



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 4L

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 attrezzi.
- **Preparazione specifica ai test motori:** resistenza 1000 mt, forza addominali, salto della funicella, salto in lungo con partenza da fermo, lancio della palla medica, velocità 30 mt, pallavolo: battute (dal basso e dall'alto), basket: tiro a canestro in terzo tempo a destra e a sinistra.

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.
- **Pallamano:** fondamentali individuali e di squadra della pallamano, esercizi di passaggio, tiro in porta piazzato e in salto, esercizi di parata.
- **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 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:** Tecniche di primo soccorso, il codice di comportamento per le emergenze e le urgenze, come intervenire in caso di traumi più comuni. Fondamentali individuali tecnici del basket, della pallavolo e della pallamano.

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