

Classe **2D**

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, salto in lungo da fermo. Elementi di Ginnastica artistica (capovolta avanti e indietro, verticale ritta rovesciata, volteggio al cavallo, trampolino elastico: rincorsa, battuta, salto a pennello, divaricato, carpiato, arrivo con avvistamenti sull'Asse Longitudinale). Pattinaggio a rotelle (andature), Funicella e fune. Volley (dimensioni e fondamentali del campo, fondamentali individuali e di squadra), Basket (fondamentali individuali, fulmine), Badminton (colpi base, servizio, posizione e movimento), Table tennis (servizio, colpi, regolamento). Calcio. Visione di Film a tema sportivo: Miracle (Olimpiadi invernali Lake Placid 1980, Hockey)

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. La posizione laterale di sicurezza. Autovalutazione sulla sequenza del BLS.

TEORIA

La sicurezza in generale e in palestra. 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
