

A.S. 2025/2026 Insegnamento: Scienze Motorie e Sportive Docente: prof.ssa Giorgia Molteni Classe 3^G 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	- Elaborare e porre in essere progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie capacità psicofisiche. - Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici. - Valutare difficoltà / potenzialità interne ed esterne elaborando strategie di azione e verificando i risultati raggiunti in rapporto alle proprie aspettative.	- Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette, riferite al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.	Batteria di test Motorfit o convalidati	10	Prova pratica con valutazione decimale

2 Conoscenza e pratica di uno sport individuale: “Unihockey”	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Costruire e verificare ipotesi di soluzione. - Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati di feedback. - Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del proprio corpo e della propria motricità.	Conoscere i fondamentali tecnici dei giochi sportivi praticati, semplici tattiche e strategie di gioco, il regolamento e il fair play. Conoscere la terminologia, il regolamento e la tecnica dei giochi di squadra e degli sport affrontati e l'aspetto educativo e sociale dello sport. Conoscere le regole di comportamento, di rispetto e di collaborazione.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra	8	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
3 Conoscenza e pratica degli con racchetta “badminton, street racket, tennis tavolo”	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Costruire e verificare ipotesi di soluzione. - Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati di feedback. - Riconoscerne la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del proprio corpo e della propria motricità.	-Conoscere i fondamentali tecnici dei giochi sportivi praticati, semplici tattiche e strategie di gioco, il regolamento e il fair play. -Conoscere la terminologia, il regolamento e la tecnica dei giochi di squadra e degli sport affrontati e l'aspetto educativo e sociale dello sport. - Conoscere le regole di comportamento, di rispetto e di collaborazione.	Eseguire i fondamentali individuali.	10	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
4 Ed. Civica “Sviluppo sostenibile: lo sport in ambiente naturale”	☐ 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>	-Comprendere il rapporto tra attività motoria e ambiente naturale, riconoscendo i principi di sostenibilità. -Praticare in sicurezza attività motorie in ambiente naturale. -Agire in modo sostenibile durante le attività sportive, adottando comportamenti rispettosi dell'ambiente. -Analizzare l'impatto ambientale delle pratiche sportive.	Sport e natura Sostenibilità ambientale nello sport Rischi e sicurezza nelle attività outdoor Educazione Civica – Agenda 2030	Analizzare un'attività sportiva outdoor e descriverne impatti e benefici. Identificare comportamenti sostenibili prima, durante e	4	Aspetti motivazionali (impegno e partecipazione)

			-Saper collaborare all'interno di attività outdoor, assumendo ruoli, rispettando regole e promuovendo un'etica ecologica.	Valore sociale dello sport outdoor	dopo un'uscita in natura.		
5 Conoscenza e pratica di uno sport di squadra: "La pallacanestro"	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Costruire e verificare ipotesi di soluzione. - Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati di feedback. - Riconoscere la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del proprio corpo e della propria motricità. - Valorizzare le proprie e le altrui capacità, rendendo positivo il conflitto e l'agonismo. - Contribuire all'apprendimento comune e alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti, delle capacità/limiti degli altri.	-Conoscere i fondamentali tecnici dei giochi sportivi praticati, semplici tattiche e strategie di gioco, il regolamento e il fair play. -Conoscere le regole di comportamento, di rispetto e di collaborazione. -Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	10	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
6 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	- Costruire e verificare ipotesi di soluzione. - Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati di feedback. - Riconoscere la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del proprio corpo e della propria motricità.	-Conoscere i fondamentali tecnici dei giochi sportivi praticati, semplici tattiche e strategie di gioco, il regolamento e il fair play. -Conoscere la terminologia, il regolamento e la tecnica dei giochi di squadra e degli sport affrontati e l'aspetto educativo e sociale dello sport. -Conoscere le regole di comportamento, di rispetto e di collaborazione.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	10	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)

7 Conoscenza e pratica di uno sport di squadra: “Il tchoukball”	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Costruire e verificare ipotesi di soluzione. - Valutare le soluzioni messe in atto e rielaborare i dati di feedback. - Riconoscere la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del proprio corpo e della propria motricità.	-Conoscere i fondamentali tecnici dei giochi sportivi praticati, semplici tattiche e strategie di gioco, il regolamento e il fair play. -Conoscere la terminologia, il regolamento e la tecnica dei giochi di squadra e degli sport affrontati e l'aspetto educativo e sociale dello sport. -Conoscere le regole di comportamento, di rispetto e di collaborazione.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	10	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
8 “Il sistema cardio circolatorio”	☒ 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	-Comprendere la struttura e il funzionamento del sistema cardiocircolatorio e la sua relazione con l'attività fisica. -Riconoscere gli effetti dell'esercizio fisico su cuore, pressione e circolazione. -Monitorare semplici parametri fisiologici (frequenza cardiaca a riposo, sotto sforzo e recupero). -Adottare comportamenti motori adeguati per favorire la salute cardiovascolare.	-Anatomia cardiovascolare -Funzionamento del sistema cardiocircolatorio -Risposta del corpo all'esercizio fisico -Salute e prevenzione -Monitoraggio dei parametri fisiologici	Rilevare e confrontare la frequenza cardiaca in diverse condizioni Descrivere il percorso del sangue nel corpo. Analizzare comportamenti e stili di vita che influenzano il cuore.	6	Verifica scritta con valutazione decimale
9 “Mi misuro” – pt.2	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☒ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale	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

	☐ di PCTO						
--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

Vimercate, 18/11/2025

La docente, prof.ssa Giorgia Molteni

A handwritten signature in blue ink, reading "Giorgia Molteni". The signature is written in a cursive, flowing style. The first name "Giorgia" is written with a large, looped 'G' and a dot over the 'i'. The last name "Molteni" is written with a large 'M' and a long, sweeping tail that extends to the right.