

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 2 : IL NUOTO

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
1-2-3-4-5	<p>Processo attentivo</p> <p>Conoscenza della tecnica degli stili del nuoto con quattro fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presa d'acqua • Trazione • Spinta • Recupero <p>Coordinazione</p> <p>Respirazione:fasi di inspirazione ed espirazione</p>	<p>Utilizza attenzione,conoscenza abilità e logica per affrontare le lezioni</p> <p>Sa eseguire con tecnica appropriata le virate</p> <p>Sa avanzare in acqua esercitando trazioni e spinte in due stili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stile rana • Stile delfino <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>Allenamenti specifici in piscina</p> <p>Lezioni in piscina</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>Test pratico Virata dallo stile libero Verifica 1 (par1/.2/3/4)</p> <p>Test pratico Virata dal dorso Verifica 2 (par1/.2/3/4)</p> <p>Tecnica stile rana Verifica 3 (par1/.2/3/4)</p> <p>Tecnica stile delfino Verifica 4 (par.1/2/3/4)</p>	<p>Prima lezione di gennaio</p> <p>Seconda lezione di gennaio</p> <p>Mese di febbraio</p> <p>Aprile e maggio</p>

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
3	La capacità polmonare	E' in grado di eseguire più vasche possibili a stile libero in trenta minuti di lavoro.(Soglia di suff. 26 vasche)	Allenamenti in acqua	Test di resistenza Verif.5 (par1/2/3/4)	Marzo e Aprile
1-2-3-4-5-	Respirazione:fasi di inspirazione ed espirazione	E' in grado di avanzare sul fondo della piscina percorrendo più spazio possibile con un'unica inspirazione (miglioramento rispetto al primo trimestre)		Test di apnea Verif.6 (par1/2/3/4)	Maggio
6-7-8	Tecnica di lavoro e metodologia di allenamento	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	Allenamenti in acqua con osservazione da parte del docente	Raccolta oggetti Verif.7 (Par.1/2/3/4)	Fine pentamestre
		E' in grado di distribuire lo sforzo in relazione al lavoro richiesto.		Lavoro responsabile e assiduo durante tutto il pentamestre Verifica 8 (par.2/4)	Fine pentamestre
7-8	Salute,benessere,prevenzione,sicurezza	E' in grado di affrontare gli allenamenti con costanza e determinazione prendendo coscienza dei propri limiti e punti di forza.			
		Sa disporre,utilizzare e riporre gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza			
		Sa adattare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni			
		Tiene un comportamento corretto ed educato rispettando le regole			

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 totalmente o parzialmente (previo certificato medico) saranno chiamati a svolgere verifiche teoriche.