



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

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2025-2026

Docente Russo Gaetana
Materia Scienze Motorie e Sportive
Classe 3 D

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
- I giusti e lo sport : storie di atleti che hanno dedicato la loro vita ai diritti civili

Pavia, 08/06/2026

DOCENTE