



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 4 CS

Docente: Balzano Luigia

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

1. SITUAZIONE FINALE DELLA CLASSE:

L'andamento della classe nel corso dell'anno scolastico è stato ampiamente soddisfacente sia sul piano didattico sia su quello disciplinare. Il gruppo ha dimostrato maturità, rispetto delle regole e un forte spirito di collaborazione. La presenza all'interno della classe di studenti-atleti ha rappresentato un valore aggiunto e uno stimolo positivo per l'intero gruppo: questi ultimi hanno saputo mettere le proprie competenze a disposizione dei compagni, favorendo l'inclusione e alzando il livello qualitativo delle attività di squadra. Gli obiettivi della programmazione sono stati pienamente conseguiti, evidenziando una crescita generale nella consapevolezza del benessere psicofisico.

2. ORE DI LEZIONE EFFETTUATE:

n.°46 su n°66 previste

3. VALUTAZIONE SULLO SVOLGIMENTO DELLA PROGRAMMAZIONE:

a. È stata svolta: X completamente ☐ parzialmente

b. Gli eventuali aggiustamenti sono stati motivati da:

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

Eventuali osservazioni: Nessuna.

4. PROGRAMMA SVOLTO

Pratica:

Capacità coordinative e condizionali:

- Capacità condizionali: metodologie per lo sviluppo e l'allenamento di forza (esplosiva e resistente), velocità/rapidità, resistenza aerobica e flessibilità muscolare;
- Capacità coordinative speciali: focus su orientamento spazio-temporale, ritmo, equilibrio dinamico, differenziazione cinestetica e capacità di reazione;
- Fisiologia dell'allenamento: i meccanismi energetici nel lavoro muscolare (aerobico e anaerobico) e i principi scientifici del carico e del recupero (supercompensazione).

Pallavolo:

- Fondamentali tecnici individuali: consolidamento e perfezionamento di palleggio, bagher (di ricezione e di difesa), servizio (dal basso e dall'alto/tennis) e accenni alla tecnica di attacco e muro;
- Tattica e sistemi di gioco: introduzione al sistema di gioco con penetrazione, posizioni in campo (fasi di battuta e ricezione) e sistema di copertura a protezione dell'attacco;
- Regolamento: norme ufficiali di gioco, falli di posizione, falli di tocco e dinamiche di arbitraggio.

Pallacanestro (Basket):

- Fondamentali tecnici individuali: perfezionamento del palleggio (cambi di mano, di velocità e di direzione), passaggio (al petto, schiacciato, a due mani sopra la testa) e tiro (meccanica del tiro piazzato e terzo tempo);
- Tattica e movimenti collettivi: dai e vai, dai e segui, occupazione degli spazi in fase offensiva e transizione difensiva (marcatura a uomo);
- Regolamento: infrazioni di tempo (3", 5", 8", 24"), infrazioni di cammino e doppio palleggio, gestione dei falli personali e di squadra.

Tennistavolo (Ping Pong):

- Fondamentali tecnici individuali: impugnatura della racchetta (europea/shakehand), posizione fondamentale di attesa, colpi base di dritto e di rovescio (scambio, palleggio tagliato);
- Effetti e traiettorie (Fisica del movimento): introduzione ai concetti di base dello *spin* (top-spin, back-spin e sidespin) e controllo della traiettoria della pallina in base all'inclinazione della racchetta;

- Tattica di gara: gestione del servizio, variazione del ritmo di gioco, piazzamento dei colpi per mettere in difficoltà l'avversario nel singolo e dinamiche di spostamento nel doppio.

Teoria:

Sistemi Energetici e Fisiologia del Movimento:

- Meccanismi di sintesi dell'ATP: sistema anaerobico alattacido (focreatina), sistema anaerobico lattacido (glicolisi anaerobica e produzione di acido lattico) e sistema aerobico (ossidativo);
- Fisiologia dell'allenamento: dinamiche del debito di ossigeno, soglia anaerobica, processi di recupero e principio della supercompensazione.

Apparato Locomotore e Muscolare:

- Anatomia funzionale: struttura del tessuto muscolare (macro e microscopica), il sarcomero e il meccanismo biochimico della contrazione muscolare;
- Tipologie di fibre muscolari: differenze fisiologiche e funzionali tra fibre bianche (rapide/IIB), fibre rosse (lente/I) e fibre intermedie (IIa);
- Componente scheletrica e articolare: classificazione delle articolazioni, biomeccanica del movimento e principali catene cinetiche coinvolte nel gesto sportivo.

Sistema Endocrino e Risposta all'Esercizio Fisico:

- Asse ormonale e sport: ruolo delle principali ghiandole endocrine e secrezione ormonale in risposta allo stress da sforzo fisico (adrenalina, noradrenalina, cortisolo, GH e testosterone);
- Omeostasi e adattamento: meccanismi di regolazione metabolica, gestione del glucosio ematico (insulina e glucagone) durante l'attività motoria.

Prevenzione, Sicurezza e Primo Soccorso

- Sicurezza in palestra: norme comportamentali per la prevenzione degli infortuni, corretto utilizzo delle attrezzature e gestione degli spazi di lavoro;
- Traumatologia sportiva: classificazione e primo intervento in caso di traumi comuni (contusioni, distorsioni, lussazioni, stiramenti e strappi muscolari);
- Linee guida di primo soccorso: applicazione del protocollo R.I.C.E. (Rest, Ice, Compression, Elevation) e gestione dei crampi.

Alimentazione Sportiva:

- Nutrizione e metabolismo: fabbisogno calorico quotidiano, bilancio energetico e ripartizione dei macronutrienti (carboidrati, proteine, lipidi) nella dieta dell'adolescente e dell'atleta;
- Idratazione e integrazione: l'importanza dell'equilibrio idro-salino prima, durante e dopo la prestazione sportiva; analisi critica sull'uso degli integratori alimentari;
- Crononutrizione: la gestione dei pasti in funzione degli orari di allenamento e di gara per l'ottimizzazione del recupero.

5. ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI SVOLTE

Nessuna.

6. OSSERVAZIONI SUL NUMERO, TIPOLOGIA E FREQUENZA DELLE VERIFICHE

Numero verifiche

Trimestre: 2 Pentamestre: 3 Totali: 5

Tipologia delle verifiche:

Test Motori sulle Capacità Condizionali e Coordinative e sui fondamentali della Pallavolo e del Basket, Interrogazioni Orali su argomenti teorici

Frequenza delle verifiche:

2 Valutazioni nel Trimestre e 3 nel Pentamestre.

**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		

8. INDICAZIONI PER IL LAVORO ESTIVO

INDICAZIONI PER IL LAVORO ESTIVO ALLIEVI AMMESSI ALLA CLASSE SUCCESSIVA

Considerato il miglioramento della partecipazione registrato durante l'anno, si consiglia agli studenti di mantenere l'efficienza fisica attraverso la continuità.

- Obiettivo: Praticare almeno 150 minuti di attività moderata a settimana (linee guida OMS).
- Consiglio: Alternare attività aerobica (corsa, nuoto, ciclismo, camminata veloce) a sessioni di stretching e mobilità articolare per mantenere la flessibilità acquisita.
- Sfida opzionale: Sperimentare una disciplina sportiva mai praticata prima (es. trekking, padel, arrampicata) per ampliare il proprio bagaglio motorio.

**INDICAZIONI PER IL LAVORO ESTIVO ALLIEVI CON GIUDIZIO SOSPESO e/o eventuale
VOTO DI CONSIGLIO**

Si richiede la compilazione di un Diario di Allenamento che documenti lo svolgimento di:

- Circuit Training: Almeno 3 sessioni settimanali di esercizi a carico naturale (minimo 30 minuti) per il miglioramento del tono muscolare e della coordinazione.
- Attività Aerobica: Almeno 30 minuti di corsa o camminata veloce per il mantenimento della capacità di resistenza.

Torino, 08/06/2026

Il Docente
Balzano Luigia