

Competenze	Abilità	Conoscenze
Compiere attività di resistenza, forza, velocità e mobilità articolare; utilizzare le qualità fisiche neuromuscolari in modo adeguato alle diverse esperienze e ai vari contenuti tecnici;	1) Utilizzare i movimenti nella massima ampiezza e in tutte le direzioni	Definizione e concetto di mobilità articolare. Esercizi per migliorare la Mobilità articolare
	2) Saper eseguire una corsa progressivamente crescente in durata ed intensità, Saper eseguire esercizi con recuperi parziali	I diversi tipi di corse e di andature. Esercizi di incremento della resistenza generale e specifica
	3) Saper eseguire movimenti in rapida successione	Definizione e concetto di velocità e rapidità. Esercizi per migliorare la velocità e la rapidità
	4) Saper eseguire esercizi a carico naturale e a coppie	Definizione e concetto di forza muscolare. Esercizi di incremento della forza muscolare
Coordinare azioni efficaci in situazioni complesse;	5) Saper svolgere attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche semplici e complesse	Definizione e concetto di equilibrio Esercizi per consolidare l'equilibrio
	6) Saper eseguire attività ed esercizi ai piccoli e grandi attrezzi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali diverse	Esercizi per potenziare la coordinazione generale e specifica. Come realizzare movimenti complessi ed adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali
Praticare almeno due degli sport programmati nei ruoli congeniali alle proprie attitudini e propensioni; organizzare in autonomia e responsabilità gare, partite e/o un piccolo torneo di classe riguardanti almeno due sport di squadra individuali fra quelli proposti; svolgere funzioni di arbitraggio; elaborare regole di gioco adattate alla circostanza	7) Saper svolgere attività sportive individuali e di squadra, praticare nei diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra	Conoscere i diversi ruoli almeno una disciplina individuale e due sport di squadra. Conoscere i regolamenti nei loro aspetti principali. Conoscere caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici e della preparazione fisica, principali tattiche di gioco, principi della preparazione fisica. Conoscenza della storia delle Olimpiadi
	8) Saper applicare e rispettare i regolamenti delle discipline sportive. Tenere un comportamento nei confronti di compagni di squadra, avversari e arbitri corretto e rispettoso delle regole. Partecipazione seria e consapevole alle attività sportive dei Campionati Studenteschi. Saper organizzare giochi di squadra	Organizzazione di attività di gruppo e di squadra nel rispetto dei regolamenti delle varie discipline sportive. Partecipazione seria e consapevole alle attività sportive dei Campionati Studenteschi. Saper organizzare giochi di squadra
Mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.	9) Saper mettere in pratica le norme di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.	Comportamenti adeguati al fine di prevenire gli infortuni.

Applicare operativamente le conoscenze delle metodiche inerenti al mantenimento della salute;	10) Saper eseguire esercizi posturali; evitare tutti i comportamenti contrari al mantenimento della salute. 11) Saper organizzare ed eseguire un programma periodico di attività motorie al fine del mantenimento della salute	Effetti dell'attività sportiva e motoria sui vari apparati fisiologici. Teoria dell'allenamento. Rischi alla salute derivanti dal consumo di alcool e sigarette e sostanze dopanti. Conoscere i principi fondamentali delle attività sportive e motorie. Conoscenza dei principi per una corretta alimentazione.
--	--	--