



## Liceo Scientifico Statale "Niccolò Copernico"

Via Verdi 23/25 – 27100 PAVIA Tel. 0382 29120 – Fax. 0382  
303806 Cod. mecc. PVPS05000QC.F. 96000610186  
E-mail [sccope@copernico.pv.it](mailto:sccope@copernico.pv.it)

# **PROGRAMMA SVOLTO**

ANNO SCOLASTICO 2025-2026

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 e 60 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 60 metri e 30 metri. Esercizi propedeutici al salto in alto.
  - **Ginnastica artistica e acrobatica :** capovolta, volteggio, trave, salto con il trampolino e acrosport
- **Conoscenze teoriche:**
- Le capacità coordinative e condizionali
  - Le droghe : storia, effetti sul corpo umano

Pavia, 08/06/2026

DOCENTE