



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 1C

Docente: Carla Maria Burlo

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

1. SITUAZIONE FINALE DELLA CLASSE:

La classe si è dimostrata fin da subito educata e rispettosa, sia nei confronti della docente che nei rapporti con i compagni.

Questo ha permesso di instaurare un clima di lavoro sereno e collaborativo.

L'equilibrio tra la maturità e la disciplina del gruppo femminile e l'entusiasmo partecipativo di quello maschile ha creato un aspetto vincente permettendo al gruppo classe il raggiungimento di una crescita positiva sia dal punto di vista comportamentale che didattico.

Gli obiettivi prefissati per questo primo anno sono stati raggiunti, grazie all'atteggiamento positivo e alla dedizione dimostrata.

Il gruppo ha consolidato le competenze di base

2. ORE DI LEZIONE EFFETTUATE:

n.º.54 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

4. PROGRAMMA SVOLTO

SVILUPPO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Potenziamento delle Capacità Condizionali:

- Resistenza (Endurance e Fartlek): corsa indoor e outdoor con incremento graduale del tempo di corsa.

Test dei 6 minuti

- Velocità, rapidità: esercizi specifici per lo sviluppo della velocità degli spostamenti e dei cambi di direzione.

Test sulla Rapidità

- Forza: esercizi per incrementare la forza generale attraverso esercizi svolti singolarmente, a coppie ,a circuito e a carico naturale

Test: lancio della Palla medica.

- Flessibilità: esercizi di stretching a corpo libero svolti singolarmente e a coppie per l'incremento della mobilità dell'articolazione coxo-femorale , scapolo-omeroale e del rachide con esercizi presi dallo yoga e dal pilates.

Sviluppo delle capacità Coordinative necessarie per potenziare le basi per apprendere e controllare e organizzare i movimenti.

Im questo anno scolastico mi sono concentrata su:

- Miglioramento dell'equilibrio statico: esercizi svolti su appoggio monopodalico e su superfici di ampiezze diverse.

- Adattamento e trasformazione del movimento: camminata, salti e lanci e loro variazioni, marcia lenta e veloce su avampiedi e sui talloni, corsa lenta e veloce a ginocchia alte, calciata dietro, corsa saltellata con movimenti delle braccia, salti e lanci ad altezze e distanze variate sviluppo della lateralità, percorsi misti, spostamenti in modi e tempi diversi da quelli abituali, esercitazioni con i palloni.

- Miglioramento della capacità di reazione: esercizi specifici.

Esercizi di rilassamento con FOCUS sulla respirazione diaframmatica.

GIOCHI:

- Giochi presportivi: quattro basi, tutti contro tutti, salto della funicella a gruppi

- Giochi Sportivi:

Pallavolo: tecnica del palleggio bagher e battuta di sicurezza.

Test Battuta di sicurezza

Prime partite con regole facilitate

-Pallacanestro: tecnica dello spostamento con palleggio, palleggio con cambio di direzione tiri a canestro da differenti distanze e posizioni.

Test Tiri liberi

Partite tre contro tre con regole facilitate (Minibasket)

-Calcio. Passaggi, tiri piazzati Partite

-Tennis tavolo.

Teoria: linguaggio specifico Paralimpiadi

6. OSSERVAZIONI SUL NUMERO, TIPOLOGIA E FREQUENZA DELLE VERIFICHE

Numero verifiche

Trimestre: 4 Pentamestre: 5 Totali: 9

Tipologia delle verifiche: Test Motori, osservazioni in itinere verifiche scritte

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		

