

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2016/2017	CLASSE TERZE	SEZIONE/ INDIRIZZO: MULTIMEDIALE, ARCHITETTURA FIGURATIVO	DOCENTE: M.AUSILIA RAMPININI	DISCIPLINE COINVOLTE
COMPETENZE DI CITTADINANZA ANNUALI C1-Imparare ad imparare C3-Comunicare C4-Collaborare e partecipare C5-Agire in modo autonomo e responsabile C6-Risolvere problemi C8-Acquisire ed interpretare l'informazione				
COMPETENZE DISCIPLINARI ANNUALI 1-Memorizzare in maniera logica le informazioni 2- Padroneggiare il concetto di acquaticità 3-Essere consapevoli che il concetto di capacità polmonare è migliorabile nella disciplina sportiva del nuoto 4- Padroneggiare il concetto di miglioramento nei quattro stili del nuoto ed altri contenuti del nuoto 5- Padroneggiare le capacità coordinative 6- Padroneggiare il concetto di responsabilità e ragionamento 7-Applicare criteri base di sicurezza 8-Appicare comportamenti in ordine ad un sano stile di vita				

UNITA' DIDATTICA 1:

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1	Processo attentivo	Sa rispondere al test teorico utilizzando attenzione, conoscenza e logica	Lezione frontale	Test teorico Verifica 1 (par.2/3)	Prima lezione
2	L'acquaticità	Sa eseguire determinati esercizi elementari in acqua	Lezione in piscina	Test pratico di acquaticità Verifica 2 (par.2)	Prima lezione in piscina
3	Respirazione: fasi di inspirazione ed espirazione	E' in grado di avanzare sul fondo della piscina percorrendo più spazio possibile con un'unica inspirazione (livello di sufficienza: metà vasca in una piscina da 25 metri) E' in grado di resistere sott'acqua il più a lungo possibile (livello di sufficienza: 30 secondi)	Lezione in piscina	Test di ingresso di apnea in movimento Verifica 3 (par.1/2/3/4) Test di apnea statica a cronometro Verifica 4 (par.1/2/3/4)	Terza e quarta lezione Quinta e sesta lezione

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
4-5	<p>Coordinazione</p> <p>Tecnica</p> <p>Stili del nuoto con quattro fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presa d'acqua • Trazione • Spinta • Recupero 	<p>Sa avanzare in acqua esercitando trazioni e spinte in due stili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stile libero • Stile dorso <p>Sa eseguire esercizi di coordinazione associata e dissociata</p> <p>Sa eseguire esercizi che permettono di comprendere meglio le fasi aeree e subacquee degli stili</p> <p>Sa eseguire esercizi per regolarizzare la respirazione</p>	<p>Lezioni in acqua con spiegazioni sulla tecnica degli stili e dove si reputa necessario esercizi a secco.</p> <p>Materiale facilitante: tavolette pull-boy palettine</p> <p>Immagini</p> <p>Video</p>	<p>Tecnica stile libero Verifica 5 (par.1/2/3/4)</p> <p>Tecnica stile dorso Verifica 6 (par.1/2/3/4)</p>	<p>Seconda decade di novembre fino a fine trimestre</p>

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
6-7-8	<p>Tecnica di lavoro e metodologia di allenamento</p> <p>Salute,benessere,prevenzione,sicurezza</p>	<p>E' in grado di applicare un piano di lavoro per un miglioramento delle prestazioni muovendosi nell'acqua con disinvoltura con un dispendio energetico inferiore riconoscendone i benefici</p> <p>E' in grado di distribuire lo sforzo in relazione al lavoro richiesto.</p> <p>E' in grado di affrontare gli allenamenti con costanza e determinazione prendendo coscienza dei propri limiti e punti di forza.</p> <p>Sa disporre,utilizzare e riporre gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza</p> <p>Sa adattare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni</p> <p>Tiene un comportamento corretto ed educato rispettando le regole</p>	Allenamenti in acqua con osservazione da parte del docente	Lavoro responsabile e assiduo durante tutto il trimestre. Verifica7 (par.2/4)	Fine trimestre

N.B. Gli studenti sono tenuti a frequentare le lezioni anche se giustificati, in questo caso svolgeranno degli esercizi a secco o delle relazioni inerenti le lezioni in svolgimento. Gli alunni esonerati (previo certificato medico) saranno chiamati a svolgere verifiche teoriche in numero di almeno due nel trimestre e tre nel pentamestre.

UNITA' DIDATTICA 2:

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA

UNITA' DIDATTICA 3:

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA

UNITA' DIDATTICA 4:

COMPETENZE DISCIPLINARI SPECIFICHE	CONTENUTI	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA

UNITA' DIDATTICA 5:

COMPETENZE DISCIPLINARI SPECIFICHE	CONTENUTI	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA