri di testo, fotocopie, video, mappe concettuali, appunti.
----------------------------	---

<b>VERIFICHE</b>	Formative e sommative, scritte (temi, analisi e commento di testi in prosa e in poesia, questionari, verifiche grammaticali) e orali (discussione guidata sui temi trattati, analisi e commento di testi trattati).
------------------	---

<b>VALUTAZIONE</b>	La valutazione terrà conto del livello di partenza dello studente, della regolarità e costanza nell'impegno, dell'interesse nella partecipazione alle attività proposte. Si valuterà la progressiva acquisizione di un metodo di
--------------------	--

	lavoro ed il graduale miglioramento nella preparazione ed arricchimento delle conoscenze.
--	---

*Guido Lombardi*

## PROGRAMMA STORIA

Anno scolastico	2024/2025
Materia	STORIA
Classe	1° A – I.T.C. Istituto Paritario Vittorio Alfieri
Insegnante	Prof.ssa Lombardo Cristina
Libri di testo	Lunari M., <i>In viaggio con la storia 2°Ed. - Dalla preistoria all'anno Mille</i> – Zanichelli Editore

<b>OBIETTIVI GENERALI DI APPRENDI- MENTO</b>	<p>Gli obiettivi generali di apprendimento perseguiti nel corso del primo anno mireranno a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- far acquisire una conoscenza almeno sufficiente dei contenuti previsti nel programma;</li> <li>- fare comprendere il cambiamento dei tempi storici attraverso il confronto tra epoche (prospettiva diacronica) e tra aree geografiche e culturali (prospettiva sincronica);</li> <li>- far cogliere i nessi causali e le relazioni tra gli eventi;</li> <li>- saper problematizzare, formulare domande per analizzare e comprendere la realtà contemporanea;</li> <li>- far maturare la consapevolezza dell'importanza delle regole che sono alla base della convivenza civile.</li> </ul>
--	---

UDA	CONOSCENZE	ABILITÀ
<p><b>1- La preistoria</b>  (Settembre – metà Ottobre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definizione di storia</li> <li>• La cronologia e le principali ripartizioni di Storia e Preistoria</li> <li>• L'evoluzione umana: postura eretta, pollice opponibile e linguaggio</li> <li>• Il paleolitico: l'uomo cacciatore e raccoglitore</li> <li>• La rivoluzione del Neolitico: la nascita dell'agricoltura</li> </ul>	<p>Saper collocare gli eventi storici nel tempo e nello spazio.</p>
<p><b>2 - Le prime civiltà urbane e le civiltà dell'Egeo</b>  (metà Ottobre- Novembre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'età del bronzo e la rivoluzione urbana</li> <li>• Le civiltà della Mesopotamia</li> <li>• L'Egitto, il dono del Nilo</li> <li>• Cultura e religione in Egitto</li> <li>• Il Mediterraneo crocevia di civiltà</li> <li>• Creta: la civiltà minoica e micenea</li> <li>• I Fenici</li> <li>• Gli Ebrei</li> </ul>	<p>Saper riconoscere i rapporti di causa-effetto degli eventi storici affrontati.</p>



<p><b>3 - La Grecia delle poleis</b></p> <p>(Dicembre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il Medioevo ellenico e l'età arcaica</li> <li>• Dal potere del re alla nascita della polis</li> <li>• La polis e il concetto di cittadino</li> <li>• La vita nelle poleis</li> <li>• Due modelli di poleis: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sparta, una società autoritaria;</li> <li>-Atene il medello della poleis democratica.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Saper utilizzare gli strumenti e le fonti pertinenti alla disciplina (testi, atlanti geostorici, carte tematiche, siti web).</p>
<p><b>4 – L'apogeo della Grecia</b></p> <p>(Gennaio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le guerre persiane</li> <li>• La guerra del Peloponneso: <ul style="list-style-type: none"> <li>- egemonia di Atene;</li> <li>- la prima fase della guerra e la morte di Pericle;</li> <li>- la spedizione in Sicilia e la sconfitta di Atene.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Sapere individuare analogie e differenze tra fenomeni storici.</p>
<p><b>5 - La crisi della polis e l'ascesa della Macedonia</b></p> <p>(Febbraio)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filippo II e il rafforzamento del regno di Macedonia</li> <li>• Il viaggio di Alessandro</li> <li>• L'impero di Alessandro</li> <li>• La fine dell'indipendenza greca</li> <li>• Il periodo ellenistico</li> </ul>	<p>Sapere esporre concetti e conoscenze acquisite in modo chiaro e logico, facendo uso del lessico specifico della disciplina.</p>
<p><b>6 - La Repubblica Romana</b></p> <p>(Marzo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Civiltà e popolazioni italiche pre-romane</li> <li>• La cacciata di Tarquinio il Superbo e la nascita della repubblica</li> <li>• La repubblica romana: le istituzioni repubblicane e le lotte tra patrizi e plebei</li> <li>• L'arte e la religione romana</li> <li>• La conquista del Lazio</li> <li>• Le guerre sannitiche e l'espansione nell'Italia Meridionale</li> </ul>	<p>Sapere confrontare società diverse nello spazio e e nel tempo attraverso le strutture socioeconomiche, politico-istituzionali e culturali.</p>
<p><b>7 - La conquista del Mediterraneo</b></p> <p>(Aprile)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartagine</li> <li>• La prima guerra punica</li> <li>• La seconda guerra punica</li> <li>• La terza guerra punica</li> <li>• Roma e la cultura greca</li> <li>• I primi segni della crisi sociale: la riforma agraria di Tiberio, Gaio Mario e la riforma dell'esercito</li> </ul>	

avoro ed il graduale miglioramento nella preparazione ed arricchimento delle c



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le guerre civili (Mario e Silla, Pompeo e Crasso, Pompeo e Cesare)</li> <li>• La fine della Repubblica: il dittatore Cesare console a vita</li> <li>• Ancora una guerra civile: il trionfo di Augusto</li> </ul>	Saper collegare le conoscenze storiche con altre discipline.
<b>8 - L' impero</b>  (Maggio)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L' impero di Augusto: la pace romana</li> <li>• Sviluppo ed espansione dell'Impero: I primi successori di Augusto</li> <li>• Organizzazione statale e sociale di Roma nell'età imperiale</li> </ul>	

<b>9- Cittadinanza e Costituzione</b>  (Settembre-Ottobre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostenibilità ambientale e responsabilità sociale</li> <li>• Rispetto delle regole e convivenza civile</li> </ul>	<p>Sapere individuare, proporre e mettere in atto comportamenti responsabili verso l'ambiente.</p> <p>Sapere riconoscere l'importanza del rispetto delle regole per una convivenza armoniosa.</p> <p>Sapere applicare strategie per risolvere i conflitti in modo pacifico e costruttivo.</p>
--	--	---

Il programma potrà essere modificato durante l'anno scolastico in funzione di necessità o opportunità.

Eventuali attività integrative e/o percorsi specifici anche interdisciplinari, secondo la specificità della classe, potranno essere definite nel corso dell'anno.

<b>METODOLOGIE</b>	Lezioni sia frontali che dialogate e partecipative volte al coinvolgimento attivo degli studenti nel loro processo di apprendimento; attività di cooperative learning per favorire la socialità tra gli studenti; regolari relazioni da parte di ciascuno studente, sia individualmente che in collaborazione.
--------------------	--

<b>STRUMENTI DI LAVORO</b>	Libri di testo, fotocopie, video, mappe concettuali, appunti.
----------------------------	---

<b>VERIFICHE</b>	Orali e/o scritte, sia formative che sommative.
------------------	---

<b>VALUTAZIONE</b>	La valutazione terrà conto del livello di partenza dello studente, della regolarità e costanza nell'impegno, dell'interesse nella partecipazione alle attività proposte. Si valuterà la progressiva acquisizione di un metodo di lavoro ed il graduale miglioramento nella preparazione ed arricchimento delle conoscenze.
--------------------	--

*Giulio Carro*

# PROGRAMMAZIONE ANNUALE DI EDUCAZIONE FISICA

SCUOLA: I.T.C.V. ALFIERI

CLASSE: 1A

ANNO SCOLASTICO: 2024/2025

DOCENTE: LUIGI MARIA RANELI

LUOGO: PALESTRA "CALISTHENICS PALERMO"

## CONOSCENZE:

Tonificare e allenare  
la resistenza

MIGLIORARE L'agilità,  
LA FORZA E LA  
DESTREZZA

Ricerca e controllo  
Dell' equilibrio

Mobilità Articolare

CONOSCERE LE REGOLE  
DI GIOCO, I FONDAMENTALI  
ED ESEGUIRE SPECIFICI  
ESERCIZI PER IL  
RISCALDAMENTO APPOSITO

## CONTENUTI:

Corse ripetute, andature semplici e combinate  
( skip, corsa calciata, passo stacco ecc..)

Esercizi alla spalliera, traslocazioni ai grandi  
attrezzi; esercizi a carico naturale; Esercizi  
con piccolo sovraccarico; Esercizi a coppie  
di trazione, opposizione e spinta

Esercizi alla trave; esercizi di percezione  
spazio-temporale a coppie ed in gruppo

Slanci, molleggi, oscillazioni degli arti e  
segmenti sui vari piani.  
STRCHING ( TEORIA e PRATICA)

Pallacanestro: palleggio, passaggio e tiro  
Pallavolo: palleggio, battuta da fondo campo,  
bagher e attacco.  
Calcio: regole base, dimensione del campo,  
e falli

PRENDERE COSCIENZA  
DELLA PROPRIA  
CORPOREITA'

Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo della respirazione; Acquisizione di posture corrette; Esercizi preventivi e correttivi del dorso; Ginnastica posturale.

PRINCIPI TEORICI

Apparato scheletrico. I più frequenti traumi a carico dell'apparato scheletrico. Posture corrette  
Sistema nervoso; Alimentazione corretta.  
Apparato locomotore muscolare  
( muscoli, tendini, ossa, e articolazioni)  
che permettono il movimento del nostro corpo.

*Luigi R. P. Li*