



**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](mailto:sccope@copernico.pv.it)

## **PROGRAMMA SVOLTO**

ANNO SCOLASTICO 2025-2026

Docente Monica Pelfini

Materia Scienze Motorie e Sportive

Classe 3A

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, interval-training, lavori a stazioni, esercizi individuali a carico naturale o con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Capacità coordinative generali e speciali con particolare attenzione alle capacità coordinative generali, spazio-temporali, oculo-manuali e oculo-podaliche.
- **Preparazione specifica ai test motori:** resistenza 1000 mt, addominali, salto della funicella, salto in lungo da fermo, velocità 30 metri, battute dal basso pallavolo e palleggio basket.

Tali Attività ed Obiettivi sono stati raggiunti attraverso esercizi:

- a carico naturale ed aggiuntivo
- di opposizione e resistenza
- con piccoli attrezzi
- di controllo tonico e di respirazione
- con varietà ed ampiezza di ritmo , in condizioni spazio temporali diversificate.
- di forza, velocità e resistenza.
- di coordinazione con l'uso di piccoli attrezzi : funicella e bastoni.
- La reazione motoria: semplice e complessa

Avviamento ai giochi sportivi quali:

- **Pallavolo:** conoscenze teoriche riguardanti il regolamento tecnico. Fondamentali individuali della pallavolo (battuta dal basso, palleggio, bagher), messa in situazione di gioco.

- **Pallacanestro:** conoscenze del regolamento tecnico, acquisizione dei fondamentali individuali della pallacanestro: tecnica del palleggio, del tiro, del passaggio, impostazione del terzo tempo.
- **Pallamano:** primo approccio alla pallamano, esercizi propedeutici al palleggio e al tiro in porta.
- **Atletica leggera:** conoscenze teoriche in generale; esercizi preparatori all'attività di resistenza e di velocità. Corsa 1000 mt., 100 mt, e 30 mt. Tecnica di esecuzione del lancio del peso. Tecnica di rincorsa e di salto in alto.
- **Badminton:** esercizi propedeutici al gioco del badminton, battuta e passaggi.
- **Giochi educativi.**
- **Conoscenze teoriche:** L'atletica leggera: i salti e i lanci. Fondamentali individuali tecnici del basket e della pallavolo.  
Le capacità' condizionali (forza resistenza flessibilità e velocità).  
Sport e disabilità.

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, 28/05/2026

DOCENTE : MONICA PELFINI