

**PROGRAMMA SVOLTO  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
EDUCAZIONE CIVICA  
a.s. 2023/2024  
Prof.ssa Margherita Dini  
classe 1°O  
Corso Operatrici del Benessere**

Titolo U.F.: SMS1.1

**Titolo attività di riferimento: Capacità condizionali e coordinative – primo soccorso**

- FORZA degli arti inferiori e degli arti superiori: esercizi ed esercitazioni individuali a carico naturale
- RESISTENZA e apparato respiratorio sviluppata grazie a camminate in ambiente naturale
- Velocità: corse brevi e variate sotto forma di attività ludica
- Flessibilità: esercitazioni di allungamento e stretching dinamico globale con particolare riferimento alla regione cervicale e dorsale della colonna
- Abilità motorie: equilibrio statico e dinamico: esercizi ed esercitazioni di ginnastica posturale svolti in maniera individuale e/o a coppie
- Elementi base di primo soccorso: omissione di soccorso, emergenza e urgenza, numeri utili, la prevenzione attiva, come comportarsi e che cosa non fare. I traumi più significativi durante l'attività motoria ed il loro trattamento.

Titolo U.F.: SMS1.2

**Titolo attività di riferimento: giochi e sport di squadra e acquaticità**

- Fondamentali di gioco della pallavolo: palleggio, bagher, battuta. Regole e regolamento
- Fondamentali di gioco dei giochi sportivi
- Acquaticità: esercitazioni in apnea con lezioni pratiche e giochi con acqua con piccoli attrezzi
- Galleggiamento: esercitazioni
- Respirazione: elementi base dell'apparato respiratorio. La respirazione tipica dei principali stili di nuoto. Le apnee prolungate
- Elementi di base e tecnica degli stili di nuoto (libero, dorso e rana)
- Acquagag: elementi essenziali, scopo e obiettivi, organizzazione della lezione, strumenti facilitatori per la definizione muscolare.
- Lo stretching

I contenuti sviluppati sono stati i seguenti:

- 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
- **Il riscaldamento:** importanza e conduzione (anche con la musica)
- **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 e attacchi di panico
- **Il nuoto:** acquaticità, galleggiamento e propulsione. I tre stili di nuoto: tecnica del crawl, della rana e del dorso
- **L'acquagag:** definizione, scopi e obiettivi. Fasi di suddivisione di una seduta di allenamento: riscaldamento, workout e stretching
- **La pallavolo:** gioco, regole e regolamento
- **Pallaprigioniera:** gioco, regole e regolamento
- I fondamentali del basket

#### EDUCAZIONE CIVICA

- **Elementi di primo soccorso:** normativa e buone pratiche per una cittadinanza attiva
- Educazione e senso civico
- Il rispetto del se e dell'altro, dell'ambiente, delle regole
- Il fair play

#### *Obiettivi Minimi*

- Conoscere le principali funzioni degli apparati del corpo umano
- 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.
- Saper controllare sufficientemente la respirazione eseguendo una semplice apnea.
- Saper controllare sufficientemente la respirazione eseguendo una semplice apnea.
- Rispettare le regole di gioco durante una partita.

Prof.ssa Margherita Dini

Pisa giugno 2024

Le rappresentanti di classe