



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 **40**

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 4.1

- La ginnastica dolce, stretching e tonificazione muscolare
- Ginnastica posturale e correttiva: consolidamento.
- Il rilassamento muscolare

Obiettivi minimi: saper eseguire esercizi e posture di base per il mantenimento del benessere fisico e della flessibilità muscolare, saper riconoscere posture incongrue e/o scorrette.

EDUCAZIONE CIVICA

Diritto alla salute e al benessere della persona

Documento di valutazione rischi estetiste- rischio biomeccanico da posture incongrue

Pisa, lì _____

Prof. ssa

Valeria Stigliano

Le alunne _____

codice ufficio **UFWFGI** | C.F. **80006470506** | C/C 12787560 | IBAN IT80M0623014000000043502400 sede centrale
e segreteria: largo Marchesi 12, 56124 Pisa | tel 050570161

sede associata: via Possenti 20, 56121 Pisa | tel 05020433