







ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "A. Rizzoli" C. Mecc. MIIC810002 – C.F. 86506080158

Via Varese, 3 - 20006 Pregnana Milanese (Mi) \$\mathbb{\mathbb

Anno scolastico 2023-2024

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









C. Mecc. MIIC810002 - C.F. 86506080158

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
 - 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
 - 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.









C. Mecc. MIIC810002 - C.F. 86506080158

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

'the www.icsrizzoli.edu.it ⊠ segreteria@icsrizzoli.it PEC miic810002@pec.istruzione.it

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.
 - 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.









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

EDUCAZIONE CIVICA

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

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

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.









C. Mecc. MIIC810002 - C.F. 86506080158

Via Varese, 3 - 20006 Pregnana Milanese (Mi) 20293590186 - 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 utilizzati faranno riferimento ai criteri condivisi a livello collegiale dai docenti e reperibili su sito del nostro Istituto.

Pregnana Milanese, 31 Ottobre 2023

I Docenti

Professoresse Palmieri/ Comi