



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 3L

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

- **Potenziamento fisiologico:** capacità condizionali (resistenza, forza, velocità e 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 con e senza l'utilizzo di attrezzi.
- **Preparazione specifica ai test motori:** resistenza 1000 metri, forza addominali, salto della funicella, salto in lungo con partenza da fermo, velocità 30 metri, lancio della palla medica, pallavolo: battute di precisione (dal basso), basket: terzo tempo a destra.

Avviamento ai giochi sportivi quali:

- **Pallavolo:** conoscenza del regolamento tecnico di gioco, fondamentali individuali e di squadra della pallavolo (palleggio, bagher, battuta dal basso da varie posizioni, posizioni in campo, battute di precisione, impostazione della ricezione a 5 e costruzione del gioco di attacco), svolgimento di partite con le regole di gioco.
- **Pallacanestro:** conoscenza del regolamento tecnico di gioco, fondamentali individuali della pallacanestro tecnica del palleggio, del passaggio, del tiro da fermo e in movimento, il terzo tempo a destra, messa in situazione di gioco.
- **Atletica leggera:** conoscenze teoriche in generale; esercizi preparatori all'attività di resistenza. Corsa 1000 mt. Esercizi preparatori alle corse di velocità sui 100 metri e sui 30 metri. Esercizi propedeutici al lancio del peso e al salto in alto.
- **Badminton:** esercizi propedeutici al gioco del badminton, battuta e passaggi.

- **Pallamano:** fondamentali individuali e di squadra della pallamano, esercizi di passaggio tiro in porta e parate.
- **Conoscenze teoriche:** L'atletica leggera: i salti e i lanci. Fondamentali individuali tecnici e di squadra del basket e della pallavolo.

La "messa in situazione", delle attività pratiche ha permesso il consolidamento degli schemi motori di base, il miglioramento delle capacità coordinative generali e speciali, il consolidamento delle capacità condizionali e il miglioramento dell'esecuzione dei gesti tecnici degli sport di squadra.

Pavia, 17/06/2024

DOCENTE