

PROGRAMMA SVOLTO
a.s. 2021/2022
Prof.ssa Margherita Dini
classe 2°O
Corso Operatrici del Benessere

Titolo U.F.: SMS2.1

Titolo attività di riferimento: LE POSTURE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI; MASSAGGIO DEL CORPO E DEL SENO

Il primo modulo è stato svolto in compresenza con la collega di massaggio nell'aula di massaggio.

- **LA GINNASTICA POSTURALE.** L'esame posturale. Esercizi ed esercitazioni degli arti inferiori e superiori, del bacino e della colonna con particolare riferimento alla zona cervicale finalizzati all'acquisizione dei principi della ginnastica posturale. Antiversione e retroversione del bacino.
- **LO SVILUPPO DELL'EQUILIBRIO.** Esercitazioni ed esercizi motori, svolti in forma individuale, legati ad andature di vario tipo, corse variate, salti, lanci in varie, nuove ed insolite situazioni. Posture statiche ed equilibrio dinamico
- **LE TECNICHE DI RILASSAMENTO.** La respirazione, varie tipologie di respirazione. La ginnastica posturale, correttiva, funzionale. L'attività motoria come stile permanente. Lo yoga: elementi base e controllo del respiro. La ginnastica dolce. Pilates. 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 svolti, in pratica con esercizi individuali e a squadre
- Acquaticità e galleggiamento: lezioni teoriche.
- Elementi di base degli stili di nuoto: la didattica del nuoto. Lo stile libero, il dorso e la rana Solo teoria per l'emergenza della pandemia
- Acquagag. Esempi di esercitazioni con andature varie, tonificazione e definizione muscolare con esercizi volti ad apportare benefici alla postura (teoria e pratica)

Durante la pratica e le lezioni teoriche in aula sono stati affrontati i seguenti contenuti:

- Suggesti per attività motoria e covid19
- Le competenze di cittadinanza e le Scienze motorie e sportive, con particolare riferimento alla collaborazione e alla partecipazione, al rispetto delle regole, all'agire con onestà e ad imparare ad imparare
- **La sicurezza in acqua.** Decalogo per una educazione permanente. Fattori legati all'ambiente, fattori legati a malessere. Buone norme di comportamento al mare e in piscina
- **Il salvataggio** e l'emergenza in acqua
- **Il nuoto:** acquaticità, galleggiamento e propulsione. Alfabetizzazione sui tre stili di nuoto: tecnica del crawl, della rana e del dorso. Svolti interamente in forma teorica, purtroppo!!
- **L'acquagag:** definizione, scopi e obiettivi. Fasi di suddivisione di una seduta di allenamento: riscaldamento, workout e stretching con simulate
- **La pallavolo:** gioco, regole e regolamento
- **La ginnastica dolce:** definizione e scopi. Yoga. Pilates

Ripasso e consolidamento delle seguenti tematiche: la postura, la colonna vertebrale e l'apparato muscolare

EDUCAZIONE CIVICA

- Etimologia del termine “educare”
- Educazione e senso civico
- Il rispetto del se e dell’altro, dell’ambiente, delle regole
- Il fair play
- La sicurezza a scuola e primi elementi di sicurezza in acqua
- Elementi di primo soccorso (ripasso)

Obiettivi Minimi

- Conoscere le principali funzioni degli apparati del corpo umano finalizzate al massaggio
- Saper mettere in pratica sufficientemente le tecniche acquisite relative allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali.
- Conoscere i numeri utili per soccorrere una persona in difficoltà.
- Sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali della pallavolo.
- Sapere eseguire sufficientemente le tecniche acquisite relative ai tre stili di nuoto.
- Rispettare le regole di gioco durante una partita.
- Saper controllare sufficientemente la respirazione eseguendo una semplice apnea.

Prof.ssa Margherita Dini

Pisa giugno 2022

Le rappresentanti