

 <p><b>LICEOCRESPI</b> CertINT® 2012</p>	 <p><b>ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA "DANIELE CRESPI"</b>  <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  <a href="http://www.liceocrespi.edu.it">www.liceocrespi.edu.it</a> E-mail: <a href="mailto:comunicazioni@liceocrespi.it">comunicazioni@liceocrespi.it</a>  C.F. 81009350125 – Cod.Min. VAIS02700D</p>	 <p><b>AMBITO TERRITORIALE N°35 VARESE</b></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