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 2021-2022

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

EDUCAZIONE FISICA

PROF.SSE COMI PALMIERI

CLASSI 3A 3B 3C 3D 3E 3F

NATURA E FINALITÀ DELLA DISCIPLINA

(dalle Indicazioni nazionali per il curricolo 2012)

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 se 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.

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

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

- 1. L'alunno ha consolidato la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori di base e posturali sia nei punti di forza che nei limiti.
- 2. Conosce le norme relative alla salute, alla sicurezza, alla prevenzione e ai corretti stili di vita.
- 3. E' in grado di integrarsi e di collaborare attivamente con il gruppo.
- 4. Partecipa alle attività di gioco e di sport rispettando le regole (fair play).

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.

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

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

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.

CONTENUTI E ATTIVITÀ PER UNITÀ DI LAVORO

1. Acquisizione e sperimentazione dei principali fondamentali dei grandi sport di squadra.

Pallavolo. Fondamentali individuali: battuta di sicurezza e dall'alto, il palleggio, il bagher. Fondamentali di squadra: i ruoli principali. Semplici schemi di gioco. Attività di squadra con diverso numero di giocatori

Pallacanestro: palleggio, diversi tipi di passaggio, il tiro. Fondamentali di gioco: i ruoli principali. Semplici schemi di gioco.

Pallamano: esercitazioni sul fondamentale del passaggio e di tiro, attività ed esercitazioni di gioco

Baseball: attività di gioco propedeutico di avvicinamento al softball con attrezzatura

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

Giochi non sportivi.

EDUCAZIONE CIVICA: LA PARITA' DI GENERE:

- Significato e conseguenze della PARITA' DI GENERE nello sport.

2. Acquisizione di terminologia tecnica specifica per descrivere i segmenti corporei e i movimenti ginnici
3. Percorsi, circuiti a carico naturale per l'incremento della capacità condizionale della resistenza,della velocità, della forza e della mobilità articolare
4. Percorsi con piccoli e grandi attrezzi per l'incremento delle capacità coordinative.

EDUCAZIONE CIVICA

Attraverso le letture proposte, si focalizzeranno alcuni temi di educazione alla legalità e dell'Agenda 2030.

CONTENUTI E ATTIVITÀ IN CASO DI DAD o DDI

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

1. Gioco, gioco-sport: aspetti relazionali e cognitivi:

   Conoscenza del regolamento tecnico dei principali sport di squadra analizzati.

2. Sicurezza, prevenzione e salute (corretti stili di vita):

   Conoscenza dei codici specifici della disciplina - Esecuzione delle proposte di lavoro pratico.

3. Partecipazione:

   Autonomia e metodo di lavoro. Ascolto e comprensione.

LIVELLI MINIMI ATTESI

1. Impegnarsi per migliorare le proprie prestazioni e superare almeno in parte le difficoltà.
2. Conoscere globalmente le regole dei giochi sportivi analizzati.
3. Riconoscere le regole dell'attività.

CONTENUTI

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

- Adeguatezza all'età degli alunni •
- Interesse dimostrato
- Significatività dell'obiettivo da raggiungere
- Possibilità operative e di apprendimento.

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

2. Proposte di attività teorico-pratiche per l'incremento delle capacità condizionali: la resistenza, la velocità, la forza e la mobilità articolare ed equilibrio.

3. Regolamento tecnico dei principali sport di squadra analizzati.

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 METODOLOGICI, STRATEGIE E STRUMENTI

La metodologia utilizzata si articolerà in :

- Lezione frontale partecipata
- Schede di lavoro
- Visione di filmati e tutorial sportivi.

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 sperimentate.

MODALITÀ DI VALUTAZIONE

I descrittori delle valutazioni utilizzati faranno riferimento ai criteri condivisi a livello collegiale dai docenti e reperibili sul sito del nostro Istituto. I criteri che saranno usati per la valutazione saranno i seguenti:

1. VOTO 4 : Conoscenze molto frammentarie, l'alunno non è in grado di eseguire la prova. Impegno assente.
2. VOTO 5: Conoscenze frammentarie, errori nell'esecuzione della prova. Impegno alterno
3. VOTO 6: Conoscenze adeguate ma non approfondite, la prova raggiunge i minimi richiesti. Impegno costante.

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

4. VOTO 7: Conoscenze nel complesso complete, la prova supera i minimi richiesti, ma presenta qualche errore. Partecipazione ed impegno costante.
5. VOTO 8 : Conoscenze complete, la prova è svolta con sicurezza. Partecipazione attiva e pertinente.
6. VOTO 9/10: Conoscenze complete e personali, la prova è svolta con efficacia. La partecipazione è costante e propositiva.

Pregnana Milanese, 31 ottobre 2021

I Docenti

PROF.SSE COMI PALMIERI