



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 sccope@copernico.pv.it

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2023-2024

Docente Poma Eleonora

Materia Scienze Motorie e Sportive

Classe 1L

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

- **Potenziamento fisiologico:** capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare); in modo particolare si sono potenziate queste capacità attraverso: andature, attività di ripristino muscolare, stretching, pre-atletica generale, interval-training, lavori a stazioni, esercizi individuali a carico naturale.

Capacità coordinative generali e speciali con particolare attenzione alle capacità coordinative generali, spazio-temporali, oculo-manuali e oculo podaliche, con e senza utilizzo di attrezzi.

- **Preparazione specifica ai test motori:** resistenza 1000 mt, forza addominali, salto della funicella, velocità sui 30 metri, salto in lungo da fermo, lancio della palla medica, battute dal basso pallavolo, palleggio basket.

Avviamento ai giochi sportivi quali:

- **Pallavolo:** conoscenze teoriche riguardanti il regolamento tecnico. Fondamentali individuali della pallavolo (palleggio, bagher, battuta dal basso), messa in situazione di gioco (palla rilanciata).
- **Pallacanestro:** conoscenze teoriche riguardanti il regolamento tecnico. Fondamentali individuali della pallacanestro: tecnica del palleggio, del passaggio, del tiro da fermo e in movimento.
- **Tchoukball:** conoscenze teoriche riguardanti il regolamento tecnico. Messa in situazione di gioco.

- **Atletica leggera:** conoscenze teoriche in generale; esercizi preparatori all'attività di resistenza, alla corsa veloce e ai salti. Corsa 1000 mt e 30 metri.
- **Badminton:** esercizi propedeutici al gioco del badminton, battuta e passaggi.
- **Giochi educativi.**
- **Conoscenze teoriche:** le parti del corpo, i piani, i movimenti e le posizioni. Storia dell'atletica leggera, le corse. Regolamento tecnico, fondamentali individuali e di squadra del basket e del Tchoukball. Fondamentali individuali tecnici della pallavolo.
- **"Cope Row Day"** Conoscenza del canottaggio attraverso piccoli rudimenti a secco, con l'utilizzo di remoergometri, grazie all'intervento di tecnici esperti del CUS Pavia.

La "messa in situazione", delle attività pratiche ha permesso la rielaborazione degli schemi motori di base, il miglioramento delle capacità coordinative generali e speciali, il consolidamento delle capacità condizionali e l'acquisizione di alcuni gesti tecnici degli sport di squadra trattati.

Pavia, 17/06/2024

DOCENTE