

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**a.s. 2018/2019**  
**Prof.ssa Margherita Dini**  
**classe 2O**

Titolo U.F.: SMS2.1

**Titolo attività di riferimento: LE POSTURE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI**

- **POTENZIAMENTO FISILOGICO.** Esercizi ed esercitazioni degli arti inferiori del bacino e della colonna con particolare riferimento alla zona cervicale.
- **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE.** Andature di vario tipo, corse variate, salti, lanci.
- **INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE.** L'attività motoria come stile permanente. Lo yoga: elementi base e controllo del respiro. L'attività motoria con la musica: divertimento e salute. La prevenzione nelle patologie tipiche della professione.

Titolo U.F.: SMS2.2

**Titolo attività di riferimento: GIOCHI E SPORT DI SQUADRA E ACQUATICITÀ**

- Conoscenza e pratica delle attività sportive in genere.
- Giochi di squadra: la pallavolo ed i suoi fondamentali: il palleggio, il bagher, la battuta.
- Pallamano, palla prigioniera, palla avvelenata.
- Acquaticità e galleggiamento: lezioni teoriche seguite dalla pratica. Esercitazioni in vasca.
- Elementi di base degli stili di nuoto: la didattica del nuoto. Lo stile libero, il dorso e la rana.
- Acquagag. Esercitazioni in vasca con andature varie , tonificazione e definizione muscolare con esercizi volti ad apportare benefici alla postura.

**PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI, PARTECIPAZIONE AI PROGETTI DISCIPLINARI: il Judo e l'autodifesa personale. La zumba**

Prof.ssa Margherita Dini

Pisa

Alunna

Alunna