



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 3ES

Docente: Balzano Luigia

Disciplina: Scienze Motorie e Sportiv

1. SITUAZIONE FINALE DELLA CLASSE:

Il percorso didattico della classe è stato estremamente soddisfacente, evidenziando un gruppo solido, motivato e caratterizzato da una spiccata attitudine propositiva. Gli studenti hanno affrontato le attività pratiche con entusiasmo, rendendo l'ambiente di lavoro particolarmente stimolante e piacevole per il docente. Sotto il profilo delle competenze, la classe ha mostrato una maturazione consapevole nel passaggio dalle abilità tecniche alla comprensione dei principi scientifici del movimento e delle metodologie di allenamento. Gli alunni hanno dimostrato autonomia nell'organizzazione di tornei interni e nel supporto reciproco durante le fasi di apprendimento motorio. Dal punto di vista disciplinare, il comportamento è stato ineccepibile: il rispetto delle regole e del fair play è stato interiorizzato come valore fondante del gruppo, confermando un alto grado di maturità civica e relazionale.

2. ORE DI LEZIONE EFFETTUATE:

n.°46 su n°66previste

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

Eventuali osservazioni: Nessuna

4. PROGRAMMA SVOLTO

Sviluppo delle capacità condizionali:

- Forza: nelle sue espressioni di forza veloce, forza resistente e forza massimale;
- Resistenza: intesa come resistenza organica (aerobica) e resistenza specifica;
- Velocità: nelle componenti di velocità di reazione, di esecuzione e di traslazione;
- Mobilità Articolare: intesa come capacità di escursione dei segmenti ossei e flessibilità muscolare;

Consolidamento delle Capacità Coordinative:

- Coordinazione Generale: processi di apprendimento, controllo e adattamento del movimento.
- Capacità Coordinative Speciali:
 - Equilibrio: nelle varianti statico, dinamico e di volo;
 - Orientamento Spazio-Temporale: analisi delle traiettorie e gestione degli spazi di gioco;
 - Ritmo: capacità di organizzazione sequenziale del movimento;
 - Differenziazione Cinestesica: percezione del dosaggio del carico e della tensione muscolare;
 - Reazione: rapidità di risposta a stimoli acustici, visivi e tattili.

Consolidare abilità tecniche di base in pallavolo, pallacanestro e calcio a 5.

Applicare regole e ruoli negli sport di squadra:

- Hitball
- Ping Pong
- Pallavolo
- Basket

Nell'ambito del progetto "racchette in classe" pratica di Padel /Pickleball.

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.

Per gli alunni esonerati dalla parte pratica, 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

Visto l'ottimo clima di lavoro e l'atteggiamento sempre propositivo dimostrato dalla classe quest'anno, l'invito per l'estate è quello di non disperdere i risultati raggiunti. Per mantenere una buona forma fisica, si consiglia agli studenti di dedicarsi regolarmente ad attività di movimento che stimolino sia la resistenza che la forza e la coordinazione. Praticare con costanza sport di squadra o individuali, insieme a semplici circuiti di mantenimento, permetterà di conservare l'efficienza motoria sviluppata durante le lezioni e di ricominciare il prossimo anno scolastico con il giusto slancio

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