

Progetto di Curvatura Sportiva

Un percorso educativo, interdisciplinare per il benessere globale dell'alunno

Che cos'è la curvatura sportiva

La curvatura sportiva trasforma sport e benessere in educazione: conoscere sé stessi, prendersi cura del proprio corpo, rispettare gli altri e crescere con responsabilità.

Un percorso che promuove sani stili di vita, la valorizzazione dell'attività motoria e la costruzione di una cultura della salute senza ridursi al solo potenziamento della prestazione atletica.

Lo sport come esperienza educativa, inclusiva e orientativa: sviluppa responsabilità, collaborazione, rispetto delle regole, resilienza, autocontrollo e spirito di squadra.

ALIMENTAZIONE COME ASSE CENTRALE

Una corretta alimentazione, insieme a movimento, riposo, igiene personale, prevenzione della sedentarietà ed equilibrio emotivo, contribuisce alla crescita armonica del preadolescente.



Educazione alimentare progressiva su 3 anni



Benessere psicofisico e stili di vita attivi



Inclusione e valorizzazione delle differenze

Un percorso che parte già dalla primaria

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.

La curvatura sportiva della secondaria, quindi, non parte da zero: raccoglie questa base già avviata e la sviluppa in modo progressivo lungo il triennio in modo più consapevole, interdisciplinare e documentato.

PERCHÉ PARTIRE DA QUI

Costruire su un lavoro già iniziato nella primaria permette di consolidare abitudini corrette e di approfondirle, nel triennio, con maggiore autonomia e consapevolezza critica.



Continuità con i progetti già avviati in primaria



Consolidamento di abitudini alimentari corrette



Approfondimento critico e consapevole nel triennio

Finalità formative

1

Promuovere il benessere
psicofisico degli alunni

2

Contrastare la sedentarietà,
favorire uno stile di vita attivo

3

Educare a una corretta
alimentazione

4

Collegare cibo, movimento,
salute e rendimento scolastico

5

Favorire l'inclusione attraverso lo
sport

6

Educare al rispetto delle regole,
degli altri e di sé

7

Potenziare collaborazione, fair
play e autonomia

8

Promuovere anche discipline
sportive meno praticate

9

Orientare verso una cultura del
movimento e dell'alimentazione
sana

I 5 nuclei tematici

Trasversali a tutte e tre le classi, con approfondimento progressivo



**Corpo, movimento e
consapevolezza di sé**



**Alimentazione,
salute e benessere**



**Sport, regole
e fair play**



**Inclusione e
benessere
relazionale**



**Territorio,
orientamento
e cultura sportiva**



Un percorso progressivo su 3 anni

Classe Prima

Prime consapevolezze:
il corpo, poche regole
semplici, le prime abitudini
corrette e l'avvio del Diario
del benessere



*"Ogni giorno un
piccolo passo verso di
me."*

Classe Seconda

Approfondimento:
i nutrienti, saper leggere le
etichette, la postura corretta e
la gestione di successi ed
errori nel percorso.



*"Capisco meglio,
scelgo meglio."*

Classe Terza

**Energia, Media e
orientamento:**
strumenti per capire il mondo
digitale e alimentare e per
scegliere consapevolmente il
proprio futuro.



*"Conosco, valuto,
decido."*

Discipline sportive proposte per classe



Classe Prima

Giochi popolari, Pallavolo, Pallacanestro, Sport di rimando, Scherma, Hockey, Atletica leggera, Calcio



Classe Seconda

Pallamano, Pallavolo, Pallacanestro, Flag football, Sport di rimando, Nuoto, Atletica leggera, Calcio



Classe Terza

Tennis, Pallavolo, Pallacanestro, Rugby, Ultimate frisbee, Baseball, Atletica leggera, Calcio + tornei interni

Focus sull'alimentazione

Un percorso progressivo che collega movimento, salute, benessere personale e responsabilità individuale — anche in chiave CLIL.



Classe Prima

«La colazione fa davvero la differenza?» · «Bere acqua» —
avvio del Diario del benessere



Classe Seconda

«Impariamo a leggere le etichette» · «Merenda consapevole» · «Sport e alimentazione»



Classe Terza

«Social e falsi miti sul cibo» ·
«Mangiare bene senza estremismi» — riflessione
finale sul Diario

UN LAVORO DI TUTTI

Raccordi interdisciplinari

Ogni disciplina contribuisce con il proprio sguardo alla curvatura sportiva



Educazione fisica

Competenze motorie,
regole di gioco, gestione del
corpo



Scienze

Alimentazione, fisiologia,
apparato muscolo-
scheletrico



Tecnologia

Raccolta ed elaborazione
dati, etichette, infografiche



Matematica

Statistiche sportive, grafici,
calcolo del fabbisogno
energetico



Educazione civica

Regole, fair play, rispetto,
cittadinanza sportiva



Italiano

Scrittura del Diario del
benessere, testi
argomentativi



Lingua inglese / CLIL

Lessico sportivo e
alimentare, unità in lingua



Geografia, Arte, IRC

Sport nel mondo, corpo e
movimento, valori e rispetto

COME OSSERVIAMO I RISULTATI

Valutazione e monitoraggio

La curvatura sportiva non prevede una valutazione autonoma separata, ma concorre alla valutazione delle discipline coinvolte e del comportamento.



Partecipazione e impegno

Osservazioni sistematiche, griglie di partecipazione

DOCENTI COINVOLTI



Clima di classe e collaborazione

Rispetto regole, aiuto reciproco, fair play

CONSIGLIO DI CLASSE



Consapevolezza alimentare e motoria

Diario alimentare/motorio, questionari

SCIENZE, ED. FISICA



Competenze digitali e uso dei dati

Tabelle, grafici, infografiche, report

**MATEMATICA, TECNOLOGIA, ITALIANO,
INGLESE**



Progressi motori

Test motori iniziali, intermedi e finali

ED. FISICA



Documentazione finale

Report annuale sintetico del percorso

REFERENTE PROGETTO / CDC



**Un progetto condiviso,
un percorso di crescita**