

Curvatura Sportiva e Curricolo

approvazione in data 12 maggio 2026 delibera 37 e CI 9 settembre 2026

CURVATURA SPORTIVA – SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Premessa

Il progetto di curvatura sportiva dà forma stabile, chiara e riconoscibile a un percorso educativo che appartiene pienamente all'identità della scuola: il benessere dei ragazzi, la cura della persona, la crescita integrale, la relazione positiva con gli altri, il rispetto delle regole e l'accompagnamento degli alunni nella costruzione di abitudini sane.

Sport, movimento, alimentazione consapevole, riposo, idratazione, rapporto con il proprio corpo, collaborazione e fair play sono assunti come occasioni concrete per educare gli alunni a conoscersi meglio e a vivere con maggiore responsabilità la propria crescita. Il corpo non viene considerato solo come prestazione o immagine, ma come parte viva della persona, da conoscere, rispettare e custodire.

Il percorso si sviluppa prioritariamente all'interno delle 2 ore curricolari settimanali di Educazione fisica, integrate da moduli interdisciplinari svolti nelle discipline coinvolte, senza alterare il monte ore ordinario, salvo eventuali attività, incontri o uscite deliberate dagli organi competenti.

Il progetto si colloca in coerenza con il processo di aggiornamento del curricolo di istituto alla luce delle Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione, adottate con D.M. 9 dicembre 2025, n. 221, valorizzando la centralità della persona, il benessere, la responsabilità, l'inclusione, la cittadinanza attiva e l'integrazione tra saperi disciplinari.

La curvatura sportiva si innesta in un percorso educativo che la scuola avvia già nella scuola primaria, dove viene seminata la cultura del benessere e dell'alimentazione corretta attraverso diverse iniziative. In particolare, la pausa di metà mattina è valorizzata come momento educativo: agli alunni vengono proposti frutta, yogurt e altri alimenti sani, orientandoli a scegliere merende equilibrate. Questa attenzione quotidiana costituisce la base naturale su cui, nella scuola secondaria, il percorso viene sviluppato in modo più consapevole, interdisciplinare e documentato.

Un progetto unico per tutta la scuola secondaria

La curvatura sportiva riguarda tutte le classi della scuola secondaria di primo grado. È un progetto comune, graduato per età e per bisogni formativi, che accompagna gli alunni dalla prima alla terza attraverso esperienze motorie, attività di educazione alimentare e benessere, percorsi interdisciplinari, momenti di riflessione personale e attività di cittadinanza attiva.

La scelta di proporre un percorso unico per tutta la secondaria evita di trasformare la curvatura in una proposta riservata solo agli alunni più sportivi. Al contrario, permette di utilizzare il movimento, la salute, l'alimentazione e il benessere come linguaggi educativi comuni, capaci di includere tutti e di valorizzare il contributo di ciascuno.

Le attività saranno progettate con attenzione ai diversi livelli di partenza, alle caratteristiche personali degli alunni e agli eventuali bisogni educativi speciali, affinché la curvatura sportiva non assuma carattere selettivo o prestazionale, ma rimanga un percorso realmente inclusivo e formativo per tutti.

La sezione Scientifico-Sportiva nel progetto di curvatura

La curvatura sportiva costituisce, quindi, un approccio educativo comune della scuola secondaria e trova nell'opzione Scientifico-Sportivo una specifica attuazione potenziata, anche attraverso ulteriori esperienze motorie, sportive, orientative e territoriali. Essa ne approfondisce alcuni aspetti, con particolare attenzione al rapporto tra attività motoria, metodo scientifico, educazione alla salute e consapevolezza degli stili di vita.

In questa sezione il lavoro sul movimento e sul benessere viene sviluppato con maggiore continuità e intensità, attraverso attività più strutturate, collegamenti disciplinari più sistematici e occasioni di osservazione, raccolta e lettura dei dati legati all'esperienza motoria e alla salute.

I contenuti, le attività, i tempi e le modalità operative della sezione Scientifico-Sportiva sono definiti nel dettaglio dal curriculum della scuola e dalla programmazione annuale dei docenti.

La struttura del progetto

Il progetto si sviluppa intorno a tre assi collegati tra loro: l'asse motorio-sportivo, l'asse alimentazione-benessere e l'asse interdisciplinare. L'asse motorio-sportivo comprende movimento, sport, fair play, inclusione, test motori, discipline individuali e di squadra, discipline sportive meno conosciute, eventi e attività territoriali. Le scelte tecniche su discipline, prove, spazi, calendario, attrezzature ed eventuali esperti sono proposte dal docente di Educazione fisica e quindi condivise con i Consigli di classe.

Le parti operative relative a discipline sportive, test motori, tornei, attività inclusive, esperti esterni, eventi e raccordi con il territorio saranno definite dal docente di Educazione fisica/riferente dell'area sportiva entro l'avvio dell'anno scolastico e condivise con i Consigli di classe.

L'asse alimentazione-benessere rappresenta uno degli elementi più qualificanti della proposta, perché collega il progetto alla vita quotidiana degli studenti. Parlare di sport senza parlare di merenda, idratazione, energia, recupero, sonno, smartphone, social, immagine corporea e scelte alimentari e digitali consapevoli significherebbe lasciare fuori aspetti reali della crescita dei ragazzi. Per questo il lavoro di Scienze non è affiancato al progetto come elemento separato, ma ne costituisce una parte centrale.

L'asse interdisciplinare coinvolge Educazione fisica, Scienze, Tecnologia, Matematica, Educazione civica, Italiano, Lingua inglese/CLIL, Geografia, Arte e immagine e IRC. Ogni disciplina contribuisce secondo il proprio linguaggio: il corpo in movimento, la salute, i dati, le etichette, i testi, il territorio, la comunicazione, la cittadinanza, la cura di sé e dell'altro.

Progressione dell'area alimentazione e benessere

In classe prima il percorso parte dalle abitudini quotidiane: colazione, merenda, acqua, movimento, sonno e concentrazione. Il modulo "Merenda consapevole" permette agli alunni di osservare ciò che mangiano davvero, di distinguere fame biologica, fame emotiva e fame da noia, di leggere in modo semplice alcune confezioni e di costruire una prima idea di merenda equilibrata. In classe seconda il percorso diventa più scientifico. Gli alunni collegano alimentazione, energia, movimento, idratazione e recupero; riconoscono nutrienti e funzioni; leggono etichette e tabelle nutrizionali; confrontano snack e bevande; riflettono su zuccheri nascosti, consumo critico, sostenibilità e messaggi pubblicitari.

In classe terza il lavoro assume un taglio più maturo e orientativo. Gli alunni riflettono su fabbisogno energetico, dieta, riposo, rendimento fisico e cognitivo, pubblicità, fonti online, diete improvvisate, integratori, stereotipi corporei, body image, social, smartphone, stress e gestione del tempo. La scuola offre così uno spazio guidato per distinguere informazioni attendibili, modelli distorti e scelte realmente utili al benessere.

Finalità educative

- promuovere il benessere psicofisico degli alunni come condizione favorevole all'apprendimento;
- contrastare la sedentarietà e aiutare i ragazzi a scoprire il valore del movimento quotidiano;
- educare alla cura di sé attraverso alimentazione, idratazione, riposo e consapevolezza corporea;
- far comprendere il rapporto tra cibo, energia, attività fisica, attenzione e recupero;
- valorizzare lo sport come esperienza di regole, fair play, collaborazione e responsabilità;



Istituto Paritario "Scuola Cattolica don Bosco"

Scuola primaria D.M. 16.02.2001

Cod. Mec. MI1E038006

Scuola secondaria di I grado D.M. 29.12.2000

Cod. Mec. MI1M01400V

Via Grandi, 24 – 20037 Paderno Dugnano – MI - tel. 02 9185589 fax 02 91088626

**Email: segreteria@scuoladonbosco.info – economato@scuoladonbosco.info
www.scuoladonbosco.info**

- favorire l'inclusione, perché ciascun alunno possa trovare un ruolo e un modo per contribuire;
- sviluppare pensiero critico verso pubblicità, etichette, social, influencer e falsi miti alimentari o sportivi;
- rafforzare il raccordo tra scuola, famiglie, territorio e realtà sportive o scientifiche disponibili.

CURRICOLO DELLA CURVATURA SPORTIVA

La curvatura sportiva della scuola secondaria di primo grado si configura come percorso educativo, curricolare e interdisciplinare finalizzato alla promozione del benessere globale dell'alunno, alla diffusione di sani stili di vita, alla valorizzazione dell'attività motoria e sportiva e alla costruzione di una cultura della salute.

Il percorso non ha come finalità esclusiva il potenziamento della prestazione atletica, ma intende formare alunni più consapevoli del proprio corpo, delle proprie emozioni, delle proprie abitudini quotidiane e delle proprie scelte di vita. Lo sport viene inteso come esperienza educativa, inclusiva e orientativa, capace di sviluppare responsabilità, collaborazione, rispetto delle regole, resilienza, autocontrollo, spirito di squadra e capacità di affrontare le difficoltà.

Particolare attenzione è riservata all'educazione alimentare, considerata parte essenziale della formazione dello studente. Una corretta alimentazione, insieme al movimento, al riposo, all'igiene personale, alla prevenzione della sedentarietà e all'equilibrio emotivo, contribuisce alla crescita armonica del preadolescente e alla costruzione di comportamenti responsabili e duraturi.

Finalità formative

- promuovere il benessere psicofisico degli alunni;
- contrastare la sedentarietà e favorire uno stile di vita attivo;
- educare a una corretta alimentazione;
- sviluppare consapevolezza del rapporto tra cibo, movimento, salute e rendimento scolastico;
- favorire l'inclusione attraverso lo sport;
- educare al rispetto delle regole, degli altri e di sé;
- potenziare collaborazione, responsabilità, fair play e autonomia personale;
- promuovere la conoscenza di diverse discipline sportive, anche meno praticate;
- orientare gli alunni verso una cultura permanente del movimento e della salute.

Nuclei tematici del curriculum

- Corpo, movimento e consapevolezza di sé.
- Alimentazione, salute e benessere.
- Sport, regole e fair play.
- Inclusione, collaborazione e benessere relazionale.
- Territorio, orientamento e cultura sportiva.

Le parti relative a discipline sportive praticate, test motori, attività inclusive, tornei, incontri, uscite ed eventuali collaborazioni territoriali saranno definite annualmente dal docente di Educazione fisica/referente sportivo, in raccordo con i Consigli di classe e con la programmazione d'istituto, tenendo conto di spazi, tempi, risorse disponibili, caratteristiche delle classi e bisogni educativi degli alunni.

Approfondimento per la sezione Scientifico-Sportiva

Nella sezione Scientifico-Sportiva gli stessi nuclei tematici del curriculum vengono ripresi con un livello di approfondimento maggiore, senza modificare l'impianto comune della curvatura sportiva. Per la scansione dettagliata di attività, moduli, discipline praticate, prove motorie, esperti, uscite e prodotti finali si rinvia al curriculum della scuola e alla programmazione annuale.

CLASSE PRIMA SECONDARIA

Competenze chiave trasversali attivate: competenza alfabetica funzionale; competenza multilinguistica, anche attraverso attività in Lingua inglese/CLIL; competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria; competenza digitale; competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare; competenza in materia di cittadinanza; competenza imprenditoriale; competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

NUCLEI TEMATICI	TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
Corpo, movimento e consapevolezza di sé	L'alunno acquisisce una prima consapevolezza del proprio corpo, delle proprie capacità motorie e dell'importanza del movimento quotidiano. Partecipa alle attività motorie rispettando regole, compagni e indicazioni. Riconosce il movimento come esperienza di benessere, relazione e crescita personale.	Riconoscere le principali parti del corpo coinvolte nel movimento. Partecipare in modo corretto e collaborativo alle attività motorie. Sperimentare schemi motori di base, equilibrio, coordinazione e orientamento nello spazio. Rispettare regole semplici e ruoli assegnati.	Attività motorie individuali e di gruppo. Educazione posturale di base. Sviluppo e consolidamento delle capacità motorie: coordinazione, equilibrio, mobilità e resistenza. Giochi cooperativi e attività motorie inclusive. Test motori: prova di velocità sui 60 metri e prova di resistenza sui 1.000 metri, anche in preparazione alla corsa campestre organizzata dal Comune di Paderno Dugnano. Discipline sportive Giochi popolari. Pallavolo. Pallacanestro. Sport di rimando. Scherma. Hockey. Atletica leggera. Calcio. Le discipline sportive vengono proposte e adattate in relazione all'età, alle caratteristiche e ai bisogni dei diversi gruppi classe, in modo da favorire la partecipazione di tutti e prevenire ogni forma di esclusione.

Alimenta- zione, salute e benessere	L'alunno comprende che alimentazione, movimento, idratazione e riposo contribuiscono alla crescita e al benessere. Riconosce alcune abitudini alimentari corrette e inizia a riflettere sulle proprie scelte quotidiane.	Comprendere l'importanza della colazione, della merenda equilibrata e dell'idratazione. Distinguere in modo semplice alimenti naturali e confezionati. Collegare cibo, energia, movimento e concentrazione. Osservare le proprie abitudini alimentari.	Alimentazione e crescita. Pasti principali della giornata. Colazione, merenda, acqua e idratazione. Alimenti naturali e alimenti confezionati. Prime osservazioni sulle abitudini alimentari. Diario alimentare semplice. CLIL: parole chiave su food, water, body, sport, health.
Sport, regole e fair play	L'alunno riconosce nello sport un contesto fondato su regole, rispetto e collaborazione. Accetta il confronto con gli altri e comprende il valore del fair play.	Rispettare regole, compagni, avversari e arbitro. Accettare vittoria e sconfitta. Collaborare in giochi e attività di squadra. Riconoscere comportamenti corretti e scorretti nello sport.	Conoscenza e applicazione delle regole fondamentali delle discipline sportive praticate. Rispetto dei compagni, degli avversari, degli arbitri e dei ruoli assegnati. Accettazione equilibrata della vittoria e della sconfitta. Sviluppo del fair play, della collaborazione e dello spirito di squadra. Lingua inglese/CLIL: simple sport rules e lessico essenziale relativo al fair play.

Inclusione e benessere relazionale	L'alunno partecipa alle attività riconoscendo che ciascuno può contribuire secondo le proprie possibilità. Sviluppa atteggiamenti di aiuto, rispetto e collaborazione.	Collaborare con compagni diversi. Sostenere chi è in difficoltà. Accettare ruoli differenti nel gruppo. Riconoscere l'importanza del benessere relazionale.	Giochi cooperativi. Attività di peer tutoring. Adattamento delle attività e delle regole alle esigenze degli alunni. Valorizzazione delle capacità individuali e dei diversi ruoli all'interno del gruppo. Proposta di discipline sportive adeguate alle diverse fasce d'età e alle caratteristiche di ciascun gruppo classe, al fine di garantire la partecipazione e l'inclusione di tutti.
Territorio, orientamento e cultura sportiva	L'alunno scopre alcune opportunità sportive presenti nel territorio e inizia a conoscere il valore educativo dello sport.	Conoscere alcune strutture e società sportive del territorio. Scoprire sport diversi, anche meno noti. Comprendere che lo sport può accompagnare la crescita personale e sociale.	Conoscenza degli sport praticati nel territorio. Conoscenza delle strutture sportive scolastiche e locali. Partecipazione a uscite e manifestazioni sportive nel territorio di Paderno Dugnano, quali giochi studenteschi, corsa campestre e tornei. Partecipazione alla Don Bosco Cup di pallavolo a Sesto San Giovanni. Partecipazione a manifestazioni, incontri e iniziative organizzate in collaborazione con altri istituti scolastici a curvatura sportiva.

CLASSE SECONDA SECONDARIA

Competenze chiave trasversali attivate: competenza alfabetica funzionale; competenza multilinguistica, anche attraverso attività in Lingua inglese/CLIL; competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria; competenza digitale; competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare; competenza in materia di cittadinanza; competenza imprenditoriale; competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

NUCLEI TEMATICI	TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
Corpo, movimento e consapevolezza di sé	L'alunno consolida la conoscenza del proprio corpo in movimento e comprende il rapporto tra attività fisica, postura, benessere e prevenzione della sedentarietà.	Eseguire attività motorie con maggiore controllo e consapevolezza. Riconoscere il rapporto tra movimento, postura, salute e benessere. Partecipare alle attività rispettando regole, ruoli e compagni. Osservare i propri progressi.	Sviluppo e consolidamento delle capacità motorie: coordinazione, mobilità, equilibrio, resistenza e forza, in forma adeguata all'età. Educazione posturale. Prevenzione della sedentarietà e promozione di uno stile di vita attivo. Test motori: prova di velocità sugli 80 metri e prova di resistenza sui 1.500 metri, anche in preparazione alla corsa campestre organizzata dal Comune di Paderno Dugnano. Discipline sportive Pallamano. Pallavolo. Pallacanestro. Flag football. Sport di rimando. Nuoto. Atletica leggera. Calcio. Le discipline sportive vengono proposte e adattate in relazione all'età, alle caratteristiche e ai bisogni dei diversi gruppi classe, in modo da garantire la partecipazione di tutti e prevenire ogni forma di esclusione.

Alimentazione, salute e benessere	L'alunno comprende il rapporto tra alimentazione, salute, attività fisica, idratazione e recupero. Riconosce i principali nutrienti e inizia a leggere semplici etichette e tabelle nutrizionali.	Conoscere carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e acqua. Distinguere alimenti energetici, plastici e regolatori. Comprendere l'importanza dell'alimentazione prima e dopo l'attività fisica. Leggere semplici etichette alimentari e tabelle nutrizionali. Riflettere su snack, bevande zuccherate e consumo consapevole.	Nutrienti e funzioni. Alimenti energetici, plastici e regolatori. Idratazione e recupero. Alimentazione prima e dopo lo sport. Lettura di etichette alimentari e tabelle nutrizionali. Merenda equilibrata per lo sport. Spreco alimentare e sostenibilità. CLIL: nutrients, healthy snack, hydration, food labels.
Sport, regole e fair play	L'alunno riconosce il valore delle regole sportive come forma di cittadinanza attiva. Collabora nel gruppo e gestisce in modo più consapevole successo, errore e frustrazione.	Applicare le regole fondamentali delle discipline praticate. Collaborare nel gruppo e rispettare i ruoli. Riconoscere il valore del fair play. Gestire conflitti e difficoltà in modo corretto.	Conoscenza e applicazione delle regole fondamentali delle discipline sportive praticate. Fair play, responsabilità e rispetto dei ruoli. Rispetto dei compagni, degli avversari e degli arbitri. Accettazione equilibrata della vittoria e della sconfitta. Gestione corretta del conflitto, dell'errore e della frustrazione. Collaborazione, inclusione e spirito di squadra.

Inclusione, collaborazione e benessere relazionale	L'alunno vive lo sport come esperienza inclusiva, capace di valorizzare le differenze e rafforzare il clima di classe.	Partecipare ad attività di gruppo con atteggiamento responsabile. Riconoscere difficoltà e potenzialità proprie e altrui. Sostenere i compagni. Sperimentare ruoli differenti nell'attività sportiva.	Pratica di sport e attività motorie inclusive. Giochi cooperativi. Attività di peer tutoring. Adattamento delle attività e delle regole alle esigenze degli alunni. Sperimentazione di ruoli differenti: atleta, arbitro, osservatore e organizzatore. Valorizzazione delle capacità individuali e del contributo di ciascuno all'interno del gruppo. Proposta di discipline sportive adeguate all'età e alle caratteristiche di ciascun gruppo classe, al fine di favorire la partecipazione e l'inclusione di tutti.
Territorio, orientamento e cultura sportiva	L'alunno conosce opportunità sportive e professionali legate al territorio, alla salute e al benessere.	Conoscere associazioni sportive, strutture e opportunità del territorio. Individuare figure professionali legate allo sport, alla salute e all'alimentazione. Riconoscere il valore orientativo della pratica sportiva.	Partecipazione a uscite e manifestazioni sportive nel territorio di Paderno Dugnano, quali giochi studenteschi, corsa campestre e tornei. Partecipazione alla Don Bosco Cup di pallavolo a Sesto San Giovanni. Partecipazione a manifestazioni, incontri e iniziative organizzate in collaborazione con altri istituti scolastici a curvatura sportiva. Conoscenza delle principali professioni legate allo sport, alla salute e al benessere: atleta, allenatore, arbitro, preparatore atletico, nutrizionista, fisioterapista e medico dello sport. Lingua inglese/CLIL: lessico essenziale relativo a sport jobs e healthy lifestyle.

CLASSE TERZA SECONDARIA

Competenze chiave trasversali attivate: competenza alfabetica funzionale; competenza multilinguistica, anche attraverso attività in Lingua inglese/CLIL; competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria; competenza digitale; competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare; competenza in materia di cittadinanza; competenza imprenditoriale; competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali.

NUCLEI TEMATICI	TRAGUARDI DI COMPETENZA	OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	CONTENUTI ESSENZIALI
Corpo, movimento e consapevolezza di sé	L'alunno riconosce il movimento come componente stabile del proprio benessere e del proprio progetto di vita. È consapevole dei propri progressi, dei propri limiti e delle strategie per migliorare.	Partecipare in modo responsabile alle attività motorie e sportive. Collegare attività fisica, salute, riposo, alimentazione e benessere emotivo. Riflettere sui propri progressi attraverso autovalutazione e dati. Adottare comportamenti corretti e sicuri.	Attività motorie e sportive individuali e di squadra. Consolidamento della consapevolezza corporea e della corretta postura. Sicurezza durante la pratica motoria e prevenzione degli infortuni. Promozione di uno stile di vita attivo e prevenzione della sedentarietà. Test motori: prova di velocità sugli 80 metri e prova di resistenza sui 1.500 metri, anche in preparazione alla corsa campestre organizzata dal Comune di Paderno Dugnano. Autovalutazione del percorso motorio e dei progressi raggiunti. Discipline sportive Tennis. Pallavolo. Pallacanestro. Rugby. Ultimate frisbee. Baseball. Atletica leggera. Calcio. Organizzazione di tornei interni tra le classi terze. Le discipline sportive vengono proposte e adattate in relazione all'età, alle caratteristiche e ai bisogni dei diversi

			gruppi classe, in modo da garantire la partecipazione di tutti e prevenire ogni forma di esclusione.
Alimentazione, salute e benessere	L'alunno valuta in modo più consapevole le proprie scelte alimentari e comprende il rapporto tra alimentazione, prestazione, concentrazione, riposo, immagine corporea e salute. Riconosce rischi legati a mode alimentari, informazioni non attendibili e uso improprio di integratori.	Comprendere il concetto di fabbisogno energetico in relazione allo stile di vita. Collegare alimentazione, attività fisica, riposo e rendimento scolastico. Valutare criticamente messaggi pubblicitari e informazioni online su alimentazione e sport. Riconoscere i rischi di diete improvvisate, stereotipi corporei e integratori non necessari. Progettare una giornata alimentare equilibrata in relazione a scuola e sport.	Fabbisogno energetico e stile di vita. Alimentazione e rendimento fisico/cognitivo. Dieta, sport e riposo. Rischi delle diete improvvisate. Integratori, mode alimentari e fonti non attendibili. Pubblicità alimentare e condizionamenti. Infografica su alimentazione e movimento. CLIL: balanced diet, training, rest, food advertising, healthy choices.
Sport, regole e fair play	L'alunno interpreta lo sport come esperienza di cittadinanza, responsabilità, rispetto delle regole e partecipazione alla vita della comunità.	Applicare regole e ruoli con autonomia crescente. Assumere comportamenti corretti in situazioni competitive e collaborative. Riconoscere il valore sociale dello sport. Partecipare a eventi o manifestazioni con responsabilità.	Conoscenza e applicazione delle regole fondamentali delle discipline sportive praticate. Rispetto dei compagni, degli avversari, degli arbitri e dei ruoli assegnati. Accettazione equilibrata della vittoria e della sconfitta. Gestione responsabile della competizione, dell'errore e della frustrazione. Fair play, collaborazione e spirito di squadra. Introduzione alla figura dell'arbitro ufficiale, alle sue

			funzioni e alle sue responsabilità. Sperimentazione del ruolo di arbitro durante le attività e i tornei scolastici.
Inclusione, collaborazione e benessere relazionale	L'alunno contribuisce alla costruzione di un clima positivo, inclusivo e collaborativo, riconoscendo il valore delle differenze.	Collaborare responsabilmente con tutti i compagni. Assumere ruoli organizzativi e di supporto. Riconoscere lo sport come strumento di inclusione e prevenzione del disagio. Riflettere sul proprio contributo al gruppo.	Proposta di attività motorie e discipline sportive adeguate all'età, alle caratteristiche e ai bisogni di ciascun gruppo classe. Adattamento delle attività, delle regole, degli spazi e dei ruoli per favorire la partecipazione di tutti. Valorizzazione delle capacità individuali e del contributo di ciascun alunno. Assunzione di ruoli organizzativi, di arbitraggio, osservazione e supporto. Collaborazione responsabile e sostegno reciproco tra compagni. Sport come strumento di inclusione, socializzazione e prevenzione del disagio.
Territorio, orientamento e cultura sportiva	L'alunno collega sport, salute, territorio e orientamento, riconoscendo opportunità formative e professionali connesse al benessere e all'attività motoria.	Conoscere percorsi e professioni collegate allo sport, alla salute e al benessere. Partecipare a esperienze sul territorio. Riflettere sul proprio stile di vita e sulle proprie scelte future. Comunicare esperienze e risultati con linguaggi diversi, anche digitali e in inglese.	Partecipazione a uscite e manifestazioni sportive nel territorio di Paderno Dugnano, quali giochi studenteschi, corsa campestre e tornei. Partecipazione alla Don Bosco Cup di pallavolo a Sesto San Giovanni. Partecipazione a manifestazioni, incontri e iniziative organizzate in collaborazione con altri istituti scolastici a curvatura sportiva. Orientamento alle professioni legate allo sport, alla salute e al benessere. Approfondimento delle figure professionali dell'atleta, dell'allenatore, dell'arbitro,

			del preparatore atletico, del nutrizionista, del fisioterapista e del medico dello sport. Documentazione e prodotti finali Produzione di report, infografiche e presentazioni digitali. Compilazione del diario del benessere. Raccolta e rappresentazione dei dati relativi alle attività motorie, alle abitudini alimentari e ai progressi individuali. Lingua inglese/CLIL: realizzazione di una semplice presentazione su sport, health and wellbeing.
--	--	--	--

COMPETENZE ESSENZIALI DELLA CURVATURA SPORTIVA

CLASSE	COMPETENZE ESSENZIALI
Classe prima	L'alunno partecipa alle attività motorie rispettando regole, compagni e indicazioni. Comprende in modo semplice il rapporto tra movimento, alimentazione, idratazione e benessere. Riconosce alcune abitudini corrette, compila semplici strumenti di osservazione e usa parole chiave essenziali anche in Lingua inglese / CLIL con il supporto di immagini o glossari.
Classe seconda	L'alunno riconosce il rapporto tra alimentazione, movimento, salute, idratazione e recupero. Legge semplici etichette alimentari, distingue i principali nutrienti e riflette sulle proprie abitudini. Partecipa alle attività sportive con rispetto delle regole e dei compagni, collabora nel gruppo e utilizza semplici dati, tabelle o grafici per documentare esperienze e progressi.
Classe terza	L'alunno valuta in modo più consapevole le proprie scelte alimentari e motorie, riconoscendo il rapporto tra dieta, attività fisica, riposo, concentrazione e benessere. Partecipa alle attività sportive con responsabilità, riconosce il valore inclusivo e orientativo dello sport, valuta criticamente informazioni su alimentazione e salute e comunica esperienze e risultati anche attraverso strumenti digitali e semplici attività in Lingua inglese / CLIL.

Focus curricolare sull'alimentazione

L'educazione alimentare rappresenta uno degli assi centrali della curvatura sportiva. Essa collega movimento, salute, benessere personale, prevenzione e responsabilità individuale. Il percorso è progressivo: in classe prima introduce abitudini corrette; in classe seconda approfondisce nutrienti, etichette e sostenibilità; in classe terza sviluppa consapevolezza critica rispetto a fabbisogno energetico, pubblicità, fonti online, diete improvvisate, integratori e immagine corporea.

Il percorso può essere sviluppato anche attraverso semplici attività CLIL in lingua inglese, finalizzate all'acquisizione del lessico essenziale relativo ad alimentazione, salute, idratazione, movimento e benessere, mediante glossari, immagini, brevi testi, infografiche, video guidati e semplici presentazioni.

Le attività di educazione alimentare potranno essere organizzate in incontri singoli (es. "La colazione fa davvero la differenza?", "Merenda: scelta veloce o scelta consapevole?", "Sport e alimentazione", "Social e falsi miti sul cibo", "Bere acqua"), laboratori brevi (es. "Impariamo a leggere le etichette", "Diario del benessere", "Mangiare bene senza estremismi") o percorsi più strutturati su base quadrimestrale o annuale (es. "Benessere a scuola", "Settimana della salute", "Scuola in

movimento"). Le attività vengono scelte annualmente in base all'età della classe e alle priorità del Consiglio di classe.

Attività di educazione alimentare per classe

CLASSE	ATTIVITÀ PRIORITARIE
Classe prima	"La colazione fa davvero la differenza?" – "Bere acqua: molto più importante di quanto pensiamo" – avvio del "Diario del benessere" (osservazione delle abitudini quotidiane: acqua, sonno, movimento, merenda)
Classe seconda	"Impariamo a leggere le etichette" – "Merenda: scelta veloce o scelta consapevole?" – "Sport e alimentazione" – prosecuzione del "Diario del benessere" (nutrienti, idratazione, confronto tra prodotti)
Classe terza	"Social e falsi miti sul cibo" – "Mangiare bene senza estremismi" – riflessione finale sul "Diario del benessere" (fabbisogno energetico, immagine corporea, scelte consapevoli)

RACCORDI INTERDISCIPLINARI

DISCIPLINA	COLLEGAMENTO CON LA CURVATURA SPORTIVA
Educazione fisica	Pratica motoria, sport individuali e di squadra, sviluppo delle capacità motorie, educazione posturale, fair play, inclusione, test motori, tornei, uscite ed eventi sportivi. Le discipline, le prove e le attività sono definite annualmente dal docente di Educazione fisica e dal referente sportivo, in relazione all'età, alle caratteristiche dei gruppi classe, agli spazi disponibili e alle opportunità offerte dal territorio.
Scienze	Corpo umano, apparato locomotore, alimentazione, nutrienti, salute, prevenzione, igiene, benessere psicofisico.
Tecnologia	Lettura di etichette alimentari, tabelle nutrizionali, sostenibilità dei consumi, filiere alimentari, spreco alimentare, uso di strumenti digitali per documentare dati e attività.
Matematica	Tabelle, grafici, percentuali, dati su alimentazione, movimento, tempi, frequenza, risultati dei test motori e questionari.
Educazione civica	Salute come responsabilità personale e collettiva, rispetto delle regole, cittadinanza attiva, inclusione, fair play, prevenzione del disagio e della sedentarietà.
Italiano	Lettura e produzione di testi regolativi, descrittivi e argomentativi su sport, alimentazione, salute e benessere.
Lingua inglese / CLIL	Lessico essenziale relativo a sport, corpo, alimentazione, salute, benessere, regole e fair play. Produzione di glossari, slogan, poster o brevi presentazioni.
Geografia	Sport e territorio, strutture sportive, tradizioni alimentari, ambiente e stili di vita.
Arte e immagine	Lettura e analisi di opere d'arte, immagini, fotografie, manifesti e rappresentazioni visive dedicate allo sport, al corpo in movimento, al gesto atletico e ai valori dello sport. Produzione di elaborati grafici, poster, infografiche o immagini comunicative su sport, alimentazione, benessere e fair play.
IRC	Cura di sé, rispetto dell'altro, valore della persona, collaborazione, solidarietà, responsabilità e comunità.

VALUTAZIONE DEL PERCORSO

La curvatura sportiva non prevede una valutazione autonoma separata, ma concorre alla valutazione delle discipline coinvolte, secondo gli obiettivi specifici programmati dai docenti e in relazione alle attività effettivamente svolte.

Le evidenze raccolte potranno essere considerate nella valutazione di Educazione fisica, Scienze, Tecnologia, Matematica, Italiano, Lingua inglese/CLIL ed Educazione civica. Gli aspetti relativi a partecipazione, rispetto delle regole, collaborazione, responsabilità, inclusione e fair play potranno inoltre concorrere, alla valutazione del comportamento e delle competenze trasversali.

MONITORAGGIO

AREA OSSERVATA	STRUMENTI	RESPONSABILITÀ
Partecipazione e impegno	Osservazioni sistematiche dei docenti; griglie semplici di partecipazione.	Docenti coinvolti / Educazione fisica
Clima di classe e collaborazione	Osservazioni su rispetto delle regole, aiuto reciproco, ruoli e fair play.	Consiglio di classe
Consapevolezza alimentare e motoria	Diario alimentare/motorio, schede di autovalutazione, questionari sul benessere.	Scienze, Tecnologia, Educazione fisica
Competenze digitali e uso dei dati	Tabelle, grafici, infografiche, presentazioni e report.	Matematica, Tecnologia, Italiano, Inglese/CLIL
Progressi motori	Test motori iniziali, intermedi e finali scelti dal docente di Educazione fisica.	Docente di Educazione fisica
Documentazione finale	Report annuale sintetico del percorso, con attività svolte, evidenze, criticità e proposte per l'anno successivo.	Referente del progetto / Consiglio di classe