



LICEO SCIENTIFICO STATALE "Alessandro Volta"

Via Juvarra n. 14 10122 TORINO - Tel. 011.54.41.26

E-mail: tops020006@pec.istruzione.it - tops020006@istruzione.it

Sito web: liceovolta.eu - C.F. 80091160012 - C. M. TOPS020006



**RELAZIONE FINALE
E INDICAZIONI PER IL LAVORO ESTIVO**

a. s. 2025 – 2026

CLASSE 1Bs

Docente: Carla Maria Burlo

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

1. SITUAZIONE FINALE DELLA CLASSE:

L'anno scolastico è iniziato con una classe numerosa, caratterizzata da una spiccata esuberanza e vivacità che, nelle fasi iniziali, ha reso difficoltoso il rispetto delle regole condivise e la gestione del clima in palestra.

La predominanza maschile ha creato inizialmente una certa criticità, ma nel corso del tempo è migliorata rappresentando alla fine un importante stimolo per l'evoluzione del gruppo.

Dal punto di vista dell'impegno e dell'interesse gli alunni hanno dimostrato una buona risposta alle proposte didattiche.

La vivacità una volta incanalata, si è trasformata in partecipazione attiva e curiosità.

Gli obiettivi raggiunti e nello specifico lo sviluppo motorio hanno evidenziato una buona attitudine in ambito fisico; la quasi totalità della classe ha lavorato con entusiasmo dimostrando una buona gestione del corpo e della coordinazione.

In conclusione la classe ha raggiunto, rispetto all'inizio dell'anno, una maggiore consapevolezza e rispetto reciproco che hanno permesso di acquisire gli strumenti necessari per continuare a crescere dal punto di vista motorio e comportamentale

2. ORE DI LEZIONE EFFETTUATE:

n.º.54 su n 66 previste

3. VALUTAZIONE SULLO SVOLGIMENTO DELLA PROGRAMMAZIONE:

a. È stata svolta: ☒ completamente ☐ parzialmente

b. Gli eventuali aggiustamenti sono stati motivati da:

- ☐ mancanza di tempo
- ☐ attività interdisciplinari
- ☐ scelte culturali particolari
- ☐ altro

4. PROGRAMMA SVOLTO

SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Potenziamento delle Capacità Condizionali:

- Resistenza (Endurance e Fartlek): corsa indoor e outdoor con incremento graduale del tempo di corsa.

Test dei 6 minuti

- Velocità, rapidità: esercizi specifici per lo sviluppo della velocità degli spostamenti e dei cambi di direzione.

Test

- Forza: esercizi per incrementare la forza generale attraverso esercizi svolti singolarmente, a coppie ,a circuito e a carico naturale .

Test Lancio della palla medica

- Flessibilità: esercizi di stretching a corpo libero svolti singolarmente e a coppie per l'incremento della mobilità dell'articolazione coxo-femorale , scapolo-omerale e del rachide con esercizi presi dallo yoga e dal pilates.

Sviluppo delle capacità Coordinative necessarie per potenziare le basi per apprendere e controllare e organizzare i movimenti.

In questo anno scolastico mi sono concentrata su:

- Miglioramento dell'equilibrio statico: esercizi svolti su appoggio monopodalico e su superfici di ampiezze diverse.

- Adattamento e trasformazione del movimento: camminata, salti e lanci e loro variazioni, marcia lenta e veloce su avampiedi e sui talloni, corsa lenta e veloce a ginocchia alte, calciata dietro, corsa saltellata con movimenti delle braccia, salti e lanci ad altezze e distanze variate sviluppo della lateralità, percorsi misti, spostamenti in modi e tempi diversi da quelli abituali, esercitazioni con i palloni.
- Miglioramento della capacità di reazione: esercizi specifici.

Esercizi di rilassamento con FOCUS sulla respirazione diaframmatica.

GIOCHI:

- Giochi presportivi: quattro basi, tutti contro tutti, salto della funicella a gruppi

- Giochi Sportivi:

Pallavolo: tecnica del palleggio, bagher e battuta di sicurezza.

Prime partite con regole facilitate

Test battuta di sicurezza

-Pallacanestro: tecnica dello spostamento con palleggio, palleggio con cambio di direzione tiri a canestro da differenti distanze e posizioni.

Partite tre contro tre con regole facilitate (Minibasket)

Test Tiro libero

-Calcio. Passaggi, tiri piazzati Partite

-Tennis tavolo.

TEORIA: Linguaggio specifico Paralimpiadi

6. OSSERVAZIONI SUL NUMERO, TIPOLOGIA E FREQUENZA DELLE VERIFICHE

Numero verifiche

Trimestre: 4 - Pentamestre: 6 - Totali: 10

Tipologia delle verifiche: Test Motori,, valutazioni in itinere lavori di approfondimento

Frequenza delle verifiche: Mensili

7. ATTIVITA' DI RECUPERO EFFETTUATE NEL CORSO DELL'ANNO SCOLASTICO (AGGIUNTIVE ALLA SETTIMANA PREVISTA DALL'ISTITUTO NEL MESE DI GENNAIO)

TIPOLOGIE	Scelta	Eventuali note
recupero <i>in itinere</i> in ore curricolari	X	
assegnazione compiti individualizzati		
potenziamento 15 ore		
Altro		

Torino, 8 giugno 2026

Il Docente: Carla Maria Burlo