

A.S. 2025/2026 Insegnamento: Scienze Motorie e Sportive Docente: prof.ssa Giorgia Molteni Classe 1^C Ore sett. d'insegnamento: 2

CURRICOLO PER INSEGNAMENTI/ASSI DELLE UNITA' DI APPRENDIMENTO

TITOLO UDA	TIPOLOGIA	ASSI COINVOLTI / INSEGNAMENTI	COMPETENZE DI RIFERIMENTO	CONOSCENZE	COMPITI E PRODOTTI	MONTE ORE	TIPOLOGIA VALUTAZIONE
1 "Mi misuro" – pt.1	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Sviluppare strategie efficaci di apprendimento.	- Riconoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture e le funzioni fisiologiche scheletriche e muscolari.	Batteria di test Motorfit o convalidati	10	Prova pratica con valutazione decimale
2 Conoscenza e pratica di uno sport individuale: "Il badminton"	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni. - Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità - Sviluppare e consolidare la propria sensibilità (visiva, uditiva, cinestesica, ecc) attraverso le attività motorie. - Rileggere i comportamenti in situazione di gioco per migliorare	- Terminologia specifica e regolamenti. - Conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra.	Eseguire i fondamentali individuali.	10	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)

			la propria capacità espressiva non verbale.				
3 “C’era una volta... la creatività”	☐ monodisciplinare ☒ multidisciplinare ☐ di asse/i ☒ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Assi coinvolti: - dei Linguaggi - Scientifico, tecnologico e professionale - Scienze Motorie e Sportive	Competenze asse Sc. Motorie e Sportive: - Riconoscere per se’ diritti, doveri e bisogni. - Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni. - Comprendere i diversi punti di vista.	Percezione del proprio corpo e decodificazione sensoriale.	Il GiocoFiaba. Progettare e realizzare attività ludiche motorie per bambini di un asilo nido/scuola dell’infanzia.	8	Verifica orale con valutazione decimale
4 Conoscenza e pratica di uno sport individuale: “La ginnastica artistica”	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni. - Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità - Sviluppare e consolidare la propria sensibilità (visiva, uditiva, cinestesica, ecc) attraverso le attività motorie.	- Percezione del proprio corpo e decodificazione sensoriale. - Conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra.	Eseguire i fondamentali individuali.	8	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
5 Conoscenza e pratica di uno sport di squadra: “L’uni hockey”	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni. - Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità - Sviluppare e consolidare la propria sensibilità (visiva, uditiva, cinestesica, ecc) attraverso le attività motorie. - Rileggere i comportamenti in situazione di gioco per migliorare la propria capacità espressiva non verbale.	- Terminologia specifica e regolamenti. - Conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	8	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
6 Teoria “Sistema scheletrico e muscolare” e	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☐ di asse/i ☒ di indirizzo	Assi coinvolti: - dei Linguaggi - Scientifico, tecnologico e professionale - Scienze Motorie e Sportive	Competenze asse Sc. Motorie e Sportive: - Riconoscere il funzionamento dell’apparato muscolo-scheletrico	Terminologia specifica e funzioni dei sistemi. Tipologia di ossa,	Analizzare casi reali o immagini di paramorfismi e descriverli con	6	Verifica scritta con valutazione decimale

“Paraformismi e Dismorfismi”	☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO		-Analizzare e interpretare le posture corrette e scorrette -Adottare comportamenti di prevenzione -Utilizzare un linguaggio tecnico specifico per descrivere strutture anatomiche, funzioni e problematiche posturali.	articolazioni e muscoli. -Concetto di postura -Principali paramorfismi e dismorfismi -Prevenzione	linguaggio tecnico. Riconoscere posture corrette e scorrette.		
7 “Sulle strade della legalità: il valore delle regole” Ed. Civica	☐ monodisciplinare ☒ multidisciplinare ☐ di asse/i ☒ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	<i>si rimanda alla scheda dell'UDA allegata al PEC della classe</i>	Competenze trasversali: - Comunicazione nella madrelingua - Comprendere, esprimere e interpretare concetti, pensieri, sentimenti, fatti e opinioni in forma sia orale sia scritta.	- Collaborare attivamente nel gruppo per raggiungere un risultato comune. -Rispettare gli altri nello spirito di collaborazione: il fair play.	Le regole nello sport - il fair play. Discussione guidata e riflessione sull'importanza delle regole nelle competizioni sportive.	2	Osservazione sistematica con valutazione decimale
8 Conoscenza e pratica di uno sport di squadra: “La pallavolo”	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Riconoscere e rispettare i diritti e i bisogni altrui, le opportunità comuni. - Riconoscere e rispettare limiti, regole e responsabilità - Sviluppare e consolidare la propria sensibilità (visiva, uditiva, cinestesica, ecc) attraverso le attività motorie. - Rileggere i comportamenti in situazione di gioco per migliorare la propria capacità espressiva non verbale.	- Terminologia specifica e regolamenti. -Conoscere i principi fondamentali della sicurezza in palestra.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	8	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
9 “Tutti in gioco”	☐ monodisciplinare ☒ multidisciplinare ☐ di asse/i ☒ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento	Assi coinvolti: - dei Linguaggi - Scientifico, tecnologico e professionale - Scienze Motorie e Sportive	-Comprendere il valore educativo, relazionale e motorio del gioco nelle diverse età della vita. -Analizzare giochi e attività ludiche come strumenti per lo sviluppo personale, sociale e interculturale. -Saper utilizzare il gioco per favorire	Il gioco nell'evoluzione della persona. Tipologie di gioco (in ottica motoria)	Analizzare giochi tradizionali e individuare il loro valore educativo e motorio. -Partecipare e	6	Proposta di gioco progettato dagli studenti con finalità educative (cooperazione/i

	☐ progettuale ☐ di PCTO		inclusione, collaborazione, comunicazione e rispetto delle regole. -Saper progettare e condurre semplici attività ludiche, adattandole a contesti diversi e a differenti bisogni motori e sociali. -Applicare comportamenti corretti nelle situazioni di gioco, favorendo fair play, cooperazione e gestione dei conflitti.	Il gioco come risposta al bisogno dell'individuo Il gioco nella società contemporanea. Gioco come strumento di inclusione	riflettere su giochi cooperativi per comprenderne la funzione inclusiva. -Ideare e proporre un semplice gioco di gruppo. -Saper osservare dinamiche relazionali all'interno dei giochi.		nclusione). Osservazione guidata su dinamiche di gruppo in situazioni ludiche.
10 “Intercultura e alimentazione”	☐ monodisciplinare ☒ multidisciplinare ☐ di asse/i ☒ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Assi coinvolti: - dei Linguaggi - Scientifico, tecnologico e professionale - Scienze Motorie e Sportive	Competenze asse Scienze motorie e sportive: -Approfondire i principi di una corretta alimentazione e le informazioni sulle dipendenze e sulle sostanze illecite (fumo, doping, droghe, alcool).	Per migliorare lo stato di salute, scegliere di adottare principi igienici e alimentari corretti. Riconoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture e le funzioni fisiologiche scheletriche e muscolari.	La sana alimentazione, la piramide alimentare - il diario alimentare.	4	Verifica scritta con valutazione decimale
11 “Le capacità motorie”	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo.	-Padronanza degli schemi motori di base -Sviluppo delle qualità motorie	Esercizi di coordinazione segmentaria, intersegmentaria e dinamica a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi. Rope skipping	6	Prova pratica di una sequenza con valutazione decimale su aspetti tecnici e motivazionali (impegno e partecipazione)

12 “Mi misuro” – pt.2	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☒ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	Sviluppare strategie efficaci di apprendimento.	- Riconoscere le potenzialità del proprio corpo, le posture e le funzioni fisiologiche scheletriche e muscolari.	Batteria di test Motorfit o convalidati	8	Prova pratica con valutazione decimale
-----------------------------	--	------------------------	---	--	---	---	--

Vimercate, 18/11/2025

La docente, prof.ssa Giorgia Molteni

