

PROGRAMMA SVOLTO

a.s. 2025 - 2026

Programma svolto dalla docente prof.ssa Roberta Frigerio:

Consolidamento e rielaborazione delle capacità condizionali e coordinative. Educazione al ritmo (con utilizzo di attrezzi quali funi, funicelle, bastoni, cerchi, palline da tennis). Atletica leggera: 1000 metri piani, introduzione alla velocità con i blocchi di partenza, 60 metri piani. Pattinaggio a rotelle (andature), Funicella e fune, Dodgeball, Giocoleria (lancio base, scambio, cascata). Volley (dimensioni e fondamentali del campo, fondamentali individuali e di squadra, schemi di attacco e difesa), Basket (fondamentali individuali e di squadra), Badminton (colpi base, servizio, posizione e movimento), Table tennis (servizio, colpi, regolamento). Calcio. Visione di Film a tema sportivo: Coach Carter

Programma svolto dalla docente prof.ssa Proserpio:

IL COEFFICIENTE DI RUFFIER

Spiegazione e realizzazione del test sulla capacità di recupero dopo uno sforzo fisico.

ROUNDNET

Il regolamento.

Fondamentali individuali: palleggio, schiacciata e servizio.

PRIMO SOCCORSO

Rianimazione Cardio Polmonare: la catena della sopravvivenza, valutazione della scena, stato di coscienza, valutazione del respiro, allertamento e massaggio cardiaco. La manovra di Heimlich.

TEORIA

La Rianimazione Cardio Polmonare: l'arresto cardiaco, l'infarto, i segni e i sintomi che possono precedere l'A.C.I.

Il coefficiente di Ruffier.

I rappresentanti di classe

Il docente

Erba, 2 giugno 2026

