

 <p>LICEOCRESPI CertINT® 2012</p>	 <p>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI" <i>Liceo Internazionale Classico e Linguistico VAPC02701R</i> <i>Liceo delle Scienze Umane VAPM027011</i> Via G. Carducci 4 – 21052 BUSTO ARSIZIO (VA) Tel. 0331 633256 - Fax 0331 674770 www.liceocrespi.edu.it E-mail: comunicazioni@liceocrespi.it C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D</p>	 <p>AMBITO TERRITORIALE N°35 VARESE</p>
---	---	--

DIPARTIMENTO SCIENZE MOTORIE

Disciplina	Anno di corso	SAPERI ESSENZIALI	COMPETENZA RICHIESTA
SCIENZE MOTORIE	1	Attività di resistenza. Benefici attività in ambiente naturale Posture quotidiane I benefici del movimento Conoscenze essenziali dell'apparato scheletrico	Conoscere ed utilizzare una varietà di gesti, movimenti e abilità nei diversi contesti. Ascoltare, comprendere,rielaborare e saper applicare indicazioni tecnico – teoriche
	2	Conoscenze essenziali dell'apparato cardio-circolatorio e respiratorio e del sistema muscolare Capacità coordinative e condizionali. Benefici attività in ambiente naturale	Conoscere ed utilizzare una varietà di gesti, movimenti e abilità nei diversi contesti. Ascoltare, comprendere,rielaborare e saper applicare indicazioni tecnico – teoriche
	3	Metodi di allenamento della resistenza. Benefici attività in ambiente naturale Storia dello sport :Olimpiadi.	Ascoltare, comprendere,rielaborare e saper applicare indicazioni tecnico – teoriche Consolidare la propria cultura motoria e sportiva

	4	Benefici attività in ambiente naturale Educazione posturale Etica e sport : doping.	Ascoltare, comprendere,rielaborare e saper applicare indicazioni tecnico – teoriche Consolidare la propria cultura motoria e sportiva