

# *Istituto comprensivo "Arbe - Zara" - Milano*

Viale Zara n. 96 (via Arbe, 21) - 20125 MILANO

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO "G.FALCONE-P.BORSELLINO"**

**A.S. 2025/2026**

**PROGETTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE (classi prime) – PROF. ALESSANDRO BEGHI**

INTRODUZIONE:

**Il programma di Scienze Motorie sarà declinato in base alle linee guida ministeriali illustrate qui di seguito:**

## **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE: OBIETTIVI CLASSI PRIME**

- Consolidamento delle capacità coordinative.
  
- Utilizzare efficacemente le proprie capacità in condizioni facili e normali di esecuzione (accoppiamento e combinazione dei movimenti, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione, ...).
  
- Incrementare livello di sviluppo e tecniche di miglioramento delle capacità condizionali (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare).
  
- Utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento.
  
- Elementi tecnici e regolamentari di alcuni sport (in particolare quelli realizzabili a livello scolastico).
  
- Modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero.
  
- Gestire in modo consapevole abilità specifiche riferite a situazioni tecniche e tattiche negli sport individuali e di squadra.
  
- Utilizzare le conoscenze tecniche per svolgere funzioni di giuria e arbitraggio.

- Inventare nuove forme di attività ludico-sportive.
  
- Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere funzionali al mantenimento di uno stato di salute ottimale.
  
- Applicare i principi metodologici dell'allenamento della persona e la prevenzione delle malattie.
  
- L'attività sportiva come valore etico.
  
- Valore del confronto e della competizione.
  
- Relazionarsi positivamente con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse, le caratteristiche personali.
  
- Tecniche di espressione corporea.
  
- Rispettare il codice deontologico dello sportivo e le regole delle discipline sportive praticate.
  
- Usare consapevolmente il linguaggio del corpo utilizzando vari codici espressivi, combinando la componente comunicativa e quella estetica.
  
- Rappresentare idee, stati d'animo e storie mediante gestualità e posture, individualmente, a coppie, in gruppo.
  
- Presa di coscienza del proprio stato di efficienza fisica.
  
- Sperimentare piani di lavoro personalizzati attraverso l'autovalutazione delle personali capacità e performance.
  
- Rapporto tra la prontezza di riflessi ed una situazione di benessere fisico.
  
- Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico – alimentazione – benessere.

- Norme fondamentali di prevenzione degli infortuni legati all'attività fisica anche in strada.
- Ai fini della sicurezza, utilizzare in modo responsabile spazi, attrezzature, veicoli sia individualmente, sia in gruppo.
- La segnaletica stradale e le norme di conduzione dei cicli e ciclomotori.
- Mettere in atto comportamenti corretti nell'uso della bicicletta.

Le tematiche sopraelencate saranno sviluppate all'interno di 8 unità didattiche di apprendimento (UDA), composte da 4 lezioni (da 2 ore) ciascuna (per un totale di circa 32 lezioni nel corso dell'anno scolastico):

1. Conoscenza di sé (Test e attività ludiche sulle capacità motorie), degli spazi e degli attrezzi, degli altri + introduzione alla sicurezza in ambito sportivo (SET-OTT)
2. Disciplina sportiva n.1: "Pre-Volley" → Pallavolo (OTT-NOV)
3. Ed.cittadinanza = Introduzione al primo soccorso + Attività ludico-coordinative (NOV-DIC)
4. Ed.cittadinanza = Introduzione a etica sportiva, Olimpiadi e Paralimpiadi (Disciplina sportiva n.2: Sitting-Volley), GenerAzione 2026 (GEN-FEB)

---

5. Ripetizione test e attività ludiche sulle capacità motorie e conoscenza di sé + Disciplina sportiva n.3: Unihockey (FEB-MAR)
6. Ed.cittadinanza = introduzione all'educazione stradale + Atletica leggera (MAR-APR)
7. Atletica leggera → Progetto "Trofei Milano Cortina 2026" con gare all'Arena G.Brera di Milano 6/8 maggio 2026 + Attività ludico-coordinative (APR-MAG)
8. Disciplina sportiva n.4: Pallacanestro (MAG-GIU)

La programmazione ipotizzata è chiaramente suscettibile di adattamenti e variazioni in base alle caratteristiche specifiche del gruppo-classe e all'osservazione dell'effettiva efficacia attesa durante il reale processo di attuazione.

*Esempi di strutturazione di UDA a carattere teorico-pratico e di UDA prettamente pratica:*

LEZIONE (2 ore)	U.D.A. 1	ARGOMENTO	OBIETTIVI	TIPO ATTIVITÀ
I	Conoscenza e gestione corporea	Conoscere e gestire il proprio corpo	Introduzione alla gestione corporea	Video + attività pratiche individuali
II	Conoscenza e gestione corporea	Le capacità motorie	Conoscere le basi delle capacità motorie	Video + attività pratiche
III	Conoscenza e gestione corporea	Gestione corporea in situazioni variabili	Saper gestire il proprio corpo e adattarsi all'ambiente	Attività e giochi individuali e di gruppo (situazioni)
IV	Conoscenza e gestione corporea	Conoscenza e autovalutazione	Valutazione	Test teorico-pratici

LEZIONE (2 ore)	U.D.A. 2	ARGOMENTO	OBIETTIVI	TIPO ATTIVITÀ
I	Sport di squadra	I fondamentali tecnico-tattici	Introduzione ai gesti tecnici	Video + teoria + attività pratiche individuali
II	Sport di squadra	I fondamentali tecnico-tattici in situazioni semplificate	Addestramento e applicazioni dei gesti tecnici	Attività pratiche individuali e in piccolo gruppo
III	Sport di squadra	Dalle situazioni di gioco alla partita	Utilizzare in situazioni di gioco le competenze tecnico-tattiche	Attività e giochi individuali e di gruppo (situazioni)
IV	Sport di squadra	Conoscenze e competenze della disciplina sportiva	Valutazione	Test teorico-pratici

Si perseguiranno, infine, gli obiettivi interdisciplinari relativi al percorso triennale **per l'educazione alla Convivenza civile** (educazione alla cittadinanza, stradale, ambientale, alla salute, alimentare e all'affettività), riferendosi ai punti di maggior contatto con le Scienze Motorie; in particolare:

#### *Educazione alla cittadinanza (introduzione)*

- La funzione delle norme e delle regole.
- Il rapporto tra scuola ed enti territoriali.
- Dichiarazione universale dei Diritti dell'uomo.
- Identificare le iniziative che nascono dal rapporto tra la scuola e gli enti territoriali.
- Leggere i giornali e seguire i mass media in modo consapevole.
- Il dialogo tra culture e sensibilità diverse.

#### *Educazione stradale ed ambientale (introduzione)*

- Il nuovo codice della strada: segnaletica stradale, tipologia dei veicoli e norme per la loro conduzione.
- Realizzare percorsi in situazione reale e simulata vissuti nei diversi ruoli (pedone, ciclista, motociclista).
- Acquisire comportamenti corretti e responsabili quali utenti della strada (pedoni, ciclisti, motociclisti).
- Il valore giuridico del divieto.
- Riconoscere e rispettare, in situazione, la segnaletica stradale.
- Principi di sicurezza stradale; l'uso del casco.
- Scorretta assunzione di farmaci, uso di droghe e alcool, mancato equilibrio alimentare e conseguenze sulla guida.

- Primi elementi di primo soccorso.
- Progettare e realizzare situazioni simulate di intervento e mettere in atto comportamenti di prevenzione e di primo soccorso.
- Le funzioni fisiologiche e cognitive che entrano in gioco nell'utilizzo dei vari mezzi di locomozione (energia visiva, vigilanza sensoriale, ...).
- Riconoscere le situazioni negative, psicologiche e fisiche, che interagiscono con la circolazione stradale.
- L'inquinamento ambientale legato al traffico e comportamenti coerenti a mantenerlo in una condizione di equilibrio.
- Essere consapevole del rapporto traffico-ambiente (atmosferico, acustico, ...).
- Analizzare problematiche ambientali relative alla circolazione: problemi ed ipotesi di soluzione.

#### *Educazione alla salute (introduzione)*

- Comportamenti corretti e responsabili nelle varie situazioni di vita.
- Fumo e salute: le malattie del sistema respiratorio e cardiocircolatorio e l'incidenza del fumo attivo e passivo.
- Distribuire correttamente le attività motorie e sportive nell'arco della giornata.
- Riconoscere in situazione o nei mass media le problematiche legate al fumo attivo e passivo nel privato e nei luoghi pubblici e gli effetti del tabagismo.
- Collaborare con esperti alla realizzazione di progetti comuni di prevenzione.
- Utilizzare tecniche di controllo dell'emotività, di rilassamento, di osservazione critica del rapporto mente-corpo.
- Realizzare esercitazioni e simulazioni di Primo Soccorso.
- Mettere in atto comportamenti corretti in situazione di pericolo ambientale o personale.
- La biotecnologia e il mondo dello sport.

#### *Educazione alimentare (introduzione)*

- Rapporto alimentazione – benessere – realizzazione personale.
- Riconoscere in situazioni concrete gli effetti del rapporto alimentazione-benessere-realizzazione personale.
- Fabbisogno calorico medio dei vari nutrienti.
- Il fabbisogno calorico in rapporto all'attività motoria, fisica e sportiva.
- Distinguere gli alimenti in relazione alla loro densità calorica.
- Consultare regolarmente le etichette dei cibi e le informazioni nutrizionali.
- Relazione tra i pasti e le energie necessarie al nostro organismo.

- Operare una corretta distribuzione dei pasti nell'arco della giornata in relazione alla propria attività.
- Un'alimentazione equilibrata: i L.A.R.N. (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti).
- Composizione e valore energetico dei principali alimenti: frutta, verdura, legumi, pesce.
- Il fabbisogno idrico dell'organismo in relazione all'attività motoria, fisica e sportiva.
- Valutare il proprio regime alimentare paragonandolo con un regime equilibrato.

#### *Educazione all'affettività (introduzione)*

- La conoscenza di sé, dell'autostima, della ricerca dell'identità propria del periodo preadolescenziale.
- Approfondire la conoscenza e l'accettazione di sé, rafforzando l'autostima, anche apprendendo dai propri errori.
- Comprendere le modificazioni fisiche del proprio corpo e metterle in relazione con quelle psicologiche e di comportamento sociale.

#### **METODOLOGIA DIDATTICA:**

La ripartizione del lavoro disciplinare annuale sarà strutturata su unità di apprendimento, fermo restando il criterio della flessibilità della programmazione in relazione alle esigenze del contesto classe; le scelte metodologiche e di contenuto saranno comunicate agli studenti, allo scopo di farli partecipare attivamente al lavoro scolastico; gli studenti conosceranno i criteri di valutazione che verranno adottati nelle singole prove; si utilizzeranno alternativamente i seguenti metodi: metodo globale e analitico per il raggiungimento di una personale abilità motoria e per il miglioramento della condizione fisica rispetto al livello di partenza; spiegazione durante l'attività pratica e/o con lezioni specifiche per rendere gli allievi più consapevoli del proprio corpo in movimento, riconoscendone le possibilità e rispettandone i limiti; lavori individuali e di gruppo per creare successioni di esercizi e sviluppare l'autonomia operativa; lezione interattiva; ricerca individuale e lavoro di gruppo anche a livello interdisciplinare.

#### **STRUMENTI DIDATTICI:**

Si prevede l'utilizzo della palestra coperta e degli spazi sportivi all'aperto, con le relative attrezzature; si useranno computer e strumenti audio-visivi per la condivisione di file (filmati, film, tracce audio, elementi di teoria).

#### **MODALITÀ DI VERIFICA:**

##### ***STRUMENTI PER LA VERIFICA FORMATIVA*** (controllo in itinere del processo di apprendimento)

All'inizio dell'anno scolastico saranno effettuati dei test di partenza e conoscenza, che metteranno in evidenza le condizioni fisiche di base degli alunni; periodicamente, saranno effettuate delle verifiche formative basate sui gesti tecnici e sulla conoscenza teorica degli argomenti svolti che saranno confrontate con i test di partenza.

**STRUMENTI PER LA VERIFICA SOMMATIVA** (controllo del processo di apprendimento ai fini della valutazione)

Saranno tenuti in considerazione, oltre alle varie verifiche in itinere, la frequenza, la partecipazione e l'interesse dimostrati per le diverse attività. Verranno, inoltre, considerate la disponibilità e la collaborazione verso i compagni e verso l'insegnante, la puntualità, la correttezza, il rispetto di sé, degli altri e del materiale proprio e altrui. La verifica del raggiungimento delle conoscenze, abilità e competenze deriverà da un insieme di modalità elencate il più ampio e vario possibile.

### **CRITERI DI VALUTAZIONE**

La valutazione deriverà dalla misura del livello raggiunto in termini di conoscenze, abilità e competenze sulla base degli standard formativi individuati nelle programmazioni disciplinari. Tale misurazione sarà tradotta in un voto, secondo quanto esplicitato di seguito, che verrà reso noto all'allievo con opportune indicazioni, utili a trasformare in occasione di formazione anche il momento valutativo.

#### *GRIGLIA DI VALUTAZIONE – SCIENZE MOTORIE*

9 o 10 su 10 = Realizza gesti tecnicamente corretti, efficaci nei risultati e armonici nell'esecuzione; applica soluzioni tattiche adeguate alle varie problematiche di gioco; conosce gli argomenti in modo completo e dettagliato, utilizza in modo corretto la terminologia specifica; è in grado di collegare le conoscenze teoriche acquisite con gli aspetti operativi sperimentati; partecipa costantemente, in modo attivo e con elevato interesse; svolge un ruolo positivo all'interno del gruppo coinvolgendo anche i compagni; è sempre molto corretto e responsabile, si impegna con rigore e metodo;

7 o 8 su 10 = Il movimento è organizzato in modo discretamente plastico, l'azione risulta nel complesso valida; utilizza sempre correttamente i fondamentali nelle dinamiche di gioco; conosce discretamente i contenuti della materia e adotta un linguaggio generalmente appropriato; sa cogliere i riferimenti teorici essenziali nello svolgimento delle attività; partecipa attivamente e in modo proficuo, collabora con i compagni e si impegna costantemente in modo adeguato; generalmente è corretto e responsabile;

6 su 10 = Il gesto effettuato è globalmente accettabile nelle modalità di esecuzione; i risultati dell'azione sono sufficienti; esegue correttamente i fondamentali; conosce e comprende i contenuti nelle linee fondamentali, utilizza un lessico sufficientemente adeguato; partecipa in modo continuo ma poco attivo; collabora con i compagni se sostenuto; si impegna in modo accettabile rispettando le regole stabilite (l'insieme di tali indicatori fungerà da riferimento per l'identificazione degli obiettivi minimi);

5 su 10 = L'esecuzione dei movimenti è approssimativa e denota una insufficiente organizzazione psicomotoria; esegue i fondamentali in modo impreciso ed approssimativo; conosce in modo parziale gli argomenti e fa un uso impreciso ed approssimativo dei termini; partecipa in modo discontinuo ed è poco disponibile alla collaborazione; adotta un comportamento dispersivo o di disturbo e si impegna in modo superficiale e settoriale;

4 su 10 = Il risultato dell'azione non è sempre evidente; la scarsa organizzazione psicomotoria e la non corretta padronanza delle modalità di esecuzione rendono inefficace l'azione; non sa eseguire i fondamentali; si rifiuta di giocare o di svolgere l'esercizio; mostra gravi lacune nella conoscenza degli argomenti; l'esposizione e l'espressione sono carenti; partecipa saltuariamente e con poco interesse; non collabora e si controlla con difficoltà; disturba di frequente e mostra notevoli carenze nell'impegno;

## **ATTIVITÀ DI RECUPERO/POTENZIAMENTO**

Sulla base della situazione della classe e del livello raggiunto dagli allievi al termine del I quadrimestre si ipotizza la realizzazione all'interno del percorso curricolare di attività di recupero/potenziamento "in itinere", organizzate sia per gruppi di livello omogeneo che con attività di interazione tra gruppi di livello eterogeneo.

*Prof. Alessandro Beghi*

