DISCIPLINA: Scienze motorie - Secondo Biennio		
COMPETENZE	**ABILITÀ**	**CONOSCENZE**
• Adattare la funzione cardio-circolatoria alle attività sportive; • Intervenire, adeguatamente, in caso d'incidente ed infortunio (nozioni di primo soccorso); • Organizzare giochi collettivi e gare individuali con regole stabilite da alunni e arbitraggio eseguito dagli stessi; • Realizzare movimenti complessi adattandoli a situazioni spazio-temporali variabili; • Individuare le proposte motorie adatte a migliorare le abilità coordinative e condizionali in situazioni motorie diversificate; • Inserirsi in ogni attività sportiva di gruppo ed individuale interagendo correttamente con i compagni. • Affrontare situazioni problematiche nelle fasi di gioco degli sport di squadra e degli sport individuali e risolverle in tempi brevi con risposte adeguate. • Utilizzare e organizzare i principi e le tecniche dell'uso dei grandi e piccoli attrezzi per realizzare progetti autonomi e finalizzati. • Utilizzare le qualità fisiche neuromuscolari in modo adeguato alle diverse situazioni. • Adeguare l'entità del carico condizionale in rapporto ai propri ritmi personali. • Praticare comportamenti corretti ed adeguati in caso di incidenti. • Eseguire rapidamente e con precisione modelli di azioni motorie proposti, personalizzandoli.	• Eseguire movimenti complessi (a corpo libero e con piccoli attrezzi) adeguati alle diverse situazioni spazio-temporali che richiedano la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio statico e dinamico; • Intervenire in caso d'incidente ed infortunio (nozioni di primo soccorso); • Eseguire in modo piuttosto tecnico i fondamentali degli sport individuali e di squadra, assumendo il ruolo più utile alla situazione; • Adeguare e gestire i propri ritmi personali durante il lavoro condizionale; • Controllare la dinamica corporea durante le fasi del salto in alto; praticare i giochi di squadra nei vari ruoli. • Arbitrare e svolgere funzioni di giudici in competizioni scolastiche. • Controllare l'equilibrio del corpo agli attrezzi, e sapersi muovere in spazi stabiliti controllando le diverse dinamiche. • Controllare le azioni motorie in spazi stabiliti valutando le dinamiche del gruppo e della palla nei giochi di squadra. • Resistere ad uno sforzo prolungato che stimoli le capacità aerobiche. • Eseguire rapidamente e con precisione modelli di azioni motorie proposti. • Modificare il movimento degli arti passando da uno schema ad un altro adattandosi a modelli proposti.	• Gli elementi fondamentali di anatomia e fisiologia dell'apparato respiratorio e cardio-circolatorio con i relativi elementi di traumatologia e primo soccorso; • La tecnica di alcune specialità dell'atletica leggera; • Le caratteristiche delle qualità motorie(condizionali e coordinative)e gli esercizi per migliorarli attraverso le attività a corpo libero e l'uso dei grandi e piccoli attrezzi; • La tecnica dei fondamentali con e senza palla, e le principali regole di gioco del Basket – Volley – Calcio; • La prevenzione, il primo soccorso relativi all'infortunistica negli ambienti di lavoro o durante la partecipazione ad attività organizzate di carattere ludico o sportivo. • Le informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni. • Le principali tecniche, a corpo libero e con l'utilizzo dei grandi e piccoli attrezzi, per l'affinamento degli schemi motori di base. • I movimenti fondamentali e le loro espressioni tecnico-sportive, sia negli sport individuali e sia negli sport di squadra; • Le tecniche di potenziamento delle capacità condizionali e di affinamento delle capacità coordinative; • La prevenzione, il primo soccorso negli ambienti di lavoro o durante la partecipazione ad attività organizzate di carattere ludico o sportivo; • La certificazione medica per l'idoneità alla pratica sportiva.