

Classe **3 D**

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, velocità: navetta 30 metri, 60 metri piani. Pattinaggio a rotelle (andature), Funicella e fune. Volley (dimensioni e fondamentali del campo, fondamentali individuali e di squadra, arbitraggio), Basket (fondamentali individuali e di squadra). Badminton (colpi base, servizio, posizione e movimento), Palco di salita: pertica e corda, Table tennis (servizio, colpi, regolamento). Bowling con fitball. Calcio. Tris motori con e senza visuale. Visione di Film a tema sportivo: Miracle in lingua originale (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.

BADMINTON

Fondamentali individuali: il servizio, il palleggio, i colpi, il dritto e il rovescio. Gioco e regole. Torneo a coppie.

PRIMO SOCCORSO

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

TEORIA

La sicurezza in generale e in palestra. Il coefficiente di Ruffier. Il gioco e le regole del badminton. La Rianimazione Cardio Polmonare: l'arresto cardiaco, l'infarto, i segni e i sintomi che possono precedere l'A.C.I.

I rappresentanti di classe

Il docente

Erba, 2 giugno 2026