



**Ministero dell'Istruzione e del Merito**  
**Istituto Comprensivo "Don Rinaldo Beretta"**

20833 Giussano fraz. Paina (MB) - Via Manzoni, 50

Tel. 0362/861126

e-mail: [mbic83400b@pec.istruzione.it](mailto:mbic83400b@pec.istruzione.it) [mbic83400b@istruzione.it](mailto:mbic83400b@istruzione.it)

sito: [www.icdonberettagiussano.edu.it](http://www.icdonberettagiussano.edu.it)

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**  
**A.S. 2026/2027**

**PIANO DI LAVORO DI Scienze Motorie**

**CLASSE PRIMA**

**1. Contenuti in programmazione**

Test di ingresso di inizio anno tra cui: rapidità – forza a.i. – forza a.s. – coordinazione oculo-manuale – ritmizzazione – coordinazione inter-segmentaria – velocità.

Attività di cooperazione e giochi pre-sportivi (giochi non federali):

- Pallabase
- Pallatabellone
- Pallabattaglia e sue varianti
- Introduzione alla giocoleria
- Rope skipping
- Circuit training
- Andature
- Orienteering

Introduzione agli sport federali:

- Dogeball
- Unihockey
- Peteca
- Badminton
- Atletica
- Ginnastica Artistica

Alcune attività vengono riprese più volte nel corso del triennio sia per rinforzare quanto appreso sia per un maggior approfondimento della propria crescita motoria e quindi per una maggior conoscenza di sé.

Si conferma l'ipotesi di fare almeno un torneo in cui le classi possano confrontarsi tra loro in una attività che conoscono e affrontata durante le ore di lezione.

Ipotesi di uscite a tema sportivo svolgibili nel triennio:

Lago di Pusiano (Canoa)  
Arrampicata (CAI Inverigo), opzionale al pomeriggio  
Arrampicata indoor a Carate  
Zero Gravity (Milano)

### **1. 1 Educazione civica**

All'interno della disciplina lo spazio dedicato all'educazione civica è relativo alle seguenti aree di interesse:

- Fair play nel gioco
- Rispetto dei regolamenti, degli spazi, dei materiali e dei compagni
- Eventuali approfondimenti legati a storie di sportivi o momenti di sport significativi per impatto storico e civico.

### **1. 2 Competenze digitali**

Nella disciplina, per privilegiare l'attività pratica in palestra, non si prevedono attività digitali. Qualora ci fosse la necessità si potrà lavorare su presentazioni legate all'area motorio/sportiva attraverso l'uso di sussidi digitali.

## **2. Strumenti e metodologie**

Gli argomenti trattati vengono poi modulati rispetto alla fascia di età e alla risposta del gruppo classe.

Oltre ad una valutazione delle capacità condizionali e coordinative espresse dai singoli alunni nelle differenti attività si terrà conto anche della partecipazione, dell'impegno e del comportamento come punto educativo fondamentale e quindi anche come valutazione.

Per gli alunni che hanno difficoltà, fisiche o emotive, si cercheranno di modulare le attività per renderle accessibili e coinvolgenti in modo che ognuno possa, a suo modo, fare un percorso di crescita motoria e relazionale senza essere esclusi.

## **CLASSE SECONDA**

### **1. Contenuti in programmazione**

Test di ingresso di inizio anno tra cui: rapidità – forza a.i. – forza a.s. – coordinazione oculo-manuale – ritmizzazione – coordinazione inter-segmentaria – velocità ...

Ripresa delle attività di cooperazione e giochi pre-sportivi (giochi non federali):

- Pallabase – Pallatabellone -Pallabattaglia e sue varianti - Introduzione alla giocoleria - Rope skipping - Circuit training – Andature - Orienteering

Introduzione agli sport federali:

- Dogeball
- Unihockey
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Peteca
- Badminton
- Pallamano
- Atletica
- Ginnastica Artistica

Alcune attività vengono riprese più volte nel corso del triennio sia per rinforzare quanto appreso sia per un maggior approfondimento della propria crescita motoria e quindi per una maggior conoscenza di sé. La scelta degli sport federali può essere ampliata anche ad altri sport in base alle possibilità offerte dal territorio e dal background motorio degli studenti.

Si conferma l'ipotesi di fare almeno un torneo in cui le classi possano confrontarsi tra loro in una attività che conoscono e affrontata durante le ore di lezione.

Ipotesi di uscite a tema sportivo svolgibili nel triennio:

Lago di Pusiano (Canoa)  
Arrampicata (CAI Inverigo), opzionale al pomeriggio  
Arrampicata indoor a Carate  
Zero Gravity (Milano)

### **1. 1 Educazione civica**

All'interno della disciplina lo spazio dedicato all'educazione civica è relativo alle seguenti aree di interesse:

- Fair play nel gioco e arbitraggio di alcune attività ludiche
- Rispetto dei regolamenti, degli spazi, dei materiali e dei compagni
- Eventuali approfondimenti legati a storie di sportivi o momenti di sport significativi per impatto storico e civico.

### **1. 2 Competenze digitali**

Nella disciplina, per privilegiare l'attività pratica in palestra, non si prevedono attività digitali. Qualora ci fosse la necessità si potrà lavorare su presentazioni legate all'area motorio/sportiva attraverso l'uso di sussidi digitali.

## **2. Strumenti e metodologie**

Gli argomenti trattati vengono poi modulati rispetto alla fascia di età e alla risposta del gruppo classe.

Oltre ad una valutazione delle capacità condizionali e coordinative espresse dai singoli alunni nelle differenti attività si terrà conto anche della partecipazione, dell'impegno e del comportamento come punto educativo fondamentale e quindi anche come valutazione.

Per gli alunni che hanno difficoltà, fisiche o emotive, si cercheranno di modulare le attività per renderle accessibili e coinvolgenti in modo che ognuno possa, a suo modo, fare un percorso di crescita motoria e relazionale senza essere esclusi.

## **CLASSE TERZA**

### **1. Contenuti in programmazione**

Test di ingresso di inizio anno tra cui: rapidità – forza a.i. – forza a.s. – coordinazione oculo-manuale – ritmizzazione – coordinazione inter-segmentaria – velocità ...

Ripresa delle attività di cooperazione e giochi pre-sportivi (giochi non federali):

- Pallabase – Pallatabellone -Pallabattaglia e sue varianti - Giocoleria - Rope skipping - Circuit training – Andature - Orienteering

Introduzione agli sport federali:

- Dogeball
- Unihockey
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Ultimate
- Peteca
- Badminton
- Pallamano
- Atletica
- Ginnastica Artistica

Alcune attività vengono riprese più volte nel corso del triennio sia per rinforzare quanto appreso sia per un maggior approfondimento della propria crescita motoria e quindi per una maggior conoscenza di sé. La scelta degli sport federali può essere ampliata anche ad altri sport in base alle possibilità offerte dal territorio e dal background motorio degli studenti.

Si conferma l'ipotesi di fare almeno un torneo in cui le classi possano confrontarsi tra loro in una attività che conoscono e affrontata durante le ore di lezione.

Ipotesi di uscite a tema sportivo svolgibili nel triennio:

Lago di Pusiano (Canoa)  
Arrampicata (CAI Inverigo), opzionale al pomeriggio  
Arrampicata indoor a Carate  
Zero Gravity (Milano)

#### **1. 1 Educazione civica**

All'interno della disciplina lo spazio dedicato all'educazione civica è relativo alle seguenti aree di interesse:

- Fair play nel gioco e arbitraggio di alcune attività ludiche
- Rispetto dei regolamenti, degli spazi, dei materiali e dei compagni
- Eventuali approfondimenti legati a storie di sportivi o momenti di sport significativi per impatto storico e civico.

#### **1. 2 Competenze digitali**

Nella disciplina, per privilegiare l'attività pratica in palestra, non si prevedono attività digitali. Qualora ci fosse la necessità si potrà lavorare su presentazioni legate all'area motorio/sportiva attraverso l'uso di sussidi digitali.

## **2. Strumenti e metodologie**

Gli argomenti trattati vengono poi modulati rispetto alla fascia di età e alla risposta del gruppo classe.

Oltre ad una valutazione delle capacità condizionali e coordinative espresse dai singoli alunni nelle differenti attività si terrà conto anche della partecipazione, dell'impegno e del comportamento come punto educativo fondamentale e quindi anche come valutazione.

Per gli alunni che hanno difficoltà, fisiche o emotive, si cercheranno di modulare le attività per renderle accessibili e coinvolgenti in modo che ognuno possa, a suo modo, fare un percorso di crescita motoria e relazionale senza essere esclusi.



# Ministero dell'Istruzione e del Merito

## Elenco firmatari

**Anna Maria Carolina Ballarino**

Firma di Anna Maria Carolina Ballarino



Il 02/10/2026 alle 13:56:54,  
Anna Maria Carolina Ballarino ha confermato  
la volontà di apporre qui la propria  
Firma Elettronica Avanzata ai sensi  
dell'art. 20, comma 1-bis del CAD.

Firma .....

**Enrico Pasqualotto**

Firma di Enrico Pasqualotto



Il 04/10/2026 alle 21:50:44,  
Enrico Pasqualotto ha confermato  
la volontà di apporre qui la propria  
Firma Elettronica Avanzata ai sensi  
dell'art. 20, comma 1-bis del CAD.

Firma .....