



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 2Bs

Docente: Carla Maria Burlo

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

1. SITUAZIONE FINALE DELLA CLASSE:

La classe ha svolto le attività in orario pomeridiano condizione che ha influito sull'energia e sulla disponibilità generale. Si è notato infatti una partecipazione e un impegno più contenuti, legati alla maggiore stanchezza degli alunni. Nonostante questo la maggior parte degli studenti ha comunque portato a termine le attività assegnate.

Il comportamento è stato corretto, il clima di lavoro è stato corretto e rispettoso. La collaborazione tra compagni è risultata adeguata, con un buon spirito di gruppo. Si segnala comunque la presenza di qualche elemento meno collaborativo che con il tempo ha comunque dimostrato un miglioramento evidente.

Gli obiettivi didattici previsti per la classe seconda sono stati raggiunti in modo soddisfacente. Gli alunni hanno consolidato le loro capacità motorie coordinative e condizionali di base, migliorando la conoscenza delle regole degli sport praticati.

L'orario pomeridiano ha rappresentato un limite oggettivo per l'intensità del lavoro, ma non ha impedito il raggiungimento degli obiettivi minimi previsti.

2. ORE DI LEZIONE EFFETTUATE:

n.56 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

Potenziamento delle Capacità Condizionali:

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

Test outdoor

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

Test sulla rapidità

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

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 e dinamico: esercizi svolti su appoggio monopodalico statici e dinamici 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 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 delle capacità di adattamento e trasformazione del movimento: esercizi svolti singolarmente e a coppie.

- Miglioramento della capacità di reazione: esercizi specifici.

Esercizi di rilassamento con FOCUS sulla respirazione quadrata e diaframmatica.

GIOCHI:

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

Giochi Sportivi:

- **Pallavolo:** tecnica del palleggio, palleggio rovesciato, bagher e battuta di sicurezza con direzione (lungo linea – diagonale)

Test battuta di sicurezza con direzione

Esercitazione sulla ricezione - difesa

Esercitazione sull'attacco

-**Pallacanestro:** tecnica dello spostamento con palleggio, palleggio con cambio di direzione, arresto a un tempo e arresto a due tempi e tiri a canestro da differenti distanze e posizioni.

Partite tre contro tre e cinque contro cinque con regole facilitate (Minibasket)

Tiri Liberi

-**Calcio. Passaggi,** tiri piazzati Partite

-**Tennis tavolo e Tennis**

Teoria:

- Paralimpiadi

6. OSSERVAZIONI SUL NUMERO, TIPOLOGIA E FREQUENZA DELLE VERIFICHE

Numero verifiche

Trimestre: 4 Pentamestre: 4 Totali: 8

Tipologia delle verifiche:

Test Motori, osservazioni in itinere e verifiche scritte

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		