

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).	

EFS.6

B

Movimento in acqua

Tuffarsi e immergersi

1. Gli allievi sanno tuffarsi in piedi e a testa e sanno immergersi.

Rimandi incrociati

Tuffarsi e immergersi

EFS.6.B.1

Gli allievi ...

1	a	» sanno saltare in piedi nell'acqua alta fino al petto.	
	b	» sanno rimanere per breve tempo sott'acqua espirando.	
	c	» sanno tuffarsi nell'acqua profonda e immergersi completamente.	
	d	» sanno tenere aperti gli occhi sott'acqua e ripescare oggetti nell'acqua alta fino al petto.	
2	e	» sanno effettuare una capriola dal bordo nell'acqua profonda (controllo della sicurezza in acqua CSA).	
	f	» sanno nuotare sott'acqua per un breve tratto con poche bracciate.	
3	g	» sanno tuffarsi a testa nell'acqua profonda e immergersi a una profondità superiore alla loro altezza.	
	h	» sanno eseguire diversi tuffi da differenti altezze.	
	i	» sanno compensare la pressione quando si immergono in profondità.	

EFS.6

C

Movimento in acqua

Sicurezza in acqua

- 1. Gli allievi sono in grado di valutare una situazione relativa alla sicurezza in acqua, vicino all'acqua e su imbarcazioni e sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.**

Rimandi incrociati
AOS - Apprendimento e
riflessione [7]
ESS - Salute

Sicurezza

Gli allievi ...

EFS.6.C.1

1	1a	» sanno indicare i rischi in acqua, vicino all'acqua e su imbarcazioni.	
	1b	» se sorvegliati, sanno riconoscere le situazioni di rischio e rispettare le regole del bagnante (ad es. stimare la profondità dell'acqua).	
2	1c	» sanno valutarsi in modo realistico in situazioni di rischio e sanno evitare tali situazioni.	
	1d	» sanno rispettare le regole del bagnante e delle immersioni (ad es. non immergerti mai da solo).	
	1e	» sanno agire in modo responsabile in situazioni di rischio.	
3	1f	» sanno sensibilizzare gli altri al rispetto delle regole del bagnante e delle immersioni.	
	1g	» sanno agire in modo responsabile nei confronti di sé e degli altri.	
	1h	» sanno indicare le cause di annegamento.	

Allarmare e salvare

Gli allievi ...

EFS.6.C.1

1	2a	» dietro istruzione, sanno dare l'allarme.	
2	2b	» riconoscono quando una persona si trova in una situazione di emergenza e sanno dare l'allarme.	
3	2c	» sanno riconoscere situazioni di emergenza e sanno adottare misure opportune.	
	2d	» sanno applicare le tecniche fondamentali del salvataggio (ad es. presa alla nuca e presa nuca/fronte).	