



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 2025-2026

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



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

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.

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



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

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.

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 (mazza in plastica, pallina in gomma piuma)

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

"SVILUPPO ECONOMICO E SOSTENIBILITÀ"



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

All'interno di questa tematica, nell'arco del secondo quadrimestre, sarà sviluppato l'argomento: " Mangiare bene per vivere meglio "

PROGETTI PROGRAMMATI:

- 1) PROGETTO " JUNIOR KIDS" Progetto multidisciplinare patrocinato da MIUR riguardante attività sportive di squadra diverse. L'istituto ha proposto la propria candidatura
- 2) Tornei sportivi interni per classi parallele
- 3) Uscite didattiche sportive dedicate

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

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.



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

- 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