



**Liceo Scientifico Statale "Niccolò Copernico"**

Via Verdi 23/25 – 27100 PAVIA Tel. 0382 29120 – Fax. 0382 303806  
Cod. mecc. PVPS05000Q C.F. 96000610186  
E-mail [scope@copernico.pv.it](mailto:scope@copernico.pv.it)

## ***PROGRAMMA SVOLTO***

ANNO SCOLASTICO 2023-2024

Docente Russo Gaetana

Materia Scienze Motorie e Sportive

Classe 3 C

Durante l'anno scolastico, si sono svolte le seguenti attività :

- **Potenziamento fisiologico:** capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità articolare); in modo particolare si sono potenziate queste capacità attraverso: andature, attività di ripristino muscolare, stretching, pre-atletica generale, lavori a stazioni, esercizi individuali a carico naturale. Capacità coordinative generali e speciali con particolare attenzione alle capacità coordinative oculo-manuali e oculo-podaliche.
- **Preparazione specifica ai test motori:** resistenza 1000 mt, addominali, salto in lungo con partenza da fermo, Velocità 30 mt, salto con la corda , speed agility, pallavolo: battute (dal basso e dall'alto), basket: tiro a canestro in terzo tempo.

Avviamento ai giochi sportivi quali:

- **Pallavolo:** Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo (palleggio, bagher, battuta dall'alto, schiacciata, muro, posizioni in campo, costruzione del gioco d'attacco e di difesa), svolgimento di partite con le regole di gioco.
- **Pallacanestro:** Fondamentali individuali e di squadra della pallacanestro, tecnica del palleggio, del passaggio, del tiro da fermo e in movimento, messa in situazione di gioco in sovrannumero e in sotto numero, tre contro tre, svolgimento di partite e regole di gioco.
- **Atletica leggera:** conoscenze teoriche in generale; esercizi preparatori all'attività di resistenza. Corsa 1000 mt. Esercizi preparatori alle corse di velocità 100 metri e 30 metri. Esercizi propedeutici al lancio del peso, alla rincorsa e al salto in alto.
- **Badminton:** conoscenze teoriche generali di battuta e ricezione. Messa in situazione di gioco uno contro uno e due contro due, attacco e difesa.

- **Conoscenze teoriche:**

- Il Sistema muscolare
- L'energetica muscolar
- Salute e benessere : paramorfismi e dismorfismi, infortuni a carico scheletrico e muscolare
- Primo soccorso

***Pavia, 09/06/2024***

DOCENTE