



Pisa
SANTONI
Istituto di Istruzione Superiore



agraria

agroalimentare agroindustria | chimica, materiali e biotecnologie | costruzioni, ambiente e territorio | sistema moda | servizi socio sanitari | servizi per la sanità e l'assistenza sociale | corso operatore del benessere | agenzia formativa Regione Toscana ISO059 – ISO9001

www.e-santoni.edu.it e-mail: piis003007@istruzione.it PEC: piis003007@pec.istruzione.it

ATTIVITA' DIDATTICA SVOLTA

classe **3P**

OPERATORE DEL BENESSERE - REP 2019 ITAS GAMBACORTI

a.s. 2023/2024

Docente **Prof. ssa Stigliano Valeria**

Disciplina **Scienze Motorie e Sportive**

Libro di testo **FIORINI GIANLUIGI CORETTI STEFANO BOCCHI SILVIA PIU' MOVIMENTO VOLUME UNICO - EBOOK MARIETTI SCUOLA**

Le attività teorico/pratiche, in riferimento ai Programmi Ministeriali, sono state adattate alle caratteristiche e agli interessi del gruppo classe e individualmente alle capacità e inclinazioni del singolo alunno/a, alle attrezzature e materiali presenti in palestra, nel campo di atletica.

Titolo U.F.: SMS 3.1

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

- La forza
- Tonificazione e definizione dei diversi distretti muscolari tramite esercizi a corpo libero, a coppie e l'utilizzo di piccoli attrezzi
- Stretching globale attivo

Titolo U.F.: SMS 3.2

Titolo attività di riferimento: **GIOCHI E SPORT DI SQUADRA E ACQUATICITÀ**

- Fondamentali di gioco proprie del tipo di attività
- Acquisizione di una cultura dell'acqua tale da garantire la sicurezza di sé e degli altri
- Tecnica di base degli stili fondamentali (libero, dorso e rana)
- Aquatic Gym

Obiettivi Minimi: conoscere le tecniche di base per migliorare la flessibilità, rispettare le regole di gioco durante una partita, saper eseguire i principali gesti tecnici dei giochi di squadra proposti, conoscere gli elementi di base del nuoto sportivo, conoscere i benefici della pratica dell'acquagym e dell'acqua GAG

EDUCAZIONE CIVICA

Diritto alla salute e al benessere della persona

Sicurezza in acqua

Pisa, lì _____

Prof. ssa

Valeria Stigliano

Le alunne _____
