



ISTITUTO PARITARIO
VINCENZO PALLOTTI

Programma annuale

ISTITUTO: Vincenzo Pallotti

CLASSE: 3A

MATERIA: Scienze Motorie

Argomenti	Contenuti Cognitivi
MOVIMENTO	<ul style="list-style-type: none">✓ schemi motori di base e la loro combinazione;✓ capacità coordinative speciali: capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti capacità di coordinazione oculo-manuale e oculo podalica, capacità di differenziazione, capacità di equilibrio, capacità di orientamento, capacità di ritmo, capacità di reazione, capacità di trasformazione;✓ attività per lo sviluppo dell'equilibrio (statico, dinamico, in volo e disequilibrio);✓ utilizzo materiali specifici speed ladder, cerchi, cinesini, conetti, over.
Argomenti	Contenuti Cognitivi
LINGUAGGIO DEL CORPO	<ul style="list-style-type: none">✓ espressività corporea;✓ comunicare attraverso il corpo;✓ ritmo applicato al movimento.



Programma annuale

ARGOMENTI	Contenuti Cognitivi
GIOCO SPORT	<ul style="list-style-type: none">✓ sport di squadra (basket, dodgeball, calcio, pallamano, pallavolo), regole base e comportamento da tenere nel gioco sport, gesti fondamentali di gioco, modalità di soluzioni motorie per realizzare il gioco, relazione e inclusione;✓ sport individuali (accenni di esecuzione con l'ausilio di materiale specifico: es.: cerchi, bastoni, nastri, racchette.);✓ giochi popolari come la palla prigioniera o la palla rilanciata.
Argomenti	Contenuti Cognitivi
SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA	<ul style="list-style-type: none">✓ sicurezza in palestra e primo soccorso semplice;✓ alimentazione;✓ prevenzione degli infortuni;✓ attività ludico-motoria e benessere;✓ cenni di anatomia;



ISTITUTO PARITARIO
VINCENZO PALLOTTI