



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 4C

Docente: Carla Maria Burlo

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

1. SITUAZIONE FINALE DELLA CLASSE:

La classe ha mostrato un approccio positivo alla materia.

Un gruppo numeroso ha dimostrato interesse vivo e costante, un altro gruppo più passivo ha comunque progressivamente accolto le proposte didattiche.

L'impegno nel complesso è stato buono e adeguato alle richieste .

La componente più attiva ha lavorato con costanza e autonomia, gli altri allievi, invece, hanno avuto un percorso di coinvolgimento più lento , ma stanno consolidando i traguardi raggiunti..

Gli obiettivi didattici e formativi raggiunti sono buoni

2. ORE DI LEZIONE EFFETTUATE:

n. 56 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

Eventuali osservazioni:

4. PROGRAMMA SVOLTO

Sviluppo delle capacità condizionali:

- 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

- 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, 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 mobilità muscolare.

GIOCHI DI SQUADRA:

Pallavolo:

Battuta dall'alto esercitazioni, bagher di ricezione,alzata, 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.

Test dei tiri Liberi

Calcio:

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

Attività di calcio tennis

Attività di rilassamento con FOCUS sulla respirazione:

- diaframmatica

- quadrata.

Ping Pong: partite

6. OSSERVAZIONI SUL NUMERO, TIPOLOGIA E FREQUENZA DELLE VERIFICHE

Numero verifiche

Trimestre: 3 Pentamestre: 4 Totali:7

Tipologia delle verifiche: Test motori, osservazioni sistematiche da prte della docente , lavori di gruppo

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		