



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 3B

Docente: Carla Maria Burlo

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

1. SITUAZIONE FINALE DELLA CLASSE:

La classe terza costituita dall'unione di due gruppi classe, si è presentata nel corso dell'anno particolarmente vivace, soprattutto nella componente maschile.

Per garantire un clima di lavoro adeguato e il rispetto delle regole è stato talvolta necessario adottare strategie disciplinari ed educative più rigorose.

La componente maschile, particolarmente portata per la materia, ha mostrato interesse e partecipazione alle attività proposte, pur evidenziando in alcuni casi difficoltà nel controllo del comportamento e nella gestione dell'impulsività. La componente femminile si è distinta per maggior autocontrollo, senso di responsabilità e una buona predisposizione verso la materia.

Nonostante le differenze presenti nel gruppo, la classe ha generalmente mantenuto un atteggiamento collaborativo e disponibile al dialogo educativo.

Gli obiettivi didattici e formativi sono stati complessivamente raggiunti, con livello di profitto diversificati in relazione all'impegno e alle potenzialità dei singoli alunni

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

- RESISTENZA: corsa fartlek, endurance e interval training.

Esercizi sulla corsa prolungata, incrementando ad ogni lezione il tempo e la distanza.

Test Svolto all'aperto su una distanza di 1500 metri.

- FORZA: esercizi svolti a corpo libero singolarmente, a coppie e a piccoli gruppi con metodologie di allenamento diversificato:

Lavoro Piramidale

Circuit training

Interval training

Test Lancio della palla medica

- VELOCITA': Interval Training, esercizi sulla rapidità (10 metri), andature (skip, calciata, doppio impulso), lavori con la funicella, brevi ripetute in salita, allenamento pliometrico, esercizi con piccoli sovraccarichi

Potenziamento delle capacità Coordinative:

Affinamento delle capacità di abbinamento, equilibrio, reazione, trasformazione e coordinazione intersegmentaria attraverso esercizi svolti a carico naturale, esercizi di opposizione e reazione, esercizi con piccoli attrezzi, esercizi ai grandi attrezzi; esercizi eseguiti in varietà di ampiezza e ritmo.

Attività ed esercizi di equilibrio monopodalico statico e dinamico.

Esercizi per la mobilità articolare degli arti inferiori , superiori e del rachide.
Esercizi per la flessibilità muscolare.

GIOCHI DI SQUADRA:

Pallavolo:

Battuta dall'alto esercitazioni, bagher di ricezione,alzata, muro e schiacciata.

Esercizi per impostare la difesa, la ricezione e l'attacco .

Partite

Arbitraggio.

Basket:

Palleggio camminando e correndo, passaggio, tiro.

Partite tre contro tre/ cinque contro cinque con regole facilitate.

Calcio:

esercizi con spostamenti palla al piede, tiri in porta, partite.

Attività di calcio-tennis

Pickball con esperto esterno

Attività di rilassamento con FOCUS sulla respirazione:

- diaframmatica

- quadrata.

Ping Pong: partite

Teoria: Paralimpiadi, Lavoro di gruppo per la preparazione di un riscaldamento da far eseguire ai compagni di classe

6. OSSERVAZIONI SUL NUMERO, TIPOLOGIA E FREQUENZA DELLE VERIFICHE

Numero verifiche

Trimestre: 3 Pentamestre:4 Totali:7

Tipologia delle verifiche: Test Motori, discussioni , approfondimenti teorici e osservazioni sistematiche

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		