

A.S. 2025/2026 Insegnamento: Scienze Motorie e Sportive Docente: prof.ssa Giorgia Molteni Classe 5^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	MONT E 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	- Riconoscere la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del corpo e nella motricità.	Conoscere la classificazione, i fattori, le principali metodiche di allenamento relative alle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare ed elasticità muscolare)	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	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)	- Terminologia specifica e regolamenti. - 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)

	☐ progettuale ☐ di PCTO		attraverso le attività motorie. - Rileggere i comportamenti in situazione di gioco per migliorare la propria capacità espressiva non verbale.				
3 “Progetto per te”	☐ monodisciplinare ☒ multidisciplinare ☐ di asse/i ☒ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☒ di PCTO	Assi coinvolti: -Scientifico, tecnologico e professionale -Dei linguaggi -Scienze Motorie e Sportive	Competenze asse Sc. Motorie e Sportive: - Sperimentare soluzioni creative. - Proporre soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline, secondo il tipo di problema.	- Conoscere un’attività / sport alternativo a quelli proposti tradizionalmente. - Conoscere la fisiologia muscolare ed organica per pianificare un allenamento. - Conoscere le modalità di allenamento per il miglioramento dei sistemi organici e del sistema muscolare.	Confrontare l’attività motoria per soggetti normodotati e soggetti con disabilità (fisica o psichica) Il sitting volley e il basket.	6	Verifica orale con valutazione decimale
4 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	- 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 regolamenti e gli aspetti tecnico tattici dei giochi di squadra.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	10	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
5 Conoscenza e pratica di uno sport di squadra: “Acrosport”	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo	Sc. Motorie e Sportive	- 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	Conoscere i regolamenti e gli aspetti tecnico tattici dei giochi di squadra.	Eseguire le figure di squadra in maniera corretta e in sicurezza	6	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali

	☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO		riconoscimento dei diritti, delle capacità / limiti degli altri.				(impegno e partecipazione)
6 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	- 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 regolamenti e gli aspetti tecnico tattici dei giochi di squadra.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	8	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)
7 "Il movimento adattato"	☐ 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: - Utilizzare le conoscenze e le esperienze pregresse per stabilire obiettivi significativi e realistici.	Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette, riferite al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.	-Il GiocaFiaba: elaborare un'attività motoria per bambini dell'asilo. -Elaborare un'attività motoria per anziani.	6	Verifica orale con valutazione decimale
8 Conoscenza e pratica di uno sport di squadra: "Il baseball"	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale	Sc. Motorie e Sportive	- 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 regolamenti e gli aspetti tecnico tattici dei giochi di squadra.	Eseguire i fondamentali individuali e di squadra.	6	Prova pratica con valutazione decimale su aspetti tecnico-sportivi e motivazionali (impegno e partecipazione)

	☐ di PCTO						
9 Fitness	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☐ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	-Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni Essere consapevoli dei danni alla salute causati dalla sedentarietà. Saper progettare esercizi e sequenze motorie derivanti dalla ginnastica tradizionale o non tradizionale. -Conoscere le proprie potenzialità e i propri limiti in campo sportivo e motorio in genere.	-Conoscere le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette, riferite al potenziamento fisiologico e al miglioramento delle capacità condizionali e coordinative. -Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute	Teorie dell'allenamento, i sovraccarichi, la tonificazione. Elaborare una scheda di allenamento	6	Verifica scritta con valutazione decimale
10 "Mi misuro" – pt.2	☒ monodisciplinare ☐ multidisciplinare ☒ di asse/i ☐ di indirizzo ☒ di recupero ☐ di potenziamento ☐ progettuale ☐ di PCTO	Sc. Motorie e Sportive	- Riconoscere la natura sistemica, analogie e differenze, coerenze ed incoerenze, cause ed effetti all'interno del corpo e nella motricità.	Conoscere la classificazione, i fattori, le principali metodiche di allenamento relative alle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare ed elasticità muscolare)	Batteria di test Motorfit o convalidati	10	Prova pratica con valutazione decimale

Vimercate, 18/11/2025

La docente, prof.ssa Giorgia Molteni

