



Ministero dell'Istruzione  
e del Merito



Ministero dell'Istruzione e del Merito

Liceo Scientifico Statale "Niccolò Copernico"

Via Verdi 23/25 – 27100 PAVIA Tel. 0382 29120 –

cod.mecc. PVPS05000Q C.F. 96000610186

E-mail: [pvps05000q@istruzione.it](mailto:pvps05000q@istruzione.it)

Fec: [pvps05000q@pec.istruzione.it](mailto:pvps05000q@pec.istruzione.it)



## PROGRAMMA SVOLTO

Anno scolastico 2025-2026

Classe 1H

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Andrea Zanaletti

## CONTENUTI PRATICI

Accoglienza e presentazione del percorso annuale di Scienze Motorie e Sportive. Attività di resistenza e corsa con applicazione pratica dei sistemi energetici. Prova di valutazione sui 1000 metri. Esercitazioni di coordinazione generale. Esercitazioni con la corda per lo sviluppo delle abilità coordinative. Attività di rinforzo muscolare a carico naturale. Pallavolo: fondamentali individuali, esercitazioni a coppie e a gruppi, applicazione tecnico-tattica in situazione di gioco, tornei e competizioni di classe, fair play e rispetto delle regole, collaborazione e lavoro di squadra. Pallamano: esercitazioni di possesso palla, gestione degli spazi, strategie di squadra e competizioni. Attività propedeutiche al baseball. Attività motorie individualizzate finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. Autovalutazione delle competenze motorie, tecnico-tattiche e relazionali.

## CONTENUTI TEORICI

I sistemi energetici aerobico, anaerobico lattacido e anaerobico alattacido. Relazione tra respirazione e attività fisica. Il cuore e la frequenza cardiaca. Frequenza cardiaca a riposo e adattamenti all'allenamento. Ritmi circadiani e influenza di luce e temperatura sulle funzioni biologiche. Importanza del recupero e del sonno. Respirazione diaframmatica e toracica. Meccanismi energetici correlati allo sforzo fisico. Sport, disabilità e inclusione. Educazione civica attraverso lo sport. Visione guidata e analisi di film a tema sportivo con riflessioni su impegno, disciplina, gestione delle difficoltà e crescita personale.

## LAVORO ESTIVO

Non sono assegnati compiti obbligatori.

Si invitano gli studenti a mantenere uno stile di vita attivo durante il periodo estivo attraverso la pratica regolare di attività motorie e sportive, privilegiando attività aerobiche quali camminata, corsa, bicicletta, nuoto, escursionismo e sport di squadra.

Si raccomanda inoltre di applicare nella vita quotidiana i contenuti affrontati durante l'anno scolastico relativi alla promozione della salute e del benessere personale, con particolare attenzione alla qualità del sonno, al rispetto dei ritmi circadiani, alla gestione dei tempi di recupero, all'attività fisica regolare e all'adozione di abitudini di vita sane e consapevoli.

Pavia, 9 giugno 2026

Il docente

Andrea Zanaletti