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

A.S. 2026-2027

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE

SCIENZE MOTORIE

PROFESSORESSE PALMIERI/COMI

CLASSI PRIME A/B/C/D/E

Dal D.M. 221 del 9.12.25 - Indicazioni Nazionali e in riferimento al Curricolo Verticale di Istituto deliberato dal Collegio Docenti in data 25.06.26.

COMPETENZE ATTESE AL TERMINE DELLA CLASSE TERZA

- Riconoscere i principi relativi al proprio benessere psico-fisico.
- Agire rispettando i criteri di base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferire tali competenze anche nell'ambiente extrascolastico;
- Assumersi responsabilità, collaborare e partecipare, interagendo in gruppo, valorizzando le proprie e le altrui risorse.
- Orientarsi nello spazio e nel tempo in modo autonomo.
- Impegnarsi nell'ambito motorio valorizzando le proprie potenzialità.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO, OBIETTIVI MINIMI E CONOSCENZE

	OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO AL TERMINE DELLA CLASSE PRIMA	OBIETTIVI MINIMI	CONOSCENZE
1. STILI DI VITA ATTIVI E SANI	• Partecipare attivamente e con continuità alle attività proposte • Utilizzare attivamente i momenti di movimento scolastico • Conoscere l'importanza dell'attività motoria quotidiana • Partecipare a iniziative sportive e uscite attive organizzate dalla scuola • Conoscere e praticare attività motorie nel tempo libero	• Partecipare alle attività proposte con guida dell'insegnante • Riconoscere che l'attività fisica deve far parte della vita quotidiana	• Regole della palestra e dell'abbigliamento sportivo • Importanza del movimento per il benessere • Principi di igiene personale post-attività • Tipologie di attività motorie praticabili nel tempo libero
2. DIMENSIONE MOTORIA	• Migliorare la padronanza del proprio corpo (equilibrio, coordinazione) • Consolidare gli schemi motori di base (correre, saltare, lanciare, arrampicarsi, rotolare) • Acquisire prime abilità motorie legate al gioco e allo sport (palleggio, passaggio, ricezione, tiro) • Sperimentare modalità espressive del corpo (attività ritmiche, coordinazione) • Migliorare le capacità coordinative e condizionali di base	• Eseguire gli schemi motori di base • Partecipare alle attività ritmiche e di coordinazione • Provare i fondamentali tecnici degli sport proposti	• Schemi motori di base (postura, camminata, corsa, salto) • Fondamentali individuali degli sport proposti (es. palleggio, passaggio) • Attività ritmico-musicali di base • Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi
3. DIMENSIONE COGNITIVA	• Comprendere e applicare le regole delle attività proposte • Riconoscere e risolvere semplici problemi nelle situazioni di gioco • Strutturare una relazione	• Rispettare le regole fondamentali dei giochi proposti • Eseguire i comandi dell'insegnante • Riconoscere i	• Regole dei giochi e delle attività proposte • Principi di una sana alimentazione (piramide alimentare) • Basi dell'apparato

	costruttiva con l'ambiente di apprendimento • Conoscere i principi base di una sana alimentazione • Conoscere le basi dell'anatomia del corpo	principali gruppi alimentari	locomotore (ossa, muscoli, articolazioni) • Importanza dell'idratazione • Organizzazione dello spazio e del materiale
4. DIMENSIONE SOCIALE	• Interagire in maniera rispettosa con i compagni • Valorizzare le diversità e favorire l'inclusione • Comprendere e applicare le regole base del fair play • Partecipare a giochi cooperativi e collaborativi	• Rispettare i turni e i compagni durante il gioco • Accettare la sconfitta e rispettare l'avversario • Collaborare in semplici attività di gruppo	• Regole del fair play e del rispetto dell'avversario • Principi di cooperazione e collaborazione • Valore dell'inclusione e delle diversità • Regole dei giochi di squadra proposti
5. DIMENSIONE EMOTIVO-RELAZIONALE	• Gestire le proprie emozioni nelle situazioni di gioco e sportive • Reagire positivamente alle difficoltà negli apprendimenti • Aiutare i compagni in difficoltà • Esprimere le proprie emozioni in modo adeguato	• Accettare la vittoria e la sconfitta senza reazioni eccessive • Chiedere aiuto in caso di difficoltà • Comunicare in modo adeguato con compagni e insegnante	• Strategie base di gestione delle emozioni • Comunicazione verbale e non verbale • Valore dell'errore come apprendimento • Importanza del sostegno tra pari

EDUCAZIONE CIVICA

Per la disciplina di Scienze motorie il percorso di Educazione Civica fa parte del piano annuale stabilito dai vari C.d.C. e verrà articolato durante le ore curriculari.

Nello specifico:

Sull’asse del diritto è previsto la svolgimento del seguente argomento:

L'importanza delle regole durante il Primo quadrimestre.

CRITERI METODOLOGICI, STRATEGIE E STRUMENTI

L’azione didattica si svilupperà attraverso una pluralità di approcci metodologici.

Strategie didattiche

- Lezione frontale partecipata
- Gradualità e progressione**:** Si passa dal movimento spontaneo e globale alle prime forme di avviamento tecnico-sportivo e alla strutturazione delle capacità motorie (coordinative e condizionali)

Strumenti didattici e risorse

- palloni di diverse dimensioni
- attrezzatura tecnica relativa ai diversi sport praticati
- cerchi, clavette, coni

CRITERI, OBIETTIVI E STRUMENTI DI VALUTAZIONE

Criteri di Valutazione:

- Partecipazione e impegno
- Miglioramento delle competenze motorie individuali
- Collaborazione nelle attività di gruppo
- Autocontrollo e rispetto delle regole

L'accertamento delle conoscenze e delle abilità si avvarrà di una pluralità di strumenti:

1. Di tipo teorico con verifica su domande chiuse e aperte
2. Prove pratiche:
3. Test di misura o cronometrici.

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, 27 ottobre 2026