



Ministero dell'Istruzione



UNIONE EUROPEA  
Fondo sociale europeo  
Fondo europeo di sviluppo regionale

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "A. Rizzoli"

C. Mecc. MIIC810002 – C.F. 86506080158

Via Varese, 3 - 20006 Pregnana Milanese (Mi) ☎ 0293590186 - 0293290761

🌐 [www.icsrizzoli.edu.it](http://www.icsrizzoli.edu.it) ✉ [segreteria@icsrizzoli.it](mailto:segreteria@icsrizzoli.it) PEC [miic810002@pec.istruzione.it](mailto:miic810002@pec.istruzione.it)

Anno scolastico 2024-2025

## **PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE**

### **EDUCAZIONE FISICA**

**PROFESSORESSE PALMIERI COMI**

### **CLASSI**

**1A 1B 1C 1D 1E**

### **NATURA E FINALITÀ DELLA DISCIPLINA**

(dalle Indicazioni nazionali per il curricolo 2012)

### **TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE**

Le attività motorie e sportive forniscono agli alunni le occasioni per riflettere sui cambiamenti morfo-funzionali del proprio corpo, per accettarli come espressione della crescita e del processo di maturazione di ogni persona ed arrivare ad acquisire consapevolezza di sé e di uno stato psico fisico adeguato. La progettazione di attività mirate promuovono negli alunni l'adozione di comportamenti e di stili di vita positivi. Attraverso il movimento gli alunni potranno esplorare lo spazio, conoscere il proprio corpo, comunicare e relazionarsi con gli altri.

Le attività motorie e sportive, soprattutto nelle occasioni in cui consentono di sperimentare la vittoria o la sconfitta, contribuiscono all'apprendimento della capacità di modulare e controllare le proprie emozioni. Partecipare alle attività motorie e sportive programmate significa condividere con altre persone esperienze di gruppo, promuovendo l'inserimento di alunni con diverse forme di diversità ed esaltando il valore della cooperazione e del lavoro di squadra.

Le attività programmate mirano anche a promuovere il valore ed il rispetto di regole concordate e condivise, i valori etici che sono alla base della convivenza civile. Primario obiettivo degli insegnanti sarà trasmettere agli alunni i principi di una cultura sportiva portatrice di rispetto per sé e per l'avversario, di lealtà, di senso di appartenenza e di responsabilità, di controllo dell'aggressività e di negazione di qualsiasi forma di violenza.



Ministero dell'Istruzione



UNIONE EUROPEA  
Fondo sociale europeo  
Fondo europeo di sviluppo regionale

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "A. Rizzoli"

C. Mecc. MIIC810002 – C.F. 86506080158

Via Varese, 3 - 20006 Pregnana Milanese (Mi) ☎ 0293590186 - 0293290761

🌐 [www.icsrizzoli.edu.it](http://www.icsrizzoli.edu.it) ✉ [segreteria@icsrizzoli.it](mailto:segreteria@icsrizzoli.it) PEC [miic810002@pec.istruzione.it](mailto:miic810002@pec.istruzione.it)

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Consolidamento e coordinamento degli schemi motori di base.
  - Miglioramento delle qualità motorie
  - Gioco, gioco sport: aspetti tecnici, relazionali e fair play.
  - Miglioramento ed incremento delle capacità condizionali.
  - Partecipazione.
1. Coordinare e consolidare le capacità coordinative di base. Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite in abilità sportive proprie degli sport praticati
  2. Incrementare l'equilibrio e le capacità coordinative: potenziamento della lateralità, coordinazione oculo manuale e podalica, dinamica generale
  3. Conoscere ed eseguire correttamente i fondamentali dei vari giochi sportivi praticati. Partecipare attivamente alle attività mettendo in atto comportamenti collaborativi. Conoscere ed applicare il regolamento tecnico dei giochi sportivi praticati
  4. Incrementare le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare
  5. Autonomia e metodo di lavoro. Ascolto e comprensione. Partecipazione e relazionalità. Presenza del materiale richiesto.

## LIVELLI MINIMI ATTESI

1. Controllare le azioni motorie combinate in situazioni semplici
2. Impegnarsi per migliorare le proprie prestazioni e superare almeno in parte le difficoltà.
3. Eseguire globalmente i gesti tecnici dei vari giochi sportivi praticati. Conoscere le regole dei giochi sportivi praticati.
4. Impegnarsi per migliorare le proprie prestazioni e superare almeno in parte le difficoltà.
5. Riconoscere le regole dell'attività. Portare il materiale con frequenza adeguata.

## CONTENUTI

### CONTENUTI E ATTIVITÀ PER UNITÀ DI LAVORO

Per la scelta dei contenuti si terrà conto dei seguenti criteri:

- Situazione di partenza rilevata dai test di ingresso
- Adeguatezza all'età degli alunni
- Interesse dimostrato
- Significatività dell'obiettivo da raggiungere
- Possibilità operative e di apprendimento.



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "A. Rizzoli"

C. Mecc. MIIC810002 – C.F. 86506080158

Via Varese, 3 - 20006 Pregnana Milanese (Mi) ☎ 0293590186 - 0293290761

📧 www.icsrizzoli.edu.it ✉ segreteria@icsrizzoli.it PEC miic810002@pec.istruzione.it

### 1. Approccio propedeutico ai principali grandi sport di squadra:

Pallavolo: Il gioco Palla rilanciata.

Pallacanestro: esercitazioni sul fondamentale del palleggio, diversi tipi di passaggio, esercitazioni di gioco.

Pallamano: esercitazioni sul fondamentale del passaggio, attività di gioco

Baseball: attività di gioco propedeutico, proposte del gioco Palla base con e senza attrezzatura completa.

Badminton: esercitazioni di gioco individuali e a coppie per la realizzazione di tornei interni alle classi

Floorball: fondamentali individuali, esercitazioni di gioco.

Approccio agli elementi di tattica di gioco di squadra nei diversi sport affrontati attraverso esercitazioni con e senza palla per migliorare l'azione di gioco.

Giochi non sportivi.

2. Acquisizione di terminologia tecnica specifica per descrivere i segmenti corporei e i movimenti ginnici

3. Percorsi, circuiti a carico naturale per l'incremento delle capacità condizionali: la resistenza, la velocità, la forza e la mobilità articolare

4. Percorsi con piccoli e grandi attrezzi per l'incremento delle capacità coordinative.

### EDUCAZIONE CIVICA

**"La Regola nella vita reale e virtuale": IL CONCETTO DI REGOLA NELLO SPORT.**

### PROGETTI PROGRAMMATI:

1) "LA RACCHETTA VA IN CLASSE" Progetto multidisciplinare riguardante tutti gli sport di racchetta (tennis, padel, pickleball), studiato e predisposto dalla Federazione Italiana Tennis & Padel, al fine di incentivare la pratica dello sport nell'età scolare. patrocinato dal MIUR in collaborazione con le Federazioni FITet e FITP.

2) PROGETTO "JUNIOR KIDS" Progetto multidisciplinare patrocinato da MIUR riguardante attività sportive di squadra diverse.

3) Tornei sportivi interni per classi parallele

4) Uscite didattiche sportive dedicate



Ministero dell'Istruzione



UNIONE EUROPEA  
Fondo sociale europeo  
Fondo europeo di sviluppo regionale

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "A. Rizzoli"

C. Mecc. MIIC810002 – C.F. 86506080158

Via Varese, 3 - 20006 Pregnana Milanese (Mi) ☎ 0293590186 - 0293290761

🌐 [www.icsrizzoli.edu.it](http://www.icsrizzoli.edu.it) ✉ [segreteria@icsrizzoli.it](mailto:segreteria@icsrizzoli.it) PEC [miic810002@pec.istruzione.it](mailto:miic810002@pec.istruzione.it)

## CRITERI METODOLOGICI, STRATEGIE E STRUMENTI

La metodologia utilizzata si articolerà in :

- Lezione frontale partecipata
- Schede di lavoro

### STRUMENTI

Gli strumenti utilizzati sono:

- palloni di diverse dimensioni
- attrezzatura tecnica relativa ai diversi sport praticati
- cerchi, clavette, con
- scaletta SPEED LADDER

## CRITERI PER LE PROVE DI VERIFICA

### MODALITÀ DI VERIFICA:

Le prove di verifica saranno

1. Di tipo teorico con verifica su domande chiuse e aperte
2. Prove pratiche:
  - Test di misura o cronometrici.
  - Test di valutazione sulla acquisizione di abilità motorie o delle abilità sportive

## MODALITÀ DI VALUTAZIONE

I descrittori delle valutazioni utilizzate faranno riferimento ai criteri condivisi a livello collegiale dai docenti e reperibili su sito del nostro Istituto.

Pregnana Milanese, 31 Ottobre 2024

Le Docenti

Professoressa Palmieri Comi