

CORSO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2019/2020	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
	<p>Processo attentivo</p> <p>L'acquaticità</p> <p>Respirazione:fasi di inspirazione ed Espirazione</p>	<p>Sa rispondere al test teorico utilizzando attenzione, conoscenza e logica</p> <p>E' in grado di eseguire semplici esercizi in acqua di galleggiamento</p> <p>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)</p> <p>E' in grado di resistere sott'acqua il più a lungo possibile (livello di sufficienza:30 secondi)</p>	<p>Lezione frontale In classe</p> <p>Lezioni in piscina: costume,cuffia, occhialini, ciabatte,telo mare</p>	<p>Test teorico (par.2/3)</p> <p>Test di acquaticità (par.2/3)</p> <p>Test di apnea in movimento (par.1/2/3/4)</p> <p>Test di apnea statica a cronometro (par.2/3/)</p>	<p>Prima lezione</p> <p>Prime lezioni in piscina</p> <p>Prime lezioni in piscina</p> <p>Prime lezioni e successive fino a metà ottobre</p>

	Coordinazione	Sa avanzare in acqua eseguendo correttamente le quattro fasi in due stili:	Lezioni in acqua con spiegazioni sulla tecnica degli stile e dove si reputa necessario esercizi a secco.	Tecnica stile libero (par.1/2/3/4)	Novembre e dicembre
	Tecnica di respirazione	<ul style="list-style-type: none"> • Stile libero • Stile dorso 		Tecnica stile dorso (par.1/2/3/4)	Novembre e dicembre
	Tecnica stili nuoto con le quattro fasi:	Sa eseguire esercizi che permettono di comprendere meglio le fasi aeree e subacquee degli stili		Virata dallo stile libero (par1/.2/3/4)	Gennaio
	<ul style="list-style-type: none"> • Presa d'acqua • Trazione • Spinta • Recupero 	Sa eseguire le virate in capovolta dallo stile libero e dal dorso	Materiale facilitante: tavolette pull-boy palettine	Virata dal dorso (par1/.2/3/4)	Gennaio
	Tecnica virate	Sa eseguire esercizi di coordinazione associata e dissociata	Se necessario Immagini e Video	Tecnica stile rana (par1/.2/3/4)	Febbraio/marzo
		Sa avanzare in acqua eseguendo correttamente le quattro fasi in uno stile		Test di resistenza (par1/2/3/4)	Marzo /Aprile
		<ul style="list-style-type: none"> • Stile rana 			
	La capacità polmonare	E' in grado di eseguire più vasche possibili a stile libero in trenta minuti di lavoro.(Soglia di suff. 26 vasche)		Tecnica stile delfino (par.1/2/3/4)	Maggio
		Sa avanzare in acqua eseguendo correttamente le tre fasi in uno stile		Test di apnea statica/dinamica (par1/2/3/4)	Fine pentamestre
		<ul style="list-style-type: none"> • Stile delfino 			Fine pentamestre
		E' in grado di avanzare sul fondo della piscina percorrendo più spazio possibile con un'unica inspirazione. Resiste in posizione di apnea statica con un'unica inspirazione (miglioramento rispetto al primo trimestre)			

	<p>Tecnica di lavoro e metodologia di allenamento</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>Allenamenti in acqua con osservazione da parte del docente</p>	<p>Test raccolta oggetti (par 2)</p> <p>Lavoro responsabile e assiduo durante tutto il trimestre e il pentamestre. (par.2/4)</p>	<p>Ultima verifica del pentamestre</p> <p>Fine trimestre Fine pentamestre</p>
	<p>Salute,benessere,prevenzione,sicurezza</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>			

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. Nel caso in cui gli alunni non fossero in grado di svolgere neanche l' attività ginnica sono tenuti ad ascoltare i contenuti teorici della lezione. Gli alunni esonerati, previo certificato medico, saranno chiamati a svolgere verifiche teoriche in numero di almeno due nel trimestre e tre nel pentamestre.