

## PRIMO BIENNIO

ESITI DI APPRENDIMENTO	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<p>Lo studente dovrà conoscere il proprio corpo e la sua funzionalità; ampliare le capacità coordinative e condizionali realizzando schemi motori complessi utili ad affrontare competizioni sportive; comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali, leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.</p> <p>Comprendere e produrre consapevolmente i messaggi non verbali leggendo criticamente e decodificando i propri messaggi corporei e quelli altrui.</p>	<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- L'organizzazione del corpo umano</li><li>- Anatomia e fisiologia dei principali sistemi ed apparati</li><li>- Principali paramorfismi e dimorfismi</li><li>- Le fasi della respirazione</li><li>- Rapporto tra battito cardiaco e intensità di lavoro</li><li>- Il linguaggio specifico della disciplina.</li><li>- Gli schemi motori</li><li>- Contrazione e decontrazione</li><li>- Le capacità condizionali e coordinative</li><li>- I principi e le fasi dell'apprendimento motorio</li><li>- Gli aspetti della comunicazione verbale e non verbale</li><li>- La comunicazione sociale (prossemica)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Riconoscere e distinguere le informazioni provenienti da articolazioni e muscoli</li><li>- Riconoscere la differenza tra stiramento contrazione e rilassamento muscolare</li><li>- Utilizzare consapevolmente il proprio corpo nel movimento</li><li>- Rilevare il battito cardiaco a riposo e dopo lo sforzo</li><li>- Utilizzare il lessico specifico della disciplina</li><li>- Realizzare movimenti che richiedono di associare/dissociare parti del corpo</li><li>- Realizzare movimenti che richiedono di associare la vista con movimenti di parti del corpo</li><li>- Utilizzare schemi motori semplici e complessi in situazioni variate</li><li>- Adattare il movimento alle variabili spaziali, temporali e spazio-temporali</li><li>- Controllare e dosare l'impegno in base alla durata della prova</li><li>- Utilizzare diversi tipi di</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saper percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo</li><li>- Saper utilizzare il lessico specifico della disciplina.</li><li>- Saper eseguire in modo corretto le attività proposte.</li></ul>

			<p>allenamento per migliorare le capacità condizionali</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riconoscere i gesti e i segni della comunicazione non verbale</li> <li>- Riconoscere la differenza tra movimento funzionale e movimento espressivo</li> <li>- Utilizzare tecniche di espressione corporea</li> </ul>	
<p>La pratica degli sport individuali e di squadra, anche quando assumere carattere di competitività dovrà realizzarsi privilegiando la componente educativa in modo da promuovere in tutti gli studenti la consuetudine all'attività motoria e sportiva. È fondamentale sperimentare nello sport diversi ruoli e le relative responsabilità sia nell'arbitraggio che nei compiti di giuria. Lo studente praticherà gli sport di squadra applicando strategie efficaci per la risoluzione di situazioni problematiche. Abituarsi al confronto e</p>	<p>Lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati</li> <li>- La terminologia e le regole principali degli sport praticati</li> <li>- Il regolamento dello sport praticato</li> <li>- I gesti arbitrali dello sport praticato</li> <li>- Le caratteristiche principali delle attività motorie svolte</li> <li>- Semplici principi tattici degli sport praticati</li> <li>- Le abilità necessarie al gioco</li> <li>- Le regole dello sport e il fair play</li> <li>- I diversi aspetti di un evento sportivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adattarsi a regole e spazi per consentire la partecipazione di tutti</li> <li>- Eseguire e controllare i fondamentali di base degli sport praticati</li> <li>- Praticare in forma globale vari giochi pre-sportivi e di movimento</li> <li>- Applicare le regole e riconoscere i gesti arbitrali</li> <li>- Adeguare il comportamento motorio al ruolo assunto</li> <li>- Riconoscere falli e infrazioni</li> <li>- Osservare e rilevare un'esecuzione motoria</li> <li>- Utilizzare variazioni di velocità e direzione</li> <li>- Identificare informazioni utili per l'esecuzione motoria</li> <li>- Collaborare con il gruppo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper eseguire seppur in modo approssimativo almeno uno sport di squadra e uno sport individuale tra quelli praticati</li> <li>- Saper comunicare e rispettare le regole comportamentali</li> </ul>

<p>all'assunzione di responsabilità personali. Collaborerà con i compagni all'interno del gruppo facendo emergere le proprie potenzialità.</p>			<p>per raggiungere il risultato</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accettare decisioni arbitrali</li> <li>- Analizzare obiettivamente il risultato di una prestazione</li> <li>- Rispettare indicazioni regole e turni</li> <li>- Mettere a disposizione del gruppo le proprie capacità</li> </ul>	
<p>Conoscerà i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra, a casa, negli spazi aperti. Adotterà principi igienico-scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie ed alimentari indispensabili per il mantenimento del proprio benessere. Conoscerà gli effetti benefici dell'allenamento e gli effetti dannosi della sedentarietà e dei prodotti farmacologici tesi ad un risultato immediato.</p>	<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi fondamentali della sicurezza in palestra e all'aperto</li> <li>- Il concetto di salute dinamica</li> <li>- I pilastri della salute</li> <li>- I principi per il mantenimento di un buono stato di salute</li> <li>- Norme igieniche per la pratica sportiva</li> <li>- Principali norme per una corretta alimentazione</li> <li>- Il rapporto tra allenamento e prestazione</li> <li>- Il rischio della sedentarietà</li> <li>- Il movimento come prevenzione</li> <li>- Il doping</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispettare le regole di comportamento in palestra e il regolamento d'istituto</li> <li>- Rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione dei compagni</li> <li>- Prestare assistenza ai compagni</li> <li>- Applicare i comportamenti di base riguardo abbigliamento, calzature, igiene, alimentazione e sicurezza</li> <li>- Assumere e mantenere posizioni fisiologicamente corrette</li> <li>- Rispettare le norme di sicurezza nelle diverse attività motorie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper seguire una sana e corretta alimentazione</li> <li>- Saper essere responsabile della sicurezza personale e altrui negli ambienti scolastici e negli spazi esterni</li> <li>- Confronto agonistico con etica corretta</li> <li>- Spirito di collaborazione, rispetto degli altri fair play</li> </ul>
<p>Le pratiche motorie in ambiente naturale saranno un'occasione</p>	<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientarsi con strumenti</li> <li>- Adeguare abbigliamento e attrezzature a diverse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapersi orientare con l'utilizzo di mappe e bussole</li> </ul>

fondamentale per orientarsi in contesti diversificati e per recuperare un corretto rapporto con l'ambiente. Esse inoltre favoriranno la sintesi delle conoscenze derivanti da a altre discipline.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le norme di sicurezza in diversi ambienti e condizioni</li> <li>- Relazioni tra scienze motorie e altre discipline</li> </ul>	<p>attività e condizioni meteo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Praticare in forma globale diverse attività all'aria aperta</li> <li>- Utilizzare conoscenze apprese in diversi ambiti per realizzare progetti</li> <li>- Collegare nozioni da discipline differenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapere come vestirsi ed equipaggiarsi prima di un'escursione in ambiente naturale</li> <li>- Comportamenti rispettosi nei confronti della natura</li> </ul>
---	--	--	---	--

## Secondo Biennio

ESITI DI APPRENDIMENTO	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<p>La maggiore padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi. Dovrà conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico-tattici. Saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le</p>	<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definizione e classificazione del movimento</li> <li>- Capacità di apprendimento e controllo motorio</li> <li>- Capacità condizionali</li> <li>- Capacità coordinative</li> <li>- Capacità espressivo-comunicative</li> <li>- I muscoli e la loro azione</li> <li>- La forza e i diversi regimi di contrazione muscolare</li> <li>- Tipologie di piani di allenamento</li> <li>- La struttura di una seduta di allenamento</li> <li>- I principi dell'allenamento</li> <li>- L'allenamento delle capacità condizionali</li> <li>- Le variazioni fisiologiche indotte da differenti attività sportive</li> <li>- Apparato respiratorio ed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispondere adeguatamente ai diversi stimoli motori</li> <li>- Analizzare e riprodurre schemi motori semplici e complessi</li> <li>- Mantenere o recuperare l'equilibrio in situazioni diverse</li> <li>- Mantenere le posture assunte</li> <li>- Riconoscere le principali capacità coordinative coinvolte nei vari movimenti</li> <li>- Padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva</li> <li>- Eseguire esercizi segmentari a corpo libero o con piccoli attrezzi</li> <li>- Eseguire esercizi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accrescere la padronanza di sé</li> <li>- Saper coordinare azioni efficaci in situazioni complesse</li> <li>- Saper valutare le proprie prestazioni e svolgere attività di diversa durata e intensità</li> </ul>

<p>variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva. Sperimenterà varie tecniche espressive comunicative in lavori individuali e di gruppo, che potranno suscitare un'auto riflessione e un'analisi dell'esperienza vissuta</p>		<p>esercizio fisico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico</li> <li>- Differenti forme di produzione di energia</li> <li>- Sistema nervoso e movimento</li> <li>- Le diverse discipline che utilizzano il corpo come espressione</li> </ul>	<p>utilizzando i diversi regimi di contrazione e diverse modalità di allenamento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuare muscoli agonisti e antagonisti e sinergici nei principali allenamenti</li> <li>- Eseguire esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza per migliorare i propri livelli di prestazione</li> <li>- Rilevare e analizzare tempi, misure e risultati</li> <li>- Adeguare l'intensità del lavoro alla durata della prova</li> <li>- Controllare la respirazione adeguandola alla prestazione</li> <li>- Controllare il corpo nello spazio regolando tensione e rilassamento</li> <li>- Padroneggiare gli aspetti non verbali della comunicazione</li> <li>- Eseguire una sequenza ritmica musicale e utilizzare diversi schemi motori e abilità in una coreografia di gruppo</li> </ul>	
<p>Un maggior livello prestativo permetterà agli allievi un maggior coinvolgimento, una</p>	<p>Lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le regole degli sport praticati</li> <li>- Le capacità tecniche e tattiche degli sport praticati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche</li> <li>- Scegliere attività o ruolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due sport di squadra e due sport</li> </ul>

<p>maggior partecipazione e l'organizzazione di competizioni nella scuola nelle diverse specialità sportive.</p> <p>Lo studente coopererà in equipe utilizzando e valorizzando con la guida del docente le propensioni individuali e l'attitudine a ruoli definiti.</p> <p>Saprà osservare e interpretare fenomeni legati al mondo sportivo e all'attività fisica.</p> <p>Praticherà gli sport approfondendone la teoria, la tecnica e la tattica.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tattica i squadra delle specialità praticate</li> <li>- I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche di ogni ruolo</li> <li>- L'aspetto educativo e sociale dello sport</li> <li>- Principi etici delle discipline sportive</li> <li>- Sport come veicolo per valorizzare diversità culturali fisiche e sociali</li> <li>- La potenzialità riabilitativa e d'integrazione dello sport per i disabili</li> <li>- Gli elementi fondamentali delle varie discipline sportive</li> <li>- Gli aspetti tecnico tattici degli sport individuali e di squadra praticati</li> </ul>	<p>più adatto alle proprie capacità</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In relazione alle proprie capacità individuali assumere ruoli all'interno del gruppo</li> <li>- Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie di gioco</li> <li>- Partecipare e collaborare con i compagni per raggiungere uno scopo comune</li> <li>- Trasferire valori culturali e atteggiamenti personali appresi in campo motorio in altre sfere della vita</li> <li>- Interpretare obiettivamente i risultati delle proprie prestazioni motorie e sportive</li> <li>- Trasferire e utilizzare i principi del fair play anche al di fuori dell'ambito sportivo</li> <li>- Assumere ruoli specifici all'interno della squadra nello sport praticato</li> </ul>	<p>individuali praticati nei ruoli maggiormente congeniali alle proprie attitudini</p>
<p>Saprà prendere coscienza della propria corporeità al fine di perseguire quotidianamente il proprio benessere individuale.</p> <p>Saprà adottare</p>	<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il concetto di salute dinamica</li> <li>- I principi fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute</li> <li>- Le tecniche di assistenza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute</li> <li>- Controllare e rispettare il proprio corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni.</li> </ul>

<p>comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività nel rispetto della propria e altrui incolumità. Dovrà conoscere le informazioni relative alle tecniche di primo soccorso.</p>		<p>attiva durante il lavoro individuale, di coppia e di gruppo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il codice comportamentale di primo soccorso</li> <li>- Il trattamento dei traumi più comuni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere e predisporre comportamenti funzionali alla sicurezza propria e altrui durante le esercitazioni</li> <li>- Rispettare le regole e i turni che consentono un lavoro sicuro</li> <li>- Applicare norme e condotte volte a rimuovere o limitare situazioni di pericolo</li> <li>- Utilizzare le corrette procedure in caso di intervento di primo soccorso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essere consapevole dei danni alla salute di alcune sostanze nocive.</li> <li>- Saper adottare comportamenti di base per prevenire infortuni per sé e per gli altri</li> </ul>
<p>Il rapporto con la natura si svilupperà attraverso attività che permetteranno esperienze motorie e organizzative di maggior difficoltà, stimolando il piacere di vivere esperienze diversificate sia individualmente sia nel gruppo. Gli allievi sapranno affrontare l'attività motoria sportiva utilizzando attrezzi, materiali ed eventuali strumenti tecnologici e/o informatici.</p>	<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche</li> <li>- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni</li> <li>- Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva</li> <li>- Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti</li> <li>- Orientarsi utilizzando strumenti</li> <li>- Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse abilità e condizioni meteo</li> <li>- Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta</li> <li>- Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta</li> <li>- Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapersi orientare con bussole, carte o mappe.</li> <li>- Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura</li> <li>- Sapere come vestirsi ed equipaggiarsi prima di un'escursione in ambiente naturale</li> </ul>

## Ultimo Anno

ESITI DI APPRENDIMENTO	NUCLEI FONDANTI	CONOSCENZE	ABILITA'	COMPETENZE
<p>Lo studente sarà in grado di sviluppare un'attività motoria complessa adeguata a una completa maturazione personale. Avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifica. Saprà osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività motoria e sportiva proposta nell'attuale contesto socio culturale, in una prospettiva di durata lungo tutto l'arco della vita.</p>	<p>Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'apprendimento motorio</li> <li>- Le capacità coordinative</li> <li>- I diversi metodi della ginnastica tradizionale e non (fitness, ginnastica dolce, pilates, controllo della postura, esercizi antalgici)</li> <li>- La teoria dell'allenamento</li> <li>- Le capacità condizionali e i metodi di allenamento</li> <li>- Sport e salute</li> <li>- Sport e società</li> <li>- Sport e informazione</li> <li>- Sport e disabilità</li> <li>- Rischi sedentarietà</li> <li>- Stress e salute</li> <li>- Conoscere per prevenire</li> <li>- Il doping</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eseguire esercizi e sequenze motorie derivanti da ginnastica tradizionale, ritmica e sportiva, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi</li> <li>- Riprodurre con fluidità gesti tecnici delle varie attività affrontate</li> <li>- Utilizzare esercizi con carico adeguato per allenare una capacità condizionale specifica</li> <li>- Controllare la respirazione e il dispendio energetico durante lo sforzo adeguandoli alla richiesta della prestazione</li> <li>- Osservare criticamente i fenomeni connessi al mondo sportivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper adattare l'attività motoria alle proprie richieste.</li> <li>- È capace di interpretare i fenomeni legati alle attività motorie nell'attuale contesto socio culturale</li> <li>- Saper gestire autonomamente comportamenti che interessano le strutture e le funzioni del corpo</li> </ul>
<p>Conoscere e applicare le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi. Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e fair play. Svolgere ruoli di direzione dell'attività sportiva</p>	<p>Lo sport, le regole e il fair play</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le regole degli sport praticati</li> <li>- Le capacità tecnico tattiche sottese allo sport praticato</li> <li>- Il regolamento tecnico degli sport praticati</li> <li>- Il significato di attivazione e prevenzione dagli infortuni</li> <li>- Codice gestuale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere ruoli all'interno di un gruppo</li> <li>- Assumere individualmente ruoli specifici in squadra in relazione alle proprie capacità</li> <li>- Rielaborare e riprodurre gesti motori complessi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Affinare le tecniche e le tattiche di almeno due sport di squadra e due sport individuali praticati nei ruoli maggiormente congeniali alle proprie attitudini</li> </ul>

<p>nonché organizzare e gestire eventi sportivi.</p>		<p>dell'arbitraggio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forme organizzative di tornei e competizioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Applicare le regole</li> <li>- Rispettare le regole</li> <li>- Accettare decisioni arbitrali</li> <li>- Adattarsi e organizzarsi nei giochi di movimento e sportivi</li> <li>- Fornire aiuto e assistenza responsabile durante l'attività dei compagni</li> <li>- Rispettare l'avversario e il suo livello di gioco</li> <li>- Svolgere compiti di giura e arbitraggio</li> <li>- Osservare, rilevare e giudicare una esecuzione motoria</li> </ul>	
<p>Assumere stili di vita e comportamenti attivi nei confronti della propria salute intesa come fattore dinamico, conferendo il giusto valore all'attività fisico sportiva. Conoscere i principi di una corretta alimentazione e di come essa è utilizzata nell'ambito dell'attività fisica e nei vari sport</p>	<p>Salute, benessere, sicurezza e prevenzione</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- I rischi della sedentarietà</li> <li>- Il movimento come elemento di prevenzione</li> <li>- Il codice comportamentale di primo soccorso</li> <li>- La tecnica di RCP</li> <li>- Alimentazione e sport</li> <li>- Le tematiche di anoressia e bulimia</li> <li>- Le problematiche alimentari nel mondo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumere comportamenti equilibrati nei confronti dell'organizzazione del proprio tempo libero</li> <li>- Intervenire in caso di piccoli traumi</li> <li>- Saper intervenire in caso di emergenza</li> <li>- Assumere comportamenti alimentari responsabili</li> <li>- Organizzare la propria alimentazione in funzione dell'attività fisica svolta</li> <li>- Riflettere sul valore del consumo equosolidale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saper applicare le regole dello star bene con un corretto stile di vita ed idonee prevenzioni</li> <li>- Essere consapevole dei danni alla salute creati dalla sedentarietà</li> </ul>

<p>Saprà mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale tutelando lo stesso e impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti anche con l'utilizzo della strumentazione tecnologica e multimediale a ciò preposta.</p>	<p>Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche</li> <li>- Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni</li> <li>- Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva</li> <li>- Strumenti tecnologici di supporto all'attività fisica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muoversi in sicurezza in diversi ambienti</li> <li>- Orientarsi utilizzando strumenti</li> <li>- Adeguare abbigliamento e attrezzature alle diverse abilità e condizioni meteo</li> <li>- Praticare in forma globale varie attività all'aria aperta</li> <li>- Scegliere consapevolmente e gestire l'attrezzatura necessaria per svolgere in sicurezza l'attività scelta</li> <li>- Utilizzare appropriatamente gli strumenti tecnologici e informatici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sapersi orientare con bussole, carte o mappe.</li> <li>- Essere capaci di applicare comportamenti ecologici nel rispetto della natura</li> <li>- Sapere come vestirsi ed equipaggiarsi prima di un'escursione in ambiente naturale</li> </ul>
---	--	---	---	--