



Scuola Secondaria di Primo Grado Paritaria "Leone XIII"

Curricolo integrato d'Istituto
Anno Scolastico 2026/2027

4. Curricolo Dettagliato per Disciplina (Classi I, II, III)

4.12 EDUCAZIONE MOTORIA, SALUTE E BENESSERE

Siamo le nostre abilità, siamo atleti e giocatori uno per l'altro, siamo rispetto e fair-play, all'interno di una cultura sportiva da conoscere e promuovere.

1) Competenze attese al termine della classe terza: Lo studente coordina movimenti complessi in attività individuali e di squadra; applica consapevolmente i principi della salute, del benessere biologico-energetica e del fitness cognitivo; rispetta le regole del fair play e coopera nel gruppo.

2) Obiettivi specifici di apprendimento (OSA): Sviluppare le capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) e coordinative; applicare schemi tattici di base nei giochi sportivi; gestire gli stati di ansia e stress da prestazione sportiva.

Curricolo triennale

1) Conoscenza del corpo, delle sue capacità e della sua evoluzione nel corso del triennio.

Competenze e abilità	Conoscenze	Ambienti di apprendimento	Modalità di verifica	Raccordi e cittadinanza
• Monitorare i cambiamenti corporei e delle abilità motorie nel tempo, per migliorare così le proprie capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, equilibrio, mobilità articolare • Mantenere un impegno motorio vario e uno stile di vita il più attivo possibile, per essere sempre più padroni del proprio corpo e per tenere un buon livello di salute e benessere generale. • Comprensione e esecuzione di alcuni test motori di base per misurare e monitorare le abilità motorie di base: forza; resistenza; velocità; equilibrio; mobilità.	• Conoscenza del significato, della misura e dell'importanza delle capacità condizionali e delle abilità motorie di base (forza, resistenza, velocità, equilibrio, mobilità); • Conoscenza e pratica dei test motori proposti ed eseguiti; • Conoscenza, interpretazione e monitoraggio dei risultati dei test eseguiti; • Comprendere e indirizzare l'evoluzione delle proprie abilità, sapendole misurare con alcuni test conosciuti ed affidabili.	Ambienti: Palestrina della scuola (in caso di pioggia o per l'uso di attrezzatura non utilizzabile all'esterno); Cortili esterni alla scuola; Campo da calcio in erba della parrocchia; Spazi esterni propri dell'opera (per la preparazione e lo svolgimento della corsa campestre d'istituto). Strumenti e modalità: Esercizi e proposte individuali e di gruppo; Esercizi propedeutici; Proposte competitive e ludiche.	• batteria di test d'ingresso da campo per ottenere una valutazione sommativa iniziale; • impegno e disponibilità profusi durante la preparazione della corsa campestre, e premiazione extra dei risultati di spicco durante la fase d'istituto.	Scienze: i test ed il metodo scientifico; Matematica: raccolta dati e statistica.

2) Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa ed espressiva di sé attraverso la musica.

Competenze e abilità	Conoscenze	Ambienti di apprendimento	Modalità di verifica	Raccordi e Cittadinanza
• Saper lavorare in gruppo ristretto, proponendo, condividendo e adattando le	• Struttura di un brano musicale riadattato per l'aerobica e l'attività fisica	Ambienti: Palestrina della scuola.	• valutazione finale del lavoro di gruppo presentato con annessa griglia	Musica: generi musicali, riconoscimento del ritmo,



proprie idee e contributi assieme ad altri. • Saper utilizzare la musica e il proprio corpo come strumenti utili al benessere psico-fisico della persona e come strumenti utili all'espressione di se stessi. • Saper condurre in gruppo un lavoro di ideazione, proposta e conduzione di una coreografia, utilizzando i suoi elementi fondamentali e le sue proprie regole. • Saper riconoscere la struttura di un brano musicale, e saperla suddividere nelle sue parti costituenti; • Conoscere, eseguire e proporre i passi base dell'aerobica; • Saper costruire correttamente una coreografia o un insieme di passi ed esercizi in maniera ordinata e coerente alla prassi motoria e alla musica • Saper proporre ad un gruppo il proprio lavoro, condividendone i risultati	(masterbit,battute, 32 counts); • Passi base dell'aerobica (marcia, step, v-step, knee-up, leg-curl, L-step, circle-step,repeter, potenziamenti, ecc....).	Esercizi e proposte individuali; Esercizi e proposte di gruppo; <u>Strumenti e modalità:</u> Lezioni frontali per imitazione ed esecuzione dei passi base; Lavoro nel piccolo gruppo per la preparazione della coreografia.	descrittiva (elementi di base, esecuzione, rispetto del ritmo, coesione del gruppo, elementi obbligatori); • impegno e disponibilità profusi durante le lezioni iniziali e durante la preparazione della coreografia.	struttura di un brano musicale.
--	---	---	--	--

3) Le abilità motorie a servizio di un gruppo, di una squadra, per un obiettivo comune tramite il fair-play.

Competenze e abilità	Conoscenze	Ambienti di apprendimento	Modalità di verifica	Raccordi e Cittadinanza
----------------------	------------	---------------------------	----------------------	-------------------------



• Uso di più capacità e abilità motorie contemporaneamente, adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti; • Partecipazione propositiva alla scelta di strategie di gioco e alla loro realizzazione, adottate dalla squadra mettendo in atto comportamenti collaborativi e rispettosi delle idee di tutti; • Conoscenza e applicazione del regolamento tecnico degli sport proposti, assumendo anche il ruolo di arbitro e/o funzioni di giuria; • Competere in modo impegnato, sano e rispettoso, tenendo conto che l'avversario non è un gruppo da sconfiggere, ma un contendente da affrontare e che permette di utilizzare al massimo le abilità di ciascuno per giungere alla vittoria; • Gestione della sconfitta non come fallimento ma come check-point per capire dove e cosa migliorare di sé e nel gruppo per il futuro. • eseguire i gesti fondamentali, interpretare in modo basilare i ruoli del gioco, giocare in squadra integrando nel gruppo	conoscere i gesti fondamentali dello sport, conoscere i ruoli del gioco e le loro funzioni, conoscere tattiche base del gioco di squadra, conoscere le regole base per giocare una partita dei seguenti sport: • basket • pallavolo • calcio • Flag-Footbal • Football americano • Rugby • Pallamano • Ultimate Frisbee • Baseball • Pallabase • Cricket.	<u>Ambienti:</u> Palestrina della scuola (in caso di maltempo o per esercizi specifici a terra); Cortili esterni (campo di basket, campo di pallavolo, campo di calcio a 5, campo da calcio in erba). <u>Strumenti e modalità:</u> Esercizi e proposte individuali; Esercizi e proposte di gruppo; Esercizi propedeutici; Proposte competitive e ludiche	• test scritto a crocette sugli sport proposti (regolamenti, fondamentali, situazioni di gioco); • test pratico sulla conoscenza e l'esecuzione pratica dei fondamentali e sulla conduzione del gioco di squadra; • impegno e disponibilità profusi durante le lezioni.	Geografia: possibili collegamenti con paesi e nazioni che hanno dato origine ad alcuni sport di squadra, o che gli stessi sport hanno contribuito a costruirne l'identità: -Basket/Pallavolo/Football/B aseball – USA e paesi Latino-americani; - Rugby: Sudafrica/Oceania; - Cricket: India. Storia: possibili collegamenti con la diffusione degli sport in alcuni contesti, o con il contributo dello sport ad alcuni fatti storici importanti: - Rugby: Sudafrica, Apartheid e indipendenza (Mandela); - Pallavolo: 1° guerra mondiale, soldati USA in Europa ed esportazione del gioco. - Sedi delle manifestazioni internazionali (Europei, Mondiali): focus sui paesi organizzatori.
--	---	--	---	---



l'apporto del singolo degli sport trattati.				
4) Le abilità motorie e la conoscenza di sé stessi negli sport individuali, il rapporto con un avversario, con un tempo o una misurazione.				
Competenze e abilità	Conoscenze	Ambienti di apprendimento	Modalità di verifica	Raccordi e Cittadinanza
• Utilizza le abilità coordinative acquisite per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport; • Applica schemi e azioni di movimento per risolvere in forma originale e creativa un problema motorio, riproducendo anche nuove forme di movimento, sempre rimanendo all'interno di un regolamento e di alcuni canoni di esecuzione; • Utilizzo dei le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva; • Utilizzo di attrezzatura specifica dello sport e degli strumenti di misurazione del tempo e dello spazio. • Sviluppare e perfezionare le abilità coordinative e le abilità motorie, componendole assieme per raggiungere un obiettivo prestativo;	Ginnastica: • Conoscere gli elementi base obbligatori della ginnastica educativa (basi di ginnastica artistica): capovolta avanti, capovolta indietro, verticale al muro ecc.; • Conoscere le manovre base di assistenza nell'esecuzione degli elementi base. Atletica leggera: • Conoscere i gruppi nei quali si suddividono le specialità dell'atletica (corse; lanci; salti..): • Conoscere le principali tecniche di esecuzione migliori per ogni gruppo di specialità: • Conoscere le modalità di misurazione e valutazione di una prestazione, conoscere come si compone una classifica finale e come viene decretato un ordine di classifica ed un risultato finale.	Ambienti: • Palestrina della scuola (elementi base di ginnastica e tecnica dei salti); • Cortili della scuola e campo da calcio in erba (per atletica, corse e lancio del vortex o della pallina). Strumenti e modalità: Esercizi e proposte individuali; Esercizi e proposte di gruppo; Esercizi propedeutici; Proposte competitive e ludiche.	• test scritto a crocette sugli sport proposti (regolamenti, fondamentali, tecniche e attrezzatura); • test pratico sulla conoscenza e l'esecuzione pratica dei fondamentali e sulle tecniche di assistenza; • impegno e disponibilità profusi durante le lezioni.	



• Eseguire attività strutturate dall'insegnante: lavori in circuito e a stazioni, in piccoli gruppi, a coppie e da solo. • Attuare e utilizzare tutti gli schemi motori di base: camminare, correre ecc ...; • Eseguire gesti tecnici specifici riferiti ad attività sportive ed eseguirli in relazione e tenendo conto delle variabili spazio temporali. • Saper misurare le proprie e le altrui prestazioni attraverso l'uso di apposita strumentazione(cronometri, cordella metrica, aste di misurazione).				
--	--	--	--	--

5) Moduli di teoria: I Giochi Olimpici; Sport e storia del '900; Sport come cultura e parte integrante della società; Il doping, macchia dello sport e sfregio ai suoi valori.

Competenze e abilità	Conoscenze	Ambienti di apprendimento	Modalità di verifica	Raccordi e Cittadinanza
• Sapere che dietro alle proprie attività sportive, o dietro allo show delle competizioni nazionali e mondiali, c'è una cifra storica, sociale e simbolica che li precede e li fonda; • Saper leggere alcuni avvenimenti sportivi recenti o della storia all'interno della cornice storica e sociale nella quale sono avvenuti, e grazie a essa	<u>I Giochi Olimpici:</u> • storia dei Giochi antichi e moderni; • significato dei simboli che caratterizzano i Giochi e ne determinano il loro fascino; • alcune edizioni dei Giochi del '900 importanti per prestazioni, significato sociale e storico; <u>Sport e storia del '900:</u> • i Giochi di Berlino '36;	<u>Ambienti:</u> La classe. <u>Strumenti:</u> lezioni frontali, uso di supporti multimediali.	- test scritto a crocette sulle tematiche proposte in classe; - lavori individuali o di gruppo sulle tematiche proposte in classe.	<u>Storia:</u> le Olimpiadi, gli eventi del '900, i contesti sociali e storici per lo sviluppo degli sport; <u>Geografia:</u> le condizioni sociali e geografiche per lo sviluppo degli sport; <u>Scienze:</u> il doping e le sostanze dopanti);



comprenderne ancor di più l'importanza; • Saper guardare con ammirazione e con il giusto distacco le grandi prestazioni atletiche e agonistiche, sospendendo il giudizio in modo consapevole e intelligente sul loro ottenimento in maniera pulita e leale; • Saper condurre le proprie attività sportive in modo leale e pulito (allenamento sostenibile, un'alimentazione bilanciata, rispetto leale dei regolamenti sportivi e tecnici, senza ricorrere a scorciatoie e zone grigie).	• i Giochi di Lake Placid '80; i boicottaggi reciproci tra USA e URSS ai Giochi di Mosca '80 e Los Angeles '84; • i Giochi di Mosca '80. <u>Sport come cultura e parte integrante della società:</u> • le condizioni storiche, sociali, genetiche e fisiche per lo sviluppo e la pratica degli sport nei loro contesti; • l'allenamento e la conoscenza, le variabili determinanti per lo sviluppo e la pratica sportiva. <u>Il doping nello sport:</u> • le funzioni del doping (a cosa serve e cosa "migliora" a livello fisico e di prestazioni); • scandali doping dagli anni '60 agli anni '00			Ed. Civica: il rispetto delle culture e delle società, il valore della lealtà e della legalità, la sospensione del giudizio prima di conoscere un tema in profondità e in modo consapevole.
--	--	--	--	---

Alcune delle strategie di inclusione applicate nel corso degli anni:

(per esoneri dall'attività o difficoltà/limitazioni all'esecuzione dell'attività stessa):

- risorsa dei compagni (tutoraggio tra pari, mutua correzione dei gesti e dei movimenti, collaborazione alle esecuzioni);
- preparazione e fornitura di materiale digitale riassuntivo dei contenuti pratici, dei regolamenti dei singoli sport con immagini e filmati esplicativi degli stessi;
- eventuale adattamento/modifica di alcune regole e attrezzature proprie dello sport, per consentire la partecipazione di tutti per quanto possibile;
- assegnazione ruoli di arbitraggio o di aiuto-arbitraggio per poter comunque comprendere lo sport in questione;
- eventuali approfondimenti personali dell'alunno inerenti lo sport in questione (storia dello sport, presentazione di una squadra caratteristica, biografia di un giocatore-simbolo dello sport, ricerca di curiosità/fatti/aneddoti, ecc...).
- preparazione e fornitura di materiale digitale riassuntivo di contenuti pratici, elenco passi base, traduzione teorica di elementi pratici costitutivi di una coreografia;
- adattamento della prova e assegnazione ruoli di coordinazione e organizzazione invece dei ruoli esecutivi e pratici all'interno del gruppo e valutazione di questi.
- preparazione e fornitura di materiale digitale in forma di presentazione, schema e appunti discorsivi, per incontrare quante più modalità di apprendimento possibili;
- preparazione e fornitura di mappe concettuali che evidenziano la struttura generale dell'argomento per favorire lo studio e il ripasso;

- ricerca di materiale digitale a sostegno delle lezioni e dello studio (interviste, brevi servizi tv, spezzoni di film a tema, estratti da canali tematici, registrazioni di grandi eventi, ecc...);
- eventuali approfondimenti personali dell'alunno inerenti allo sport in questione (storia della disciplina, presentazione di un evento nazionale/europeo/mondiale, biografia di un atleta-simbolo, ricerca di curiosità/fatti/aneddoti, ecc...);
- prove di valutazione adattate e personalizzate secondo i piani di ognuno.

Sistema di Valutazione e Parametri di Merito

La valutazione segue criteri oggettivi che tengono conto della padronanza dei contenuti proposti, delle abilità applicative e pratiche per sé stessi e nel gruppo/squadra, e del comportamento dello studente.

Voto	Descrittore per la valutazione
10 Ottimo	L'alunno/a mostra abilità ed esecuzioni motorie eccellenti, fluide e precise. Conosce in modo approfondito le regole e gli elementi di base di tutti gli sport trattati. Dimostra una straordinaria capacità di gioco in squadra, guidando e supportando i compagni. L'impegno profuso è costante e massimo, così come la disponibilità e la partecipazione attiva, che risultano sempre propositive ed esemplari.
9 Distinto	L'alunno/a esegue i compiti motori in modo sicuro, preciso e con ottime abilità. Conosce con precisione le regole e gli elementi sportivi di base. Nel gioco in squadra collabora in modo attivo, efficace e costruttivo con i compagni. Mostra un impegno profuso costante e una disponibilità e partecipazione sempre elevate, affrontando ogni esercitazione con grande serietà.
8 Buono	Le abilità e le esecuzioni motorie sono ben sviluppate e corrette. Conosce in modo soddisfacente le regole e gli elementi di base degli sport. Dimostra una buona capacità di gioco in squadra, collaborando positivamente con i compagni. L'impegno profuso e la partecipazione attiva alle lezioni e alle esercitazioni sono costanti e volenterosi.
7 Discreto	L'alunno/a possiede abilità ed esecuzioni motorie globalmente discrete, anche se talvolta migliorabili nella precisione. Conosce le regole essenziali e gli elementi di base degli sport. Nel gioco in squadra partecipa in modo collaborativo con i compagni, senza particolari difficoltà. L'impegno profuso e la disponibilità alle lezioni sono adeguati e costanti.
6 Sufficiente	Le abilità e le esecuzioni motorie sono limitate ma essenziali e sufficienti. Conosce le regole e gli elementi di base degli sport solo nelle linee generali. Nel gioco in squadra la capacità di collaborazione con i compagni è minima ma presente. L'impegno profuso, la disponibilità e la partecipazione attiva si attestano su livelli base, alternando momenti di distrazione a una presenza comunque sufficiente.
5 Insufficiente	L'alunno/a mostra abilità ed esecuzioni motorie incerte e non sempre corrette. La conoscenza delle regole e degli elementi di base degli sport risulta lacunosa. Fatica a integrarsi e a collaborare nel gioco in squadra con i compagni. L'impegno profuso e la disponibilità alla lezione sono discontinui, e la partecipazione attiva alle esercitazioni è spesso passiva o superficiale.
4 Gravemente insufficiente	Le abilità e le esecuzioni motorie sono gravemente inadeguate o non pervenute. Non conosce le regole né gli elementi di base degli sport trattati. Rifiuta o rende difficoltoso il gioco in squadra e la collaborazione con i compagni, ostacolandola. L'impegno profuso è del tutto carente e si evidenzia una netta mancanza di disponibilità e partecipazione attiva alle lezioni e alle esercitazioni proposte.

