

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2017/2018	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:IL NUOTO

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	METODI STRUMENTI RISORSE	TIPOLOGIA DELLE VERIFICHE E PRODOTTI	TEMPISTICA PREVISTA
C1	Processo attentivo	Sa rispondere al test teorico utilizzando attenzione, conoscenza e logica	Lezione frontale In classe	Test teorico (par.2/3)	Prima lezione
C1	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)	Lezione in piscina	Test di ingresso di apnea in movimento (par.1/2/3/4)	Prima lezione in piscina
		E' in grado di resistere sott'acqua il più a lungo possibile (livello di sufficienza: 30 secondi)	Lezione in piscina	Test di apnea statica a cronometro (par.1/2/3/4)	Seconda lezione in piscina
C1-	L'acquaticità	Sa eseguire determinati esercizi elementari in acqua		Test pratico di acquaticità (par.2/3)	Terza lezione in piscina e a seguire le lezioni successive fino a esaurimento alunni da valutare

C4-5-6	Coordinazione Tecnica di respirazione Tecnica stili nuoto con le quattro fasi: <ul style="list-style-type: none"> • Presa d'acqua • Trazione • Spinta • Recupero 	<p>Sa avanzare in acqua eseguendo correttamente le quattro fasi in due stili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stile libero • Stile dorso <ul style="list-style-type: none"> • Stile rana • Stile delfino <p>Sa eseguire esercizi di coordinazione associata e dissociata</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>Se necessario Immagini e Video</p>	<p>Tecnica stile libero (par.1/2/3/4)</p> <p>Tecnica stile dorso (par.1/2/3/4)</p> <p>Tecnica stile rana (par1/.2/3/4)</p> <p>Tecnica stile delfino (par.1/2/3/4)</p> <p>Virata dallo stile libero (par1/.2/3/4)</p> <p>Virata dal dorso (par1/.2/3/4)</p> <p>Test di resistenza (par1/2/3/4)</p> <p>Test di apnea statica/dinamica (par1/2/3/4)</p> <p>Raccolta oggetti (Par.1/2/3/4)</p>	<p>Novembre e dicembre</p> <p>Novembre e dicembre</p> <p>Pentamestre Febbraio marzo</p> <p>Aprile maggio</p> <p>Al rientro dalle vacanze di natale</p> <p>Marzo /Aprile</p> <p>Fine pentamestre</p> <p>Fine pentamestre</p>
	Tecnica virate	<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>			
	La capacità polmonare	<p>E' in grado di eseguire più vasche possibili a stile libero in trenta minuti di lavoro.(Soglia di suff. 26 vasche)</p> <p>E' in grado di avanzare sul fondo della piscina percorrendo più spazio possibile o resistendo i posizione statica con un'unica inspirazione (miglioramento rispetto al primo trimestre)</p>			

C6-8	Tecnica di lavoro e metodologia di allenamento	<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>	Allenamenti in acqua con osservazione da parte del docente	Lavoro responsabile e assiduo durante tutto il trimestre e il pentamestre. (par.2/4)	Fine trimestre Fine pentamestre
C5-6-8	Salute,benessere,prevenzione,sicurezza	<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>			

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