

SCIENZE MOTORIE

I ANNO	Macroambito di competenza: la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
	CONOSCENZE	ABILITÀ
	Conoscere le più semplici funzioni dei diversi sistemi e apparati	Realizzare schemi motori in situazioni semplificate
	Macroambito di competenza: lo sport, le regole e il fair play	
	Conoscere alcuni semplici tecniche e tattiche dello sport praticato	Partecipare attivamente alle attività proposte Collaborare con i compagni all'interno del gruppo
	Macroambito di competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione	
	Conoscere i principali paramorfismi e dismorfismi legati al rischio sedentarietà Conoscere le più elementari norme igieniche da adottare soprattutto in periodo di Covid	Rispettare le regole di comportamento in palestra e altri luoghi Applicare il comportamento di base riguardo all'abbigliamento e alla sicurezza
	Macroambito di competenza: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	
	Le caratteristiche delle attività motorie in ambiente naturale Norme di sicurezza e comportamento nei vari ambienti	Adeguare 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

II-III ANNO	Macroambito di competenza: la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	
	CONOSCENZE	ABILITÀ
	Conoscere i principali adattamenti indotti dall'allenamento	Seguire semplici programmi allenanti
	Macroambito di competenza: lo sport, le regole e il fair play	
	Conoscere i principali ruoli dello sport praticato	Partecipare attivamente alle attività proposte
	Macroambito di competenza: salute, benessere, sicurezza e prevenzione	
	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	Adottare comportamenti tesi alla tutela della salute Metter in atto semplici interventi di primo soccorso
	Macroambito di competenza: relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	
	Conoscere alcuni semplici strumenti tecnologici a supporto dell'attività sportiva (GPS, App, PC, ...)	Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse attività e ambienti Usare alcune semplici app e le nuove tecnologie in ambito sportivo

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