

## Anno Carenza

- I Usare un lessico appropriato
- I Conoscere il significato dei termini e concetti fondamentali propri della disciplina
- I Conoscere in modo lineare gli argomenti oggetto di studio
- I Utilizzare in forma combinata esimultanea gli schemi motorie di base
- I Gestire in modo appropriato le capacità coordinative generali
- I Utilizzare le capacità coordinative speciali (orientamento, spazio tempo, equilibrio, ritmo e lateralizzazione)
- I Utilizzare la capacità di forza nelle sue espressioni nei movimenti di condizionamento muscolare
- I Gestire i parametri di velocità, rapidità e reazione negli spostamenti
- I Gestire la funzione cardio circolatoria nelle attività di endurance a medio e lungo termine
- I Conoscere il sistema scheletrico
- I Conoscere il Sistema muscolare
- I Conoscere il sistema cardio circolatorio
- I Conoscere il sistema respiratorio
- I Conoscere il sistema nervoso
- I Conoscere le attività in ambiente naturale
- I Impiego e partecipazione nelle attività pratiche
  
- II Usare un lessico appropriato
- II Conoscere il significato dei termini e concetti fondamentali propri della disciplina
- II Conoscere in modo lineare gli argomenti oggetto di studio
- II Utilizzare in forma combinata esimultanea gli schemi motorie di base
- II Gestire in modo appropriato le capacità coordinative generali
- II Utilizzare le capacità coordinative speciali (orientamento, spazio tempo, equilibrio, ritmo e lateralizzazione)
- II Utilizzare la capacità di forza nelle sue espressioni nei movimenti di condizionamento muscolare
- II Gestire i parametri di velocità, rapidità e reazione negli spostamenti
- II Gestire la funzione cardio circolatoria nelle attività di endurance a medio e lungo termine
- II Conoscere i tipi di contrazione muscolare
- II Conoscere la cinesiologia muscolare
- II Conoscere le capacità coordinative generali e speciali
- II Conoscere il regolamento e l'arbitraggio degli sport di squadra praticati
- II Conoscere il regolamento e l'arbitraggio degli sport individuali praticati
- II Conoscere le attività in ambiente naturale
- II Impiego e partecipazione nelle attività pratiche
  
- III Usare un lessico appropriato
- III Conoscere il significato dei termini e concetti fondamentali propri della disciplina
- III Conoscere in modo lineare gli argomenti oggetto di studio
- III Utilizzare le capacità coordinative speciali (orientamento, spazio tempo, equilibrio, ritmo e lateralizzazione)
- III Utilizzare la capacità di forza nelle sue espressioni nei movimenti di condizionamento muscolare
- III Gestire i parametri di velocità, rapidità e reazione negli spostamenti
- III Gestire la funzione cardio circolatoria nelle attività di endurance a medio e lungo termine
- III Conoscere le capacità condizionali (mobilità articolare, forza, velocità e resistenza)
- III Conoscere i principi dell'allenamento
- III Conoscere i metodi di allenamento della forza, della velocità e resistenza
- III Conoscere il regolamento e l'arbitraggio degli sport di squadra praticati
- III Conoscere il regolamento e l'arbitraggio degli sport individuali praticati
- III Impiego e partecipazione nelle attività pratiche
  
- IV - Usare un lessico appropriato
- IV - Conoscere il significato dei termini e concetti fondamentali propri della disciplina
- IV - Conoscere in modo lineare gli argomenti oggetto di studio
- IV Utilizzare la capacità di forza nelle sue espressioni nei movimenti di condizionamento muscolare
- IV Gestire i parametri di velocità, rapidità e reazione negli spostamenti
- IV Gestire la funzione cardio circolatoria nelle attività di endurance a medio e lungo termine
- IV Saper praticare i diversi ruoli negli sport di squadra
- IV Conoscere i principi per la "salute dinamica"
- IV Conoscere i principali traumi sportivi
- IV Conoscere le principali forme di prevenzione e sicurezza
- IV Impiego e partecipazione nelle attività pratiche
  
- V - Usare un lessico appropriato
- V - Conoscere il significato dei termini e concetti fondamentali propri della disciplina
- V - Conoscere in modo lineare gli argomenti oggetto di studio

- V Utilizzare la capacità di forza nelle sue espressioni nei movimenti di condizionamento muscolare
- V Gestire i parametri di velocità, rapidità e reazione negli spostamenti
- V Gestire la funzione cardio circolatoria nelle attività di endurance a medio e lungo termine
- V Saper praticare i diversi ruoli negli sport di squadra
- V Conoscere i principi per la "salute dinamica"
- V Conoscere i principi per una corretta alimentazione
- V Conoscere il doping
- V Conoscere le principali forme di prevenzione e sicurezza
- V Impiego e partecipazione nelle attività pratiche