

## EFS.6

### Movimento in acqua

#### A Nuotare

#### 1. Gli allievi sanno nuotare con sicurezza. Conoscono le caratteristiche tecniche dei diversi stili di nuoto e sanno applicarle.

Rimandi incrociati  
AOS - Corpo, salute, motricità  
[1]

#### Nuotare

EFS.6.A.1

Gli allievi ...

|   |   |                                                                                                                                   |  |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | a | » sanno muoversi liberamente e giocare nell'acqua che giunge loro al petto.                                                       |  |
|   | b | » sanno applicare in situazioni diverse gli elementi chiave respirare, galleggiare, scivolare e spingere.                         |  |
|   | c | » sanno tenersi a galla sul posto per un minuto (controllo della sicurezza in acqua CSA).                                         |  |
| 2 | d | » sanno nuotare per 50m a stile libero (controllo della sicurezza in acqua CSA).                                                  |  |
|   | e | » sanno applicare i movimenti chiave (movimento del corpo, bracciata, battuta di gambe, respirazione) nel crawl e nel dorso.      |  |
|   | f | » sanno applicare i movimenti chiave nello stile a rana.                                                                          |  |
| 3 | g | » sanno indicare le caratteristiche principali di uno stile asimmetrico e di uno simmetrico e applicarle su una lunghezza di 50m. |  |
|   | h | » sanno nuotare per 100m a stile libero.                                                                                          |  |
|   | i | » sanno nuotare a stile libero per un tempo prolungato (ad es. nuota per un numero di minuti pari alla tua età).                  |  |
|   | j | » sanno indicare e applicare caratteristiche importanti di diversi stili di nuoto.                                                |  |
|   | k | » sanno applicare tecniche di altre discipline acquatiche (ad es. nuoto sincronizzato, pallanuoto).                               |  |