

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**a.s. 202012022**  
**Prof.ssa Margherita Dini**  
**classe 3°O**  
**Operatrici del Benessere**

Titolo U.F.: SMS3.1

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

- LA GINNASTICA ESTETICA: scopi e funzioni. Esercitazioni pratiche individuali e a corpo libero nel rispetto delle norme covid
- POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO. La forza. Esercitazioni ed esercizi a corpo libero ed eseguiti in maniera individuale
- TONIFICAZIONE E DEFINIZIONE MUSCOLARE dei diversi distretti corporei tramite esercizi a corpo libero, a coppie e con l'utilizzo di palle, funicelle, tappetini, quando è stato possibile usarle nel rispetto del contenimento della pandemia  
Esercizi a corpo libero, anche coreografici, con la musica. Costruzioni di coreografie e conduzione della lezione a turno. Danze popolari e folkloristiche. Esercizi a coppie, a piccoli gruppi, nel rispetto della distanza di sicurezza e soprattutto individuali.
- 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 una contro una nel rispetto della normativa e a squadre
- Acquisizione di una cultura dell'acqua tale da garantire la sicurezza di sé e degli altri: l'acquaticità con esercizi simulati in apnea e non. Il galleggiamento (teoria)
- Studio teorico della tecnica di base degli stili fondamentali (libero, dorso e rana) Tuffi.
- Acquagag: teoria del riscaldamento in vasca con esercizi volti al raggiungimento della tonificazione muscolare di catene muscolari per l'allineamento della colonna.

Tutto il modulo sul nuoto è stato svolto in forma teorica, perché non è stato possibile utilizzare la piscina per la pandemia.

Durante le lezioni in aula e anche in palestra sono stati consolidati i seguenti contenuti:

- Suggerimenti per attività motoria e covid19
- **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. Emergenza in acqua
- **Il salvataggio**
- **Il nuoto:** acquaticità, galleggiamento e propulsione. Alfabetizzazione sui tre stili di nuoto: tecnica del crawl, della rana e del dorso. Equilibrio. Propulsione e respirazione
- **L'acquagag:** definizione, scopi e obiettivi. Fasi di suddivisione di una seduta di allenamento: riscaldamento, workout e stretching.
- La pallavolo: gioco, regole e regolamento

**Educazione civica.**

- La sicurezza a casa, a scuola e sui posti di lavoro con particolare riferimento alla sicurezza al mare e in piscina

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

- ***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 con particolare attenzione alla flessibilità.
- Saper eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali della pallavolo.
- Saper eseguire o esplicitare verbalmente e 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