



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 Poma Eleonora
Materia Scienze Motorie e Sportive
Classe 4I

Durante l'anno scolastico, si sono svolte le seguenti attività in presenza:

- **Potenziamento fisiologico:** capacità condizionali (resistenza, forza e 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 con e senza attrezzi, mira e precisione.
- **Preparazione specifica ai test motori:** resistenza 1000 mt, forza addominali, salto della funicella, salto in lungo con partenza da fermo, lancio della palla medica, pallavolo, coordinazione generale: battute dal basso e dall'alto.

Avviamento ai giochi sportivi quali:

- **Pallavolo:** Fondamentali individuali e di squadra della pallavolo: palleggio, bagher, battuta dall'alto, schiacciata, muro. 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, tiro a canestro in terzo tempo a destra e a sinistra, dai e vai, dai e cambia, messa in situazione di gioco in sovrannumero e in sotto numero, tre contro tre.
- **Pallamano:** fondamentali individuali e di squadra della pallamano, esercizi di passaggio, tiro in porta piazzato e in salto, esercizi di parata.
- **Atletica leggera:** conoscenze teoriche in generale; esercizi preparatori all'attività di resistenza. Corsa 1000 mt.

- **Conoscenze teoriche:** 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. Menomazione, disabilità e handicap, i principi generali dell'attività adattata, lo sport integrato, gli sport adattati, fini e metodi dello sport integrato, concetto di inclusione e di integrazione, le paralimpiadi. Visione e commenti riguardo il documentario "Rising Phoenix". Fondamentali individuali tecnici del basket, della pallavolo e della pallamano.

La "messa in situazione", delle attività pratiche ha permesso il consolidamento degli schemi motori di base, il miglioramento delle capacità coordinative generali e speciali, il consolidamento delle capacità condizionali e il miglioramento dell'esecuzione dei gesti tecnici degli sport di squadra.

Pavia, 08/06/2026

DOCENTE