



**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 4L

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-attletica 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 e dall'alto pallavolo.

Avviamento ai giochi sportivi quali:

- **Pallavolo:** conoscenze teoriche riguardanti il regolamento tecnico. Fondamentali individuali della pallavolo: palleggio, bagher, battuta dal basso e dall'alto, posizioni in campo, 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.
- **Atletica leggera:** andature, esercizi di pre-attletica 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 pubblici chiusi, comportamenti da tenere in caso di emergenza, primo soccorso in caso di scottature ed ustioni. Il codice comportamentale di primo soccorso. Le dipendenze, il doping, la Wada e il codice antidoping. Le sostanze proibite sempre, le sostanze proibite in gara e i metodi proibiti, il doping di stato. Visione e discussione riguardo il film-documentario "Icarus". Casi di doping più eclatanti.

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