

## SCIENZE MOTORIE

PRIMO BIENNIO	
<b>Macroambito di competenza: la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere le più semplici funzioni dei diversi sistemi e apparati	<b>Abilità</b> Realizzare schemi motori in situazioni semplificate.
<b>Macroambito di competenza: lo sport, le regole e il fair play</b>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere alcuni semplici tecniche e tattiche dello sport praticato	<b>Abilità</b> Partecipare attivamente alle attività proposte Collaborare con i compagni all'interno del gruppo
<b>Macroambito di competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi legati al rischio sedentarietà Conoscere le più elementari norme igieniche da adottare soprattutto in periodo di Covid	<b>Abilità</b> Rispettare le regole di comportamento in palestra e altri luoghi Applicare il comportamento di base riguardo all'abbigliamento e alla sicurezza
<b>Macroambito di competenza: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b>	
<b>Conoscenze</b> Le caratteristiche delle attività motorie in ambiente naturale Norme di sicurezza e comportamento nei vari ambienti	<b>Abilità</b> Adeguate abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e ambienti Orientarsi con l'uso della bussola e delle mappe Usare alcune semplici app e le nuove tecnologie in ambito sportivo

SECONDO BIENNIO	
<b>Macroambito di competenza: la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere i principali adattamenti indotti dall'allenamento	<b>Abilità</b> Seguire semplici programmi allenanti
<b>Macroambito di competenza: lo sport, le regole e il fair play</b>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere i principali ruoli dello sport praticato	<b>Abilità</b> Partecipare attivamente alle attività proposte
<b>Macroambito di competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere alcuni benefici derivanti dalla pratica sportiva in età adolescenziale ai fini della prevenzione e del benessere Conoscere alcune procedure di primo soccorso nei più comuni casi di traumi	<b>Abilità</b> Adottare comportamenti tesi alla tutela della salute Metter in atto semplici interventi di primo soccorso
<b>Macroambito di competenza: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere alcuni semplici strumenti tecnologici a supporto dell'attività sportiva (GPS, App, PC, ...)	<b>Abilità</b> Adeguate abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e ambienti Usare alcune semplici app e le nuove tecnologie in ambito sportivo

<b>MONOENNIO</b>	
<i><b>Macroambito di competenza: la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive</b></i>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere i principali aspetti connessi al fenomeno sportivo	<b>Abilità</b> Analizzare il fenomeno sportivo nei suoi principali aspetti
<i><b>Macroambito di competenza: lo sport, le regole e il fair play</b></i>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere i principi di base del fair play	<b>Abilità</b> Partecipare alle attività proposte
<i><b>Macroambito di competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione</b></i>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere alcuni principi di base per una sana alimentazione Conoscere alcuni rischi per la salute legati alle dipendenze	<b>Abilità</b> Adottare comportamenti alimentari e sanitari corretti
<i><b>Macroambito di competenza: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</b></i>	
<b>Conoscenze</b> Conoscere alcuni semplici strumenti tecnologici a supporto dell'attività sportiva (GPS, App, PC, ...)	<b>Abilità</b> Adeguate abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e ambienti Usare alcune semplici app e le nuove tecnologie in ambito sportivo