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 2026-2027

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.

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.

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 con e senza attrezzatura completa (mazza in plastica, pallina in gomma piuma)
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 " 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

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, Ottobre 2026

Le Docenti

Professoresse Palmieri Comi