



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 - Cod. Fisc. 80091160012 - Cod. Mecc. TOPS020006



Anno scolastico 2025/2026

PIANO DI LAVORO

DOCENTE: Carla Maria Burlo

Classe:1C

Disciplina:Scienze Motorie e Sportive

1.OBIETTIVI DIDATTICI

1 a. OBIETTIVI COGNITIVI DELLA DISCIPLINA

- Saper operare sintesi tra le conoscenze acquisite nei diversi ambiti.
- Sapere il valore di una cultura multisportiva atta a porre le basi per un armonico sviluppo corporeo e motorio migliorando le qualità fisiche e neuromuscolari
- Saper utilizzare le diverse forme espressive.
- Saper comprendere l'importanza del controllo del corpo, del mantenimento della salute, di un corretto stile di vita e di una corretta alimentazione.
- Saper comprendere la funzione delle regole e delle istituzioni.
- Saper lavorare in gruppo, cooperare, rispettare le regole, relazionarsi in modo positivo con gli altri.
- Sapere il percorso e l'evoluzione dello sport nel tempo e nella storia.

1 b. OBIETTIVI MINIMI DELLA DISCIPLINA

L'insegnamento delle scienze motorie e sportive, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra nel contesto dell'azione educativa e formativa delle scuole secondarie di secondo grado, favorendo un particolare contributo alla crescita della persona e del cittadino:

- Lo studente deve essere in grado di realizzare: azioni motorie utilizzando le proprie capacità condizionali e coordinative generali (capacità di apprendimento motorio, capacità di controllo motorio, capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti).
- Raggiungere gli standard minimi nei Test Pratici proposti.
- Conoscere sufficientemente gli argomenti trattati (pratici e teorici).
- Utilizzare il lessico specifico della disciplina
- Frequentare regolarmente le lezioni di Scienze Motorie.
- Mantenere sempre un comportamento corretto e adeguato alla situazione.
- Durante le lezioni essere collaborativo con i compagni e con la docente

Il Dipartimento ha stabilito degli accordi preliminari per la predisposizione di prove riguardanti alcuni sport da somministrare a tutte le classi dalla prima alla quarta.

Basket

Classe	Prova pratica
Prima	Conteggio dei canestri realizzati in una serie di tiri da una posizione definita in 30 secondi
Seconda	Semplice percorso in palleggio con la dx e la sx e tiro a canestro
Terza	Palleggio e tiro in terzo tempo
Quarta	Numero di passaggi al petto contro il muro in 30 secondi

Pallavolo

Classe	Prova pratica
Prima	5 battute dal basso (di sicurezza) e 5 palleggi sopra il capo con controllo della palla,
Seconda	5 battute mirate ,5 bagher sopra il capo, 10 palleggio/bagher alternati, alto/sicurezza
Terza	5 battute dall'alto, 6 palleggio bagher alternato sul posto
Quarta	A coppie 5 battute dall'alto con relativa ricezione in bagher

2. CONTENUTI

2a. TESTI IN ADOZIONE Nessuno

2b. NUMERO DI ORE PREVISTE 66

2 c. PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

TRIMESTRE	- Conoscenza degli allievi, condivisione delle regole attraverso la lettura del regolamento da tenere durante le ore di scienze motorie. - Osservazioni sistematiche iniziali durante le primissime lezioni per valutare il livello del singolo e della Classe . AMPLIAMENTO DELLE CAPACITA' MOTORIE - Test d'ingresso a discrezione della docente . - Lavoro sulla Resistenza e Mini Test di Cooper (6 minuti svolto in Palestra) - Lavoro sulla Rapidità degli Arti Inferiori: esercizi preparatori svolti singolarmente, a coppie o a circuito Test sulla Rapidità. - Percorsi e circuiti ginnastici per testare la capacità dei cambi di direzione, orientamento spaziale e coordinazione Oculo- manuale e Oculo- podalica. - Esercizi di stretching generale - Avvio di esercizi propedeutici al rilassamento e controllo della respirazione. -Yoga GIOCHI DI SQUADRA: Introduzione dell'attività proposta (cenni storici e regolamento) - Pratica in forma globale vari giochi presportivi - Pallavolo. Palleggio avanti e introduzione alla battuta di sicurezza. - Partite con regole facilitate.
-----------	---

	- Pallacanestro: tiro a canestro e spostamenti in Palleggio. -Prime partite: 2 contro 2; 3 contro 3 - Hitball: sbracciata e avviamento al gioco -Pallapugno. Introduzione -Partite TEORIA Linguaggio tecnico e posizioni fondamentali.
PENTAMESTRE	CAPACITA' CONDIZIONALI Velocità - Velocità esercizi specifici singoli, a coppie e a circuito. Test sulla velocità svolto eventualmente all'aperto sulla distanza di 30 metri. Forza - Forza Arti Superiori e Inferiori : esercizi singoli, a coppie e a circuito per l'incremento di tale capacità Test per la forza Arti inferiori: SURGENT TEST Equilibrio - Esercizi per lo sviluppo Equilibrio: Statico e Dinamico. Test della Cicogna ed esercizio sulla trave bassa. Coordinazione - Esercizi con la funicella per lo sviluppo della coordinazione - Esercizi con la Scaletta - Esercizi alla Spalliera - Preacrobatica: Capovolta Avanti. Stretching - Stretching con esercizi di Yoga SPORT DI SQUADRA PALLAVOLO: palleggio, bagher e battuta di sicurezza . Test Battute. Partite con regole facilitate. PALLACANESTRO Tiro e passaggi Mini Partite tre contro tre HITBALL: partite PALLAPUGNO : partite SPORT INDIVIDUALI Ping pong Avviamento al TENNIS :esercizi propedeutici con utilizzo del GO-BACK. TEORIA Regolamento della PALLAVOLO Storia dell'educazione Fisica nel periodo Greco e Romano

3. METODOLOGIA DIDATTICA E STRUMENTI DI INSEGNAMENTO

3 a. METODOLOGIA

METODOLOGIA UTILIZZATA		EVENTUALI OSSERVAZIONI
Lezione frontale	X	
Lezione dialogata/partecipata	X	
Lavoro di gruppo	X	
Tecniche di brain storming		
Problem solving	X	
Relazioni	X	
Discussioni		
Assegnazione letture		
Assegnazione esercizi		
Analisi e/o traduzione testi		
Collegamenti interdisciplinari		
Tutoring (peer education)		
Cooperative learning	X	
Classe capovolta	X	
Uso delle TIC		
Uso di laboratori		
Uso di strumenti multimediali	X	
Attività motoria a corpo libero	X	
Pratica sportiva	X	
Attività con gli attrezzi	X	
Altro:		

3 b. STRUMENTI

STRUMENTI UTILIZZATI		EVENTUALI OSSERVAZIONI
Libro di testo		
Eserciziario per lavori in classe o a casa		
Testi di approfondimento		
Materiale (anche in formato digitale) fornito dall'insegnante	X	
Presentazioni dell'insegnante (PowerPoint, Prezi, ecc.)		
Presentazioni di materiali elaborati dagli allievi (PowerPoint, Prezi, ecc.)	X	
Digital Board		
Software didattici		
Quotidiani, riviste scientifiche, ecc.		
Sussidi audiovisivi	X	
Laboratorio		
Visite e uscite didattiche		
Altro:		

4. TIPOLOGIA, FREQUENZA DELLE VERIFICHE E CRITERI DI VALUTAZIONE

- TEST MOTORI
- Percorsi Misti
- Valutazione degli Sport
- Prove scritte, orali e lavori di gruppo

Per gli alunni con esoneri parziali o totali verranno concordate interrogazioni o lavori di approfondimento (Power Point)

Per gli esoneri totali con dispensa dalle lezioni le verifiche saranno una nel trimestre e una nel pentamestre

4.a TIPOLOGIA E FREQUENZA DELLE VERIFICHE

N. Verifiche trimestre	N. Verifiche pentamestre	Tipologia di prove usate (v. legenda)
2	3	1,17,19

1. verifica orale	9. esercizi	17. relazione
2. testo argomentativo	10. problemi	18. prova strutturata o semistrutturata
3. saggio breve	11. quesiti a risposta aperta	19. prova pratica
4. articolo di giornale	12. quesiti a scelta multipla	
5. tema storico	13. trattazione sintetica	
6. analisi testi	14. prova d'ascolto	
7. traduzione	15. comprensione del testo in lingua	
8. prove di competenza	16. produzione testo in lingua	

4.b. CRITERI DI VALUTAZIONE

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE PROVE PRATICHE

	Giudizio	Criterio
4	Gravemente insufficiente	Incapacità di svolgere l'esercizio, dimostrando grandi difficoltà di esecuzione
5	Insufficiente	Esercizio svolto in modo impreciso e con difficoltà nell'esecuzione
6	Sufficiente	Esercizio svolto con alcune indecisioni e ritmo non sempre preciso
7	Discreto	Esercizio svolto con una certa sicurezza, ma con imperfezioni

8	Buono	Esercizio svolto con sincronia e sicurezza, ma con alcune imprecisioni
9-10	Ottimo - eccellente	Esercizio svolto con la massima sincronia e scioltezza, con stili diversi, senza errori

GRIGLIA DI VALUTAZIONE DELLE VERIFICHE TEORICHE (SCRITTE O ORALI)

Voto	Contenuti	Linguaggio specifico	Capacità argomentative e comprensione
4	Informazione del tutto insufficiente, le argomentazioni non sono consistenti	Molto scarso o inesistente	Argomentazione assente o illogica e incoerente
5	Informazione insufficiente con argomentazioni poco chiare e confuse	Insufficiente, uso incerto del linguaggio specifico	Argomentazione carente e comprensione mnemonica e parziale
6	Informazione sufficiente; presenza superficiale degli elementi fondamentali e/o presenza corretta solo di alcuni di essi	Sufficiente, corretto e semplice l'uso del linguaggio specifico	Argomentazione semplice e coerente e comprensione solo degli elementi essenziali
7	Informazione discreta, presenza corretta degli elementi fondamentali	Discreto, corretto e appropriato l'uso del linguaggio specifico	Argomentazione efficace e coerente e comprensione soddisfacente
8	Informazione corretta e ampiamente soddisfacente dell'argomento	Buono, corretto e appropriato l'uso del linguaggio specifico	Argomentazione efficace, coerente, articolata e comprensione
9-10	Informazione ampia approfondita e con collegamenti	Ottimo, vario, rigoroso e ricco	Argomentazione puntuale, articolata, coerente e comprensione piena

4.c. VALUTAZIONE FINALE (PTOF)

La valutazione finale è la sintesi di quanto emerso **nel corso dell'anno**:

- dalle prove scritte e orali, cioè dal livello di conoscenze e competenze acquisite dallo studente, anche rispetto ai risultati della classe;
- dai progressi rispetto alla situazione di partenza e dalla risposta alle azioni di recupero e di potenziamento;
- dall'impegno dimostrato, anche a fronte di eventuali situazioni di criticità quali, ad esempio, motivi di salute;
- dalle capacità di lavoro, sia autonomo che guidato;
- dalla partecipazione alle iniziative promosse dalla scuola e al dialogo educativo;

- dal comportamento dimostrato nei confronti delle persone e degli ambienti.

Si ricorda che il voto finale, al termine dell'anno scolastico, non è la media aritmetica dei voti ottenuti dallo studente in ciascuna materia, ma è l'attribuzione, da parte del Consiglio di classe, del livello raggiunto negli obiettivi disciplinari ed educativi da parte di ciascun allievo.

5. ATTIVITA' DI RECUPERO

MODALITA' UTILIZZATA		EVENTUALI OSSERVAZIONI
Recupero in itinere in ore curricolari	X	
Assegnazione lavoro individualizzato		
Potenziamento		
Settimana di interruzione dell'attività didattica (26-30 gennaio 2026)		
Peer tutoring		
Altro:		

6. ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI E PROGETTI DIDATTICI

Attività curricolari ed extra-curricolari programmati per la classe dai singoli docenti

Contenuti/titolo	Discipline concorrenti	Periodo	Tempi in ore o giorni	Studenti coinvolti	Docenti referenti o accompagnatori
Campus Salgari	Scienze Motorie	Prima settimana di scuola	Tutto il giorno	Tutti	Carla Maria Burlo

Torino 30 ottobre 2025

Il Docente: Carla Maria Burlo