



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 2 B

Docente: Balzano Luigia

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

1. SITUAZIONE FINALE DELLA CLASSE:

Nel corso dell'anno scolastico, la classe ha mostrato un progressivo miglioramento nell'atteggiamento verso la disciplina. Partendo da una partecipazione inizialmente frammentaria, gli alunni hanno maturato una maggiore consapevolezza dell'importanza dell'attività motoria, arrivando a una frequenza più attiva e propositiva. Il clima di collaborazione è migliorato sensibilmente, permettendo il raggiungimento degli obiettivi didattici prefissati e una gestione più fluida delle attività di squadra.

2. ORE DI LEZIONE EFFETTUATE:

n.°46 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

Eventuali osservazioni: Nessuna.

4. PROGRAMMA SVOLTO

PRATICA:

Sviluppo delle capacità fisiologiche e motorie:

Capacità Condizionali (Resistenza, Forza; Velocità e Mobilità Articolare);

Capacità Coordinative (Coordinazione Oculo-manuale e Oculo-podale, Equilibrio e Orientamento

Spazio-Temporale, Ritmo e Adattamento);

Fondamentali individuali e regolamenti di giochi sportivi:

Hitball

Ping Pong

Pallavolo

Basket

TEORIA:

L'Apparato Locomotore: Struttura e Funzione

Alimentazione e Piramide Alimentare

Il Fair Play.

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

TEORIA:

Lo studente deve ripassare i concetti fondamentali concentrandosi su:

- Le basi del movimento: Distinguere tra ossa, muscoli e articolazioni; conoscere i principali muscoli del corpo (es. quadricipite, addominali, pettorali).
- Le 4 Capacità Condizionali: Saper spiegare in parole semplici cosa sono Forza, Resistenza, Velocità e Mobilità.
- Lo sport e le regole: Ripasso delle regole base di uno sport a scelta tra quelli praticati in palestra (es. durata della partita, falli principali, punteggi).
- Stile di vita: I benefici dell'attività fisica costante e i danni causati dalla sedentarietà.

PRATICA:

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.