

**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE “A. DE GASPERI” DI CARONNO PERTUSELLA (VA) SCUOLA
SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE DI SCIENZE MOTORIE CLASSE PRIMA

Integrazione trasversale: Educazione Civica · Orientamento

Riferimento testuale: Programmazione disciplinare per UDA aggiornata alle Nuove Indicazioni Nazionali 2025, alle Competenze Chiave Europee 2018, con integrazione di Educazione civica e Orientamento.

Anno scolastico: dall' a.s. 2026/2027

Classe: PRIMA

PREMESSA

L'insegnamento delle Scienze motorie concorre allo sviluppo armonico e integrale della persona attraverso il movimento, favorendo la conoscenza di sé, il benessere psicofisico, la socializzazione, il rispetto delle regole e la costruzione di corretti stili di vita. In coerenza con le Nuove Indicazioni Nazionali 2025, particolare attenzione viene posta allo sviluppo della consapevolezza corporea, dell'autonomia personale, della cittadinanza attiva, della salute e delle competenze orientative.

La presente programmazione potrà essere adattata e rimodulata in relazione ai bisogni formativi della classe, ai ritmi di apprendimento degli alunni, alle opportunità progettuali dell'Istituto e ad eventuali nuove disposizioni ministeriali.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

L'alunno:

- acquisisce consapevolezza del proprio corpo e delle proprie potenzialità motorie; • utilizza abilità motorie e sportive in situazioni diverse; • comprende il valore delle regole e del fair play; • adotta comportamenti orientati alla salute, alla sicurezza e al benessere; • collabora con i compagni nel rispetto delle diversità; • riconosce il valore educativo, sociale e culturale dello sport; • riflette sui propri punti di forza e sulle proprie attitudini personali.

UDA 1 – IL CORPO E IL MOVIMENTO

Periodo: Primo quadrimestre

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Educazione Civica	Orientamento
Conoscere e controllare il proprio corpo nello spazio e nel tempo	Coordinare movimenti semplici e complessi; migliorare gli schemi motori di base; utilizzare correttamente gli spazi	Capacità coordinative; schemi motori di base; esercizi di coordinazione; orientamento spazio-temporale; test di Harre	Rispetto delle regole negli spazi comuni e delle norme di sicurezza	Consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
Sviluppare le capacità condizionali	Migliorare forza, resistenza e velocità	Circuiti motori; test di resistenza 6 minuti; salto in lungo da fermo	Benessere fisico e corretti stili di vita	Autovalutazione e monitoraggio dei progressi

UDA 2 – GIOCO, SPORT E FAIR PLAY

Periodo: Primo e Secondo Quadrimestre

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Educazione Civica	Orientamento
Partecipare alle attività sportive rispettando regole e compagni	Conoscere fondamentali tecnici e regolamenti	Pallamano; palla tamburello; atletica leggera	Rispetto delle regole, inclusione e collaborazione	Riconoscere interessi e attitudini sportive
Collaborare in squadra	Assumere ruoli diversi durante il gioco	Giochi tradizionali e popolari; partite semplificate	Fair play e cittadinanza attiva	Leadership, cooperazione e responsabilità

UDA 3 – NUOTO E SICUREZZA IN ACQUA

Periodo: Secondo Quadrimestre

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Educazione Civica	Orientamento
Acquisire competenze motorie in ambiente acquatico	Sviluppare autonomia e sicurezza in acqua	Progetto “Tutti in vasca”; galleggiamento; respirazione;	Sicurezza personale e prevenzione dei rischi	Fiducia nelle proprie capacità e gestione delle emozioni

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Educazione Civica	Orientamento
		spostamenti in acqua		

UDA 4 – SALUTE, BENESSERE E SICUREZZA

Periodo: Intero anno scolastico

Competenze	Obiettivi di apprendimento	Contenuti	Educazione Civica	Orientamento
Adottare comportamenti salutari	Riconoscere i benefici dell'attività fisica	Attività fisica e salute; riscaldamento; recupero; igiene personale	Diritto alla salute e prevenzione	Cura di sé e benessere personale
Agire in sicurezza	Utilizzare correttamente attrezzi e spazi	Norme di sicurezza; comportamento responsabile	Cultura della prevenzione	Responsabilità personale

METODOLOGIE

• Didattica laboratoriale • Learning by doing • Cooperative learning • Peer tutoring • Problem solving • Giochi di squadra • Attività individualizzate • Autovalutazione guidata • Utilizzo di strumenti digitali per il monitoraggio delle prestazioni

COMPITI DI REALTÀ

• Organizzazione di un mini torneo sportivo di classe. • Realizzazione di un vademecum sul fair play. • Creazione di un poster digitale sui benefici dell'attività fisica. • Progettazione di un percorso motorio per gli alunni della scuola primaria. • Diario personale dei progressi motori.

VERIFICA E VALUTAZIONE

Strumenti di verifica:

• Osservazioni sistematiche • Test motori • Prove pratiche • Compiti autentici • Autovalutazione • Questionari

Criteri di valutazione:

• Partecipazione e impegno • Progressi rispetto alla situazione iniziale • Acquisizione delle abilità motorie • Rispetto delle regole • Collaborazione con il gruppo • Consapevolezza e autonomia

La valutazione terrà conto sia dei risultati raggiunti sia del percorso di crescita personale dell'alunno, in coerenza con le Nuove Indicazioni Nazionali 2025.