

PROGRAMMA SVOLTO
a.s. 2023/2024
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. Eseguiti con in pratica esercizi individuali, a coppie e a squadre
- Acquaticità e galleggiamento: lezioni pratiche
- Elementi di base degli stili di nuoto: la didattica del nuoto. Lo stile libero, il dorso e la rana.
- 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:

- 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 termalismo:** definizione, classificazione e benessere psicofisico

- **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, scivolamento e propulsione. Alfabetizzazione sui tre stili di nuoto: tecnica del crawl, della rana e del dorso. Lezioni in acqua.
- **L'acquagag:** definizione, scopi e obiettivi. Fasi di suddivisione di una seduta di allenamento: riscaldamento, workout e stretching con esercitazioni pratiche in piscina
- **La pallavolo:** gioco, regole e regolamento
- **La ginnastica dolce:** definizione e scopi.
- L'attività motoria con la musica.

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

EDUCAZIONE CIVICA

- Il fair play (anche con esperte esterne)
- Educazione e senso civico
- Il rispetto del se e dell'altro, dell'ambiente, delle regole
- **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.
- 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