



## 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: Maria Giuseppina Delbò  
MATERIA: Scienze Motorie Sportive  
CLASSE: 4<sup>a</sup> sez. F

ORDINE	ARGOMENTO DEL PROGRAMMA
<b>1</b>	<b>EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b>
	1.1 L'attività fisica, una risorsa per la salute
	1.2 Programmi di esercizi per i principali gruppi muscolari
<b>2</b>	<b>I PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'ALLENAMENTO MOTORIO-SPORTIVO</b>
	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
<b>3</b>	<b>GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA CON LA PALLA</b>
	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
<b>4</b>	<b>SPORT INDIVIDUALI</b>
	4.1 Badminton: regole e tecnica di gioco
	4.2 Orienteering
	4.3 Tecnica e regole per il tracciamento dei percorsi
<b>5</b>	<b>ATTIVITÀ DI APPRENDIMENTO TRA PARI (PEER TUTORING)</b>



## 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)

	5.1 Arbitraggio: osservazione e gestione delle regole durante il gioco
<b>6</b>	<b>BENESSERE E SALUTE</b>
	6.1 La dipendenza
	6.2 Le droghe
	6.3 Il fumo e gli effetti sulla salute fisica e mentale
	6.4 L'alcol e gli effetti sulla salute fisica e mentale
	6.5 Il fentanyl e gli effetti sulla salute fisica e mentale
	6.6 Realizzazione di artefatti digitali (presentazioni multimediali) in cooperative learning, con lavoro a coppie, sul tema del fentanyl

Pavia, 8 giugno 2026

Il docente