



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 1 E

Docente: Balzano Luigia

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

1. SITUAZIONE FINALE DELLA CLASSE:

Nonostante una naturale e spiccata vivacità di base, la classe ha risposto con grande partecipazione agli stimoli didattici, permettendo di svolgere un lavoro efficace e proficuo. L'esuberanza del gruppo è stata canalizzata positivamente verso un impegno sportivo consapevole, che ha favorito il raggiungimento degli obiettivi motori e tecnici prefissati. Un punto di forza del percorso è stato l'interiorizzazione dei valori del fair play: gli studenti hanno saputo tradurre la loro energia in un agonismo sano, fondato sul rispetto reciproco, sulle regole e sull'inclusione. Il bilancio finale attesta una maturazione disciplinare evidente, dove il dialogo costante tra docente e classe ha garantito un clima di lavoro sereno, costruttivo e orientato al benessere collettivo.

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

Percorsi di agilità e coordinazione;

TEORIA:

Terminologia specifica della materia;

Linguaggio tecnico e posizioni fondamentali;

Cenni di anatomia del corpo umano;

Conoscenza del regolamento dei principali sport individuali e di squadra.

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

Si suggerisce di praticare almeno due o tre volte a settimana un'attività a scelta tra:

- Attività Aerobica: (Corsa, nuoto, ciclismo o lunghe camminate in montagna) per almeno 30-40 minuti, al fine di mantenere la capacità di resistenza cardiorespiratoria
- Esercizi a Carico Naturale: (Plank, squat, affondi e piegamenti) per preservare la forza muscolare e la stabilità del core (core-stability).
- Sport di Situazione: Pratica ludica di sport di squadra (beach volley, calcio, basket, tennis/padel) per stimolare la coordinazione e il senso del fair play in contesti non scolastici.

INDICAZIONI PER IL LAVORO ESTIVO ALLIEVI CON GIUDIZIO SOSPESO e/o eventuale VOTO DI CONSIGLIO

Teoria:

Lo studente dovrà approfondire i seguenti nuclei tematici trattati durante l'anno:

- Assi e Piani – Movimenti e Posizioni fondamentali;
- Apparato Locomotore: Struttura e Funzioni;
- Regolamenti e Fair Play: Studio delle regole tecniche degli sport di squadra affrontati (es. Pallavolo/Basket) con particolare attenzione al rispetto dell'avversario e dell'arbitro.

Pratica:

Si richiede la compilazione di un Diario di Allenamento che documenti lo svolgimento di:

- Circuit Training: Almeno due 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.

Torino, 08/06/2026

Il Docente
Balzano Luigia