



Ministero dell'Istruzione

Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio

**ISTITUTO COMPRENSIVO "ENNIO QUIRINO VISCONTI"**

Via della Palombella 4 - Cap. 00186 Roma - Tel 06.6833114

Cod. Mecc. RMIC818005 - Codice Fiscale 97198370583 – web [www.icvisconti.edu.it](http://www.icvisconti.edu.it)

e-mail [rmic818005@istruzione.it](mailto:rmic818005@istruzione.it) pec [rmic818005@pec.istruzione.it](mailto:rmic818005@pec.istruzione.it)

## Dipartimento di Ed. Fisica Scuola Secondaria di I grado

### Programmazione annuale di EDUCAZIONE FISICA

#### Obiettivi del Curricolo di Istituto

#### PROGETTAZIONE ANNUALE 2025-26

##### Classi PRIME

COMPETENZA: PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE	
<p>CONOSCENZE:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• conoscere il sistema cardio- funzione del movimento. segmenti corporei</li><li>• conoscere i cambiamenti della preadolescenza. <input type="checkbox"/> riconoscere le ritmi. respiratorie</li><li>• riconoscere le informazioni utilizzati per il miglioramento delle capacità condizionali. <input type="checkbox"/> l'incremento delle capacità condizionali</li></ul>	<p>ABILITA':</p> <p>saper controllare il movimento dei respiratorio in adattandolo ai cambiamenti morfologici</p> <p>modificazioni cardio- <input type="checkbox"/> riconoscere i principali <input type="checkbox"/> saper utilizzare il ritmo sui processi nell'elaborazione motoria</p> <p>utilizzare le procedure proposte per (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)</p>
LIVELLO STANDARD: avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici e rielaborare le informazioni percettive	
LIVELLI:	
1. controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in situazioni strutturate	
2. controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in diverse situazioni	

<b>COMPETENZA: COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO</b>	
<b>CONOSCENZE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate</li> <li>• riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni</li> </ul>	<b>ABILITA':</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni complesse di accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione</li> <li>• utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni</li> </ul>
<b>LIVELLO STANDARD:</b> controllare movimenti riferiti a se stessi e all'ambiente per risolvere un compito motorio	
<b>LIVELLI:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. controlla azioni motorie combinate in situazioni semplici</li> <li>2. controlla azioni motorie combinate in situazioni complesse</li> </ol>	

<b>COMPETENZA: ESPRESSIVITA' CORPOREA</b>	
<b>CONOSCENZE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione</li> <li>• conosce le proprie potenzialità espressive e creative</li> </ul>	<b>ABILITA':</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usare consapevolmente il linguaggio del corpo rappresentando idee e stati d'animo</li> <li>• utilizzare in forma espressiva, creativa, originale il proprio corpo e gli oggetti.</li> </ul>
<b>LIVELLO STANDARD:</b> essere in grado di comunicare ed esprimere idee ed emozioni attraverso il corpo e l'utilizzo degli oggetti	
<b>LIVELLI:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sa esprimere semplici sensazioni ed emozioni attraverso le tecniche acquisite</li> <li>2. sa rappresentare e comunicare utilizzando il movimento e la mimica</li> </ol>	

<b>COMPETENZA: GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT (ASPETTI RELAZIONALI E COGNITIVI)</b>	
<b>CONOSCENZE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere le regole e i gesti arbitrari più importanti di giochi e sport praticati, la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali</li> <li>• conoscere modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive</li> <li>• conoscere le regole del fair play</li> </ul>	<b>ABILITA':</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rispettare le regole in un'attività sportiva e svolgere un ruolo attivo</li> <li>• svolgere funzioni di arbitraggio</li> <li>• relazionarsi positivamente (POSITIVA-MENTE) mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi</li> <li>• gestire al meglio le proprie abilità tecniche</li> <li>• partecipare attivamente alla scelta delle tattiche</li> </ul>

LIVELLO STANDARD conoscere e applicare le regole tecniche e semplici tattiche dei giochi praticati, mettendo in atto comportamenti leali

LIVELLI:

1. conoscere le regole principali e le tecniche di base dei giochi praticati e, guidato, applica le norme del fair play
2. conoscere le regole e sa applicare le tecniche di varie discipline sportive praticate, mostrando fair play

COMPETENZA: SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E SALUTE (CORRETTI STILI DI VITA)

CONOSCENZE:

- conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati
- conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su se stessi

ABILITA':

- condividere, utilizzare e rispettare le regole utili alla convivenza e alle attività motorie e sportive
- organizzare semplici percorsi di allenamento
- applicare i principi metodologici proposti per il mantenimento della salute

LIVELLO STANDARD: essere in grado di utilizzare l'attività motoria per la tutela della salute

LIVELLI:

1. sa utilizzare le norme basilari per la prevenzione degli infortuni durante l'attività
2. sa mettere in pratica norme e regole del fair-play per il proprio benessere psicofisico
3. guidato, sa adattare per se e per gli altri le norme per mantenere corretti stili di vita

## Classi SECONDE

COMPETENZA PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE	
<p><b>CONOSCENZE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere il sistema cardio- <input type="checkbox"/> funzione del movimento. segmenti corporei</li> <li>• conoscere i cambiamenti della preadolescenza. <input type="checkbox"/> riconoscere le ritmi. respiratorie</li> <li>• riconoscere le informazioni utilizzati per il miglioramento delle capacità condizionali. <input type="checkbox"/> l'incremento delle capacità condizionali</li> </ul>	<p><b>ABILITA':</b></p> <p>saper controllare il movimento dei respiratorio in adattandolo ai cambiamenti morfologici</p> <p>modificazioni cardio- <input type="checkbox"/> riconoscere i principali <input type="checkbox"/> saper utilizzare il ritmo sui processi nell'elaborazione motoria</p> <p>utilizzare le procedure proposte per (forza, rapidità, resistenza, mobilità articolare)</p>
<p><b>LIVELLO STANDARD:</b> avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici e rielaborare le informazioni percettive</p>	
<p><b>LIVELLI:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in situazioni strutturate</li> <li>2. controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in diverse situazioni</li> <li>3. padroneggia varie situazioni per migliorare la propria efficienza</li> </ol>	

COMPETENZA, COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO	
<p><b>CONOSCENZE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate</li> <li>• riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni</li> </ul>	<p><b>ABILITA':</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni complesse di accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione</li> <li>• utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni</li> </ul>
<p><b>LIVELLO STANDARD:</b> controllare movimenti riferiti a se stessi e all'ambiente per risolvere un compito motorio</p>	
<p><b>LIVELLI:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. controlla azioni motorie combinate in situazioni semplici</li> <li>2. controlla azioni motorie combinate in situazioni complesse</li> <li>3. padroneggia movimenti complessi con risposte personali</li> </ol>	

COMPETENZA: ESPRESSIVITA' CORPOREA	
<p><b>CONOSCENZE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione</li> <li>• conosce le proprie potenzialità espressive e creative</li> </ul>	<p><b>ABILITA':</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usare consapevolmente il linguaggio del corpo rappresentando idee e stati d'animo</li> <li>• utilizzare in forma espressiva, creativa, originale il proprio corpo e gli oggetti.</li> </ul>

LIVELLO STANDARD: essere in grado di comunicare ed esprimere idee ed emozioni attraverso il corpo e l'utilizzo degli oggetti

LIVELLI:

1. sa esprimere semplici sensazioni ed emozioni attraverso le tecniche acquisite
2. sa rappresentare e comunicare utilizzando il movimento e la mimica
3. sa interpretare in situazioni concrete o astratte, utilizzando più elementi espressivi

COMPETENZA: GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT (ASPETTI RELAZIONALI E COGNITIVI)

CONOSCENZE:

- conoscere le regole e i gesti arbitrari più importanti di giochi e sport praticati, la terminologia e gli elementi tecnici e tattici essenziali
- conoscere modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle attività sportive
- conoscere le regole del fair play

ABILITA':

- rispettare le regole in un'attività sportiva e svolgere un ruolo attivo
- svolgere funzioni di arbitraggio
- relazionarsi positivamente (POSITIVA-MENTE) mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi
- gestire al meglio le proprie abilità tecniche
- partecipare attivamente alla scelta delle tattiche

LIVELLO STANDARD: conoscere e applicare le regole tecniche e semplici tattiche dei giochi praticati, mettendo in atto comportamenti leali

LIVELLI:

1. conoscere le regole principali e le tecniche di base dei giochi praticati e, guidato, applica le norme del fair play
2. conoscere le regole e sa applicare le tecniche di varie discipline sportive praticate, mostrando fair play
3. conosce le regole di alcuni sport mostrando più abilità tecniche e tattiche sempre con "stile sportivo"

COMPETENZA, SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E SALUTE (CORRETTI STILI DI VITA)

CONOSCENZE:

- conoscere le regole di convivenza civile in contesti liberi e strutturati
- conoscere gli effetti delle attività motorie e sportive su se stessi

ABILITA':

- condividere, utilizzare e rispettare le regole utili alla convivenza e alle attività motorie e sportive
- organizzare semplici percorsi di allenamento
- applicare i principi metodologici proposti per il mantenimento della salute

LIVELLO STANDARD: essere in grado di utilizzare l'attività motoria per la tutela della salute

LIVELLI:

1. sa utilizzare le norme basilari per la prevenzione degli infortuni durante l'attività
2. sa mettere in pratica norme e regole del fair-play per il proprio benessere psicofisico
3. sa adattare autonomamente per se e per gli altri le norme per mantenere corretti stili di vita

### Classi TERZE

<b>COMPETENZA:PADRONANZA DEL PROPRIO CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE</b>	
<b>CONOSCENZE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere il sistema cardio-respiratorio in funzione del movimento.</li> <li>• conoscere i cambiamenti della preadolescenza.</li> <li>• riconoscere i ritmi.</li> <li>• riconoscere le informazioni principali sui processi utilizzati per il miglioramento delle capacità condizionali.</li> </ul>	<b>ABILITA':</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• saper controllare il movimento dei segmenti corporei adattandolo ai cambiamenti morfologici</li> <li>• riconoscere le modificazioni cardio-respiratorie</li> <li>• saper utilizzare il ritmo nell'elaborazione motoria</li> <li>• utilizzare le procedure proposte per l'incremento delle capacità condizionali (forza,rapidità, resistenza, mobilità articolare)</li> </ul>
<b>LIVELLO STANDARD:</b> avere consapevolezza dei cambiamenti funzionali e morfologici e rielaborare le informazioni percettive	
<b>LIVELLI:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in situazioni strutturate</li> <li>2. controlla il corpo e utilizza le informazioni sensoriali in diverse situazioni</li> <li>3. padroneggia varie situazioni e combina stimoli percettivi per migliorare la propria efficienza</li> </ol>	

<b>COMPETENZA:COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, EQUILIBRIO, ORIENTAMENTO</b>	
<b>CONOSCENZE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere gli elementi delle capacità coordinative utilizzate</li> <li>• riconoscere le componenti spazio-temporali nelle azioni</li> </ul>	<b>ABILITA':</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizzare efficacemente gli schemi motori in azioni complesse di accoppiamento, combinazione, differenziazione, equilibrio, orientamento, ritmo, reazione, trasformazione</li> <li>• utilizzare le variabili spazio-temporali nella gestione delle azioni</li> </ul>
<b>LIVELLO STANDARD:</b> controllare movimenti riferiti a se stessi e all'ambiente per risolvere un compito motorio	
<b>LIVELLI:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. controlla azioni motorie combinate in situazioni semplici</li> <li>2. controlla azioni motorie combinate in situazioni complesse</li> <li>3. padroneggia movimenti complessi con risposte personali</li> </ol>	

**COMPETENZA: ESPRESSIVITA' CORPOREA**

<b>CONOSCENZE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere le tecniche di espressione corporea per essere efficaci nella comunicazione</li> <li>• conosce le proprie potenzialità espressive e creative</li> </ul>	<b>ABILITA':</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• usare consapevolmente il linguaggio del corpo rappresentando idee e stati d'animo</li> <li>• utilizzare in forma espressiva, creativa, originale il proprio corpo e gli oggetti.</li> </ul>
<b>LIVELLO STANDARD:</b> essere in grado di comunicare ed esprimere idee ed emozioni attraverso il corpo e l'utilizzo degli oggetti	
<b>LIVELLI:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sa esprimere semplici sensazioni ed emozioni attraverso le tecniche acquisite</li> <li>2. sa rappresentare e comunicare utilizzando il movimento e la mimica</li> <li>3. sa improvvisare e interpretare in situazioni concrete o astratte, utilizzando più elementi espressivi</li> </ol>	

<b>COMPETENZA: GIOCO, GIOCO-SPORT E SPORT (ASPETTI RELAZIONALI E COGNITIVI)</b>		
<b>CONOSCENZE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere le regole e i gesti importanti di giochi e sport praticati, la attività gli elementi tecnici e tattici <input type="checkbox"/></li> <li style="padding-left: 40px;">essenziali <input type="checkbox"/></li> <li>• conoscere modalità cooperative che valorizzano la diversità di ciascuno nelle sportive tecniche</li> <li>• conoscere le regole del fair play <input type="checkbox"/></li> </ul>	<b>ABILITA':</b> <p>arbitrali <input type="checkbox"/> rispettare le regole in un' più sportiva e svolgere un ruolo attivo terminologia e svolgere funzioni di arbitraggio</p> <p>relazionarsi positivamente mettendo in atto comportamenti corretti e collaborativi attività <input type="checkbox"/> gestire al meglio le proprie abilità</p> <p>partecipare attivamente alla scelta</p>	
<b>LIVELLO STANDARD:</b> conoscere e applicare le regole tecniche e semplici tattiche dei giochi praticati, mettendo in atto comportamenti leali		
<b>LIVELLI:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. conoscere le regole principali e le tecniche di base dei giochi praticati e, guidato, applica le norme del fair play</li> <li>2. conoscere le regole e sa applicare le tecniche di varie discipline sportive praticate, mostrando fair play</li> <li>3. conosce le regole di più sport mostrando più abilità tecniche e tattiche sempre con "stile sportivo"</li> </ol>		

<b>COMPETENZA: SICUREZZA, PREVENZIONE, PRIMO SOCCORSO E SALUTE (CORRETTI STILI DI VITA)</b>		
<b>CONOSCENZE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• conoscere le regole di convivenza <input type="checkbox"/></li> <li style="padding-left: 40px;">contesti liberi e strutturati regole utili alla</li> <li>• conoscere gli effetti delle attività e organizzare semplici percorsi di allenamento</li> <li>• applicare i principi metodologici</li> </ul>	<b>ABILITA':</b> <p>condividere, utilizzare e rispettare le regole civili in convivenza e alle attività motorie sportive motorie e sportive su se stessi <input type="checkbox"/></p> <p>proposti per il mantenimento della salute</p>	
<b>LIVELLO STANDARD:</b> essere in grado di utilizzare l'attività motoria per la tutela della salute		

#### LIVELLI:

1. sa utilizzare le norme basilari per la prevenzione degli infortuni durante l'attività
2. sa mettere in pratica norme e regole del fair-play per il proprio benessere psicofisico
3. sa adattare autonomamente per sé e per gli altri le norme per mantenere corretti stili di vita

PROGETTI E USCITE validi per tutte e tre le classi:

- Progetto "Remare a Scuola" (Circolo Canottieri Roma): dimostrazione a scuola, attività di remoergometro; con uscita in acqua. Coinvolgimento totale delle -classi seconde.
- Campionati studenteschi di Atletica leggera, pallavolo, canottaggio
- Torneo interno di palla rilanciata (classi prime), palla rilanciata modificata (classi seconde), torneo di pallavolo (classi terze)
- Progetto surf -classi prime
- Internazionali di tennis -classi terze
- scuola attiva junior - tutte le classi
- progetto racchette in classe -tutte le classi

Tutte le attività proposte devono essere valutate con DS.

Gli insegnanti, inoltre, si riservano di partecipare a progetti che arriveranno durante l'anno.

### PROGRAMMA TEORICO

#### CLASSI PRIME

- Gli obiettivi delle scienze motorie e sportive
- Il sistema scheletrico
- Paramorfismi e dimorfismi
- Comunicare con il corpo
- Orienteering
- Educazione Civica: il manifesto della comunicazione non ostile

#### CLASSI SECONDE

- Dagli schemi motori alle abilità motorie
- Le capacità coordinative
- Le capacità organico-muscolari (forza – resistenza – velocità)
- Il pronto soccorso
- L'educazione alimentare
- Educazione Civica: ed. stradale

#### CLASSI TERZE

- Le olimpiadi- i simboli olimpici
- Il sistema muscolare
- I sistemi energetici
- L'allenamento sportivo
- Sport, regolamenti
- Le dipendenze
- Educazione Civica: il fair play

## SCHEDA DI VALUTAZIONE “TEST D’INGRESSO”

ALUNNO	VELOCITA’ 30m (sec)	FORZA Arti inferiori (cm) salto da fermi	FORZA Arti superiori (cm) lancio della palla medica	ADDOMINALI In 30 sec (n.)
	RAPIDITA’ 15” SUI 3 METRI A NAVETTA (con il piede)		COORDINAZIONE Arti inf./arti sup. (osservazione 1/2/3)	COORDINAZIONE Oculo-manuale (osservazione 1/2/3)

I criteri di valutazione sono oggettivi, e rispondono a quanto segue:

- 4-5 non raggiunge il valore medio delle capacità relative alla propria età e genere (M/F)
- 6 si trova nella media
- 7-8 ha capacità superiori alla media
- 9-10 eccelle distaccandosi dalla media del gruppo di appartenenza

In itinere verranno valutati:

- i progressi individuali in rapporto ai livelli di partenza (tali livelli verranno evidenziati dai risultati di test “oggettivi” sulle varie capacità condizionali e coordinative);
- le nuove abilità acquisite nel corso delle varie unità didattiche;
- le conoscenze teoriche attivate;
- Queste valutazioni “oggettive” saranno integrate da una osservazione “soggettiva” del comportamento, dell’impegno profuso per migliorare le proprie prestazioni, della partecipazione;
- del grado di inserimento nel gruppo o in squadra;
- della correttezza sia nel rapporto con i compagni e insegnanti, sia nel rispettare delle “regole” (siano queste di tipo tecnico, regolamentare, comportamentale);
- della disponibilità a collaborare, ad aiutare e a farsi aiutare;
- del livello generale di motivazione nei confronti della materia.

VOTO	<i>INDICATORI DI VALUTAZIONE DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</i>
<b>10</b>	Ha raggiunto una coordinazione dinamica generale fluida e personale; ha interiorizzato in modo sicuro e completo tutte le tecniche sportive proposte trasferendo le abilità acquisite anche in altri ambiti. Ha potenziato in modo considerevole le capacità atletiche rispetto ai propri livelli di partenza. Sa rielaborare le conoscenze inerenti la pratica sportiva utilizzando un linguaggio tecnico appropriato ed operando collegamenti anche con altre discipline.
<b>9</b>	Dimostra una notevole coordinazione dinamica generale ed ha acquisito in modo completo tutte le tecniche sportive proposte. Ha sviluppato ulteriormente i già buoni livelli di partenza. Sa rielaborare i concetti inerenti la pratica sportiva utilizzando un linguaggio tecnico appropriato ed operando dei collegamenti nell’ambito della disciplina.

<b>8</b>	Dimostra una buona coordinazione dinamica generale ed ha acquisito correttamente le varie tecniche sportive proposte. Evidenzia importanti miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza. Ha acquisito in modo completo i concetti inerenti la pratica sportiva ed utilizza un linguaggio tecnico corretto.
<b>7</b>	Dimostra una discreta coordinazione dinamica generale ed ha acquisito in modo generalmente corretto gran parte delle tecniche sportive proposte. Evidenzia miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza. Ha acquisito discretamente i concetti essenziali inerenti la pratica sportiva.
<b>6</b>	Qualche incertezza nella coordinazione dinamica generale e nell'esecuzione delle varie tecniche sportive. Lievi miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza. Conosce i concetti essenziali inerenti la pratica sportiva.
<b>5</b>	Diverse incertezze nella coordinazione dinamica generale e nell'esecuzione delle varie tecniche sportive. Scarsi miglioramenti rispetto ai propri livelli di partenza a causa anche di un modesto impegno. Limitata conoscenza dei concetti essenziali inerenti la pratica sportiva.
<b>4</b>	Molte difficoltà nella coordinazione dinamica generale e nell'esecuzione delle varie tecniche sportive. Nessun miglioramento rispetto ai propri livelli di partenza a causa anche di scarso impegno o di un comportamento scorretto e al non rispetto delle regole sportive. Mancata acquisizione dei concetti essenziali inerenti la pratica sportiva.

griglia di valutazione delle prove orali

<b>4-5</b>	non conosce l'argomento
<b>6</b>	si esprime dimostrando conoscenze limitate all'argomento
<b>7-8</b>	si orienta su diversi argomenti collegandoli tra loro
<b>9-10</b>	eccelle dimostrando conoscenze approfondite frutto di ricerca personale

Roma 5/11/2025

La responsabile di dipartimento

Manuela Scassa