



ISTITUTO PARITARIO  
VINCENZO PALLOTTI

*Programma annuale*

**ISTITUTO:** Vincenzo Pallotti

**CLASSE:** 3C

**MATERIA:** Scienze Motorie

Argomenti	Contenuti Cognitivi
<b>MOVIMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ schemi motori di base e la loro combinazione;</li><li>✓ 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;</li><li>✓ attività per lo sviluppo dell'equilibrio (statico, dinamico, in volo e disequilibrio);</li><li>✓ utilizzo materiali specifici speed ladder, cerchi, cinesini, conetti, over.</li></ul>
Argomenti	Contenuti Cognitivi
<b>LINGUAGGIO DEL CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ espressività corporea;</li><li>✓ comunicare attraverso il corpo;</li><li>✓ ritmo applicato al movimento.</li></ul>



*Programma annuale*

ARGOMENTI	Contenuti Cognitivi
<b>GIOCO SPORT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 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;</li><li>✓ sport individuali (accenni di esecuzione con l'ausilio di materiale specifico: es.: cerchi, bastoni, nastri, racchette.);</li><li>✓ giochi popolari come la palla prigioniera o la palla rilanciata.</li></ul>
Argomenti	Contenuti Cognitivi
<b>SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE E SICUREZZA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ sicurezza in palestra e primo soccorso semplice;</li><li>✓ alimentazione;</li><li>✓ prevenzione degli infortuni;</li><li>✓ attività ludico-motoria e benessere;</li><li>✓ cenni di anatomia;</li></ul>



ISTITUTO PARITARIO  
VINCENZO PALLOTTI