

PROGRAMMA SVOLTO
a.s. 2023/2024
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
EDUCAZIONE CIVICA
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.
- 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 e piccoli attrezzi. 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 e a piccoli gruppi
- 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. Esercitazioni una contro una per potenziare e consolidare. Partite a squadre, anche con studentesse che svolgono funzione di arbitraggio
- 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, lo scivolamento e la propulsione. Introdotta la virata e la capovolta in acqua.
- Studio e pratica 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.

Attività teoriche sulla respirazione. Attività pratiche in piscina

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

- **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. (Ripasso)
- **Il nuoto:** acquaticità, galleggiamento, scivolamento 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
- Pallaprigioniera: 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
- Il fair play ed il rispetto delle norme (anche con esperte esterne)

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.
- Sapere eseguire sufficientemente i principali fondamentali individuali della pallavolo.
- Sapere eseguire o esplicitare verbalmente e 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