

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**a.s. 2018/2019**  
**Prof.ssa Margherita Dini**  
**classe 3O**

Titolo U.F.: SMS3.1

**Titolo attività di riferimento: GINNASTICA ESTETICA E FLESSIBILITÀ**

- LA FORZA degli arti inferiori e degli arti superiori. Esercitazioni pratiche.
- TONIFICAZIONE E DEFINIZIONE MUSCOLARE dei diversi distretti corporei tramite esercizi a corpo libero, a coppie e con l'utilizzo di palle, funicelle, tappetini, step.....  
Esercizi a corpo libero con la musica. Costruzioni di coreografie e conduzione della lezione a turno. Danze popolari e folkloristiche.
- STRETCHING globale attivo per tutto il corpo con particolare riferimento alla zona cervicale e lombare della colonna.

Titolo U.F.: SMS3.2

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

- Fondamentali di gioco della pallavolo: il palleggio, il bagher, la battuta. Partite anche per classi aperte.
- Acquisizione di una cultura dell'acqua tale da garantire la sicurezza di sé e degli altri: l'acquaticità con esercizi in apnea e non . Il galleggiamento, esercitazioni con piccoli attrezzi individuali e/o a coppie.
- Tecnica di base degli stili fondamentali (libero, dorso e rana) Tuffi.
- Aquatic Gym: riscaldamento in vasca con esercizi volti al raggiungimento della tonificazione muscolare di catene muscolari per l'allineamento della colonna.

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

Prof.ssa Margherita Dini

Pisa giugno 2019

Alunna

Alunna