



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 ✉ segreteria@icsrizzoli.it PEC miic810002@pec.istruzione.it

Anno scolastico 2024-2025

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

EDUCAZIONE FISICA

PROFESSORESSE PALMIERI COMI

CLASSI

3A 3B 3C 3D 3E

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 COMPRESIVO 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

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.

Coordinare e consolidare le capacità coordinative di base. Saper utilizzare e trasferire le abilità coordinative acquisite in abilità sportive proprie degli sport praticati

Incrementare l'equilibrio e le capacità coordinative: potenziamento della lateralità, coordinazione oculo manuale e podalica, dinamica generale

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

Incrementare le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare

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.



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 ✉ segreteria@icsrizzoli.it PEC miic810002@pec.istruzione.it

1. Acquisizione propedeutica e sperimentazione dei principali fondamentali dei grandi sport di squadra.
2. Pallavolo: battuta di sicurezza, palleggio, bagher
3. Pallacanestro: palleggio, diversi tipi di passaggio, il tiro. Fondamentali di gioco: i ruoli principali. Semplici schemi di gioco.
4. Pallamano: esercitazioni sui principali fondamentali individuali: passaggio, diversi tipi di tiro, attività di gioco
5. Baseball: attività di gioco propedeutico di avvicinamento al softball con attrezzatura
6. Badminton: esercitazioni di gioco individuali e a coppie per la realizzazione di tornei interni alle classi
7. Giochi non sportivi.
8. Acquisizione di terminologia tecnica specifica per descrivere i segmenti corporei e i movimenti ginnici
9. Percorsi, circuiti a carico naturale per l'incremento della capacità condizionale della resistenza, della velocità, della forza e della mobilità articolare
10. Percorsi con piccoli e grandi attrezzi per l'incremento delle capacità coordinative.

EDUCAZIONE CIVICA

CORSO DI PRIMO SOCCORSO: Conoscenza delle corrette modalità di attuazione del sistema di soccorso

PROGETTI PROGRAMMATI:

- 1) "PROGETTO RUGBY" in collaborazione con la Società Sportiva "RUGBY RHO".
- 2) PROGETTO "DIFESA PERSONALE" proposto dal Comitato
- 3) PROGETTO "LA PALLAVOLO VA A SCUOLA" patrocinato dal MIUR in collaborazione con la FIPAV

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, coni
scaletta SPEED LADDER



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 ✉ segreteria@icsrizzoli.it PEC miic810002@pec.istruzione.it

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