SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO DISCIPLINA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**		
COMPETENZA CHIAVE EUROPEA: **COMPETENZA IN MATERIA DI CITTADINANZA**		
CLASSE PRIMA		
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nei giochi di movimento che nell'uso degli attrezzi.	Utilizzare in modo responsabile spazi e attrezzature.	Conoscere la corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi.
Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo.	Prendere coscienza che le attività realizzate fanno acquisire uno stato di benessere. Saper mettere in atto abitudini igieniche corrette nella pratica sportiva scolastica, in palestra, in ambiente naturale e nella vita quotidiana.	Conoscere gli effetti benefici delle attività motorie e sportive per il benessere della persona. Conoscere le norme igieniche relative all'igiene personale (nella vita quotidiana e durante la pratica sportiva). Conoscere il valore della scelta dell'abbigliamento adeguato all'attività sportiva scolastica;
Comprendere il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Saper applicare le regole dei vari giochi.	Conoscere il regolamento dei vari giochi.
Collaborare con gli altri	Saper relazionarsi con il gruppo.	Conoscere Il codice deontologico dello sportivo.

CLASSE SECONDA		
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Agire rispettando i criteri base di sicurezza per sé e per gli altri, sia nel giochi pre-sportivi che nell'uso degli attrezzi e trasferisce tale competenze nell'ambiente scolastico e extrascolastico.	Saper utilizzare in modo responsabile, spazi, attrezzature sia individualmente che in gruppo.	Conoscere la corretta modalità d'uso dei piccoli e grandi attrezzi, degli arredi e degli spazi della palestra e degli spogliatoi. Conoscere le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva.
Riconoscere alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico-fisico legati alla cura del proprio corpo e a un corretto regime alimentare.	Prendere coscienza che le attività realizzate migliorano le qualità coordinative e condizionali facendo acquisire uno stato di benessere e di prevenzione delle malattie. Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico – alimentazione – benessere.	Conoscere gli effetti benefici delle attività motorie e sportive per il benessere della persona e la prevenzione delle malattie Conoscere le regole essenziali relative all'assunzione di cibo e bevande prima, dopo e durante l'attività sportiva.
Comprendere il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.	Sapere applicare le regole durante i giochi sportivi	Conoscere il regolamento dei giochi sportivi
Collaborare con gli altri e affrontare con equilibrio vittorie e sconfitte.	Saper relazionarsi con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali.	Conoscere il codice deontologico dello sportivo.

CLASSE TERZA		
COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
Rispettare criteri base di sicurezza per sé e per gli altri	Saper utilizzare in modo responsabile, ai fini della sicurezza, spazi e attrezzature sia individualmente che in gruppo. Saper applicare nozioni base di primo soccorso.	Conoscere le norme di base di sicurezza nella pratica sportiva. Conoscere le norme di primo soccorso.
Riconoscere, ricercare e applicare a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine di un sano stile di vita e alla prevenzione	Riconoscere il corretto rapporto tra esercizio fisico – alimentazione – benessere. Saper comprendere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarli per seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni. Saper distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo.	Conoscere la piramide alimentare e i disturbi dell'alimentazione. Conoscere gli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).
Pratica i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e rispetto delle regole	Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta;	Conoscere il codice deontologico dello sportivo.
Collaborare e partecipare: è capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune	Sapersi relazionare con il gruppo rispettando le diverse capacità, le esperienze pregresse e le caratteristiche personali;	Conoscere gli aspetti formativi ed educativi dello sport