



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 2025-2026

DOCENTE: Maria Giuseppina Delbò

MATERIA: Scienze Motorie Sportive

CLASSE: 4^a sez. E

ORDINE	ARGOMENTO DEL PROGRAMMA
1	EDUCAZIONE ALLA SALUTE
	1.1 L'attività fisica, una risorsa per la salute
	1.2 Programmi di esercizi per i principali gruppi muscolari
2	I PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'ALLENAMENTO MOTORIO-SPORTIVO
	2.1 L'allenamento delle capacità motorie condizionali
	2.2 Metodi di allenamento della corsa di resistenza generale.
	2.3 Test dei 1000 metri
	2.4 Esercizi di potenziamento muscolare (arti inferiori, superiori, addominali)
	2.5 Coordinazione dinamica speciale e ritmo con la palla
	2.6 Test coordinativo: percorso di slalom tra i coni in palleggio
	2.7 Applicazione del circuito di allenamento come metodologia di potenziamento motorio
	2.8 Test forza arti inferiori con la palla medica
	2.9 Allenamento delle capacità motorie coordinative
	2.10 Andature tecniche coordinative
	2.11 Test di coordinazione e rapidità
	2.12 Progressioni didattiche ed esercitazioni pratiche per la capovolta e la ruota.
	2.13 Test di capacità coordinative con esercizi di ginnastica artistica (capovolta avanti, ruota, capovolta indietro).
	2.14 Attività di acrogym: esecuzione di figure statiche a coppie
3	GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA CON LA PALLA
	3.1 Pallavolo: tecnica e regole del bagher e palleggio.
	3.2 Pallavolo: tecnica e regole della schiacciata
	3.3 Pallavolo: tecnica e regole della battuta dall'alto.
	3.4 Baseball: regole, campo, attrezzatura
	3.5 Baseball: tecnica e regole della battuta
	3.6 Baseball: tecnica e regole del passaggio
	3.7 Pallacanestro: tecnica e regole del palleggio
	3.8 Pallacanestro: tecnica e regole del tiro
4	SPORT INDIVIDUALI
	4.1 Badminton: regole e tecnica di gioco
	4.2 Orienteering
	4.3 La carta di orientamento
	4.4. I simboli della carta di orienteering



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 scscope@copernico.pv.it

	4.5 Percorsi di orienteering
	4.6 Tecnica e regole per il tracciamento dei percorsi
5	ATTIVITÀ DI APPRENDIMENTO TRA PARI (PEER TUTORING)
	5.1 Arbitraggio: osservazione e gestione delle regole durante il gioco
6	BENESSERE E SALUTE
	6.1 Nozioni di primo soccorso
	6.2 RPC e esercitazioni di massaggio cardiaco su manichino
	6.3 Chiamata al 112.
	6.4 Valutazione dell'infortunato.
	6.5 Posizione laterale di sicurezza.
	6.6 Posizione laterale di sicurezza.
	6.7 Manovra di Heimlich.
	6.8 Gestione di emorragie, ustioni e traumi.
	6.9 didattica laboratoriale e apprendimento esperienziale finalizzate alla realizzazione di video didattici in cui gli studenti simulano e spiegano le principali tecniche di primo soccorso.

Pavia, 8 giugno 2026

Il docente