



**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 Poma Eleonora

Materia Scienze Motorie e Sportive

Classe 3I

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, interval-training, lavori a stazioni, esercizi individuali a carico naturale.  
Capacità coordinative generali e speciali con particolare attenzione alle capacità coordinative generali, spazio-temporali, oculo-manuali e oculo podaliche, con e senza utilizzo di attrezzi.

- **Preparazione specifica ai test motori:** resistenza 1000 mt, forza addominali, salto della funicella, salto in lungo da fermo, lancio della palla medica, battute dal basso pallavolo indirizzate.

Avviamento ai giochi sportivi quali:

- **Pallavolo:** conoscenze teoriche riguardanti il regolamento tecnico. Fondamentali individuali della pallavolo: palleggio, bagher, battute dal basso indirizzate, ricezione e costruzione del gioco, partita.
- **Pallacanestro:** conoscenze teoriche riguardanti il regolamento tecnico. Fondamentali individuali della pallacanestro: tecnica del palleggio, del passaggio, del tiro da fermo e in movimento, terzo tempo.
- **Atletica leggera:** andature, esercizi di pre-atletica e preparatori all'attività di resistenza, alla corsa e ai salti. Corsa 1000 mt.
- **Badminton:** esercizi propedeutici al gioco del badminton.

- **Giochi educativi.**
- **Conoscenze teoriche:** Fondamentali individuali tecnici della pallavolo e del basket. Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale, dismorfismi degli arti inferiori, educazione posturale. Comportamento e norme di sicurezza negli ambienti chiusi, comportamenti da tenere in caso di emergenza, primo soccorso in caso di scottature ed ustioni. Principali pericoli in ambiente domestico, posizione laterale di sicurezza, il massaggio cardiaco e utilizzo del defibrillatore, manovra di Heimlich, comportamento in caso di traumi più comuni. Definizione e tipologie di dipendenze, l'alcol, la storia della distillazione, il fumo, le droghe e la dipendenza da farmaci.

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, 08/06/2026*

DOCENTE