

Progetto Didattico: "Percorso di Sviluppo Motorio in Acqua e Sport di Squadra"

Il progetto è rivolto alle classi del triennio.

Esso si articolerà su 8/10 lezioni svolte interamente in piscina con l'ausilio di un istruttore qualificato.

Queste lezioni andranno a sostituirsi a parte del programma a discrezione del docente e in base ai turni di lavoro concordati all'inizio dell'anno scolastico.

Premessa:

Il progetto si propone di sviluppare le competenze motorie e relazionali degli studenti attraverso l'attività in acqua, con un focus sugli elementi tecnici di acquaticità, il perfezionamento dei quattro stili di nuoto, l'approccio al salvamento e la pratica di uno sport di squadra come la pallanuoto.

Il percorso verrà adattato ai prerequisiti individuali di ciascun alunno, al fine di garantire una progressione personalizzata e inclusiva.

Il percorso è pensato per portare tutti gli studenti nell'arco di tre anni ad imparare e perfezionare i quattro stili del nuoto, oltre che un approccio iniziale alla pallanuoto e al salvamento.

Obiettivi Generali:

- Promuovere la familiarità con l'ambiente acquatico (acquaticità) e migliorare la padronanza dei quattro stili principali (stile libero, dorso, rana e farfalla).
- Introduzione e perfezionamento delle tecniche di base del salvamento acquatico.
- Sviluppo delle competenze nel gioco di squadra attraverso la pallanuoto.
- Favorire la socializzazione e la collaborazione tra pari, aumentando la consapevolezza del proprio corpo e delle dinamiche di gruppo.
- Assicurare comportamenti funzionali alla sicurezza individuale e collettiva sia in acqua che in palestra.

Prerequisiti Individuali:

Ogni alunno verrà valutato all'inizio del progetto per identificare il livello di partenza in termini di competenze motorie e acquatiche. Gli interventi didattici saranno quindi differenziati in base alle esigenze e capacità degli studenti.

Fasi del Progetto:

1. Acquaticità:

- Ambientamento in acqua e tecniche di galleggiamento.
- Esercizi di respirazione e controllo del corpo in acqua.
- Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione in ambiente acquatico.

2. Perfezionamento dei 4 Stili:

- Revisione e correzione della tecnica dei quattro stili di nuoto (stile libero, dorso, rana, farfalla).
- Lavoro su elementi specifici di ogni stile: respirazione, virate, partenze e sciolate.
- Progressione individualizzata per raggiungere un livello di competenza adeguato.

3. **Approccio al Salvamento:**

- Introduzione alle tecniche di base del salvamento acquatico (galleggiamento prolungato, trasporto del compagno, tecniche di soccorso).
- Sviluppo di capacità decisionali rapide in situazioni di emergenza.
- Nozioni di sicurezza in acqua e utilizzo corretto delle attrezzature di salvamento.

4. **Sport di Squadra: Pallanuoto:**

- Introduzione alle regole e ai fondamenti del gioco della pallanuoto.
- Sviluppo delle capacità di lavoro di squadra, passaggi, tiro e difesa.
- Applicazione dei principi del gioco in situazioni reali e allenamento attraverso partite simulate.

Coinvolgimento degli Istruttori:

Sarà compito del dipartimento di scienze motorie collaborare con gli istruttori della piscina per definire con chiarezza gli obiettivi di ciascuna fase del progetto. Gli istruttori parteciperanno alla pianificazione degli interventi per garantire una continuità didattica tra le lezioni in aula e quelle in piscina.

Competenze Obiettivo:

Il progetto mira a sviluppare le seguenti competenze negli studenti:

- **Tecniche motorie e abilità di movimento:** Saper utilizzare tecniche di base per praticare sport individuali e di squadra, in particolare il nuoto e la pallanuoto.
- **Socializzazione e lavoro di squadra:** Favorire la cooperazione tra pari, rispettando i ruoli e le dinamiche di squadra.
- **Adattamento motorio:** Essere in grado di adeguare le proprie risposte motorie alle situazioni di gioco conosciute e nuove, sia in acqua che in palestra.
- **Consapevolezza fisica:** Acquisire la capacità di organizzare il proprio piano di sviluppo fisico e mantenere una routine di allenamento costante.
- **Sicurezza:** Assumere comportamenti sicuri per sé e per gli altri, rispettando le regole e utilizzando in modo appropriato strutture e attrezzature.

Modalità di Valutazione:

Gli studenti verranno valutati in base a:

- Progressi individuali nelle tecniche di nuoto e salvamento.
- Partecipazione attiva e collaborazione durante le attività di pallanuoto.
- Capacità di applicare le conoscenze acquisite in situazioni pratiche.
- Consapevolezza e rispetto delle norme di sicurezza.

Durata del Progetto:

Il progetto si svilupperà nell'arco di 8/10 lezioni.

Conclusione:

Al termine del percorso, gli studenti avranno acquisito competenze motorie e relazionali fondamentali per praticare con sicurezza e autonomia attività sportive acquatiche e di squadra, in un ambiente sicuro e stimolante.

1. MODALITA' DEL CORSO:

- Il progetto è rivolto alle classi del triennio;
- Il corso sarà articolato su n. 8/10 lezioni della durata di circa 50 minuti ciascuna;
- Giorno di svolgimento: durante le ore di scienze motorie;
- Il docente titolare della classe, oltre a svolgere un ruolo di supporto provvederà ad organizzare l'attività teorica per gli studenti che quel giorno saranno impossibilitati, per motivi di salute, a scendere in acqua.
- La classe sarà suddivisa in gruppi. Ogni gruppo, di livello tecnico omogeneo, avrà il suo Istruttore, in modo tale da garantire una qualità didattica elevata.

2. COSTI DEL CORSO:

Il costo del corso, a carico degli studenti, sarà di circa 3-4 euro a lezione (a seconda del numero di studenti per classe.)

3. SEDE DI SVOLGIMENTO:

Sede di svolgimento del corso: Piscina Comunale di LEGNANO

La classe raggiungerà la piscina e tornerà a scuola accompagnata dal docente di scienze motorie.

4. DIDATTICA:

Queste lezioni andranno a sostituirsi a parte del programma a discrezione del docente e in base ai turni di lavoro concordati all'inizio dell'anno scolastico.