



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 3E

Docente: Carla Maria Burlo

Disciplina: Scienze Motorie e Sportive

1. SITUAZIONE FINALE DELLA CLASSE:

Nel corso dell'anno scolastico la classe ha mostrato una partecipazione complessivamente positiva alle attività proposte.

Una buona componente del gruppo classe si è distinta per costanza e partecipazione contribuendo ad instaurare un buon clima di lavoro.

Un'altra parte del gruppo classe ha mantenuto, invece, un atteggiamento più passivo e meno propositivo partecipando alle attività in modo prevalentemente esecutivo e necessitando di costante incoraggiamento..

L'impegno profuso si attesta su livelli generalmente adeguati, evidenziando però una netta differenza tra il gruppo più partecipe e costante e quello più passivo che ha richiesto più sollecitazioni.

Il comportamento è stato, da parte di tutti, corretto e rispettoso delle regole condivise.

Gli obiettivi didattici e formativi previsti dalla programmazione annuale sono stati raggiunti in modo adeguato da buona parte della classe mentre una parte è stata più lenta nell'acquisizione delle competenze di base.

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

Emon

Test di forza

- 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, palleggio

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-tenni

Pickball con esperto esterno

Attività di rilassamento con FOCUS sulla respirazione:

- diaframmatica

Ping Pong: partite

Teoria: paralimpiadi

6. OSSERVAZIONI SUL NUMERO, TIPOLOGIA E FREQUENZA DELLE VERIFICHE

Numero verifiche

Trimestre: 4 Pentamestre: 4 Totali: 8

Tipologia delle verifiche:

Test Motori, osservazioni sistematiche da parte del docente, lavori di approfondimento

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		