

Classe **4 A**

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, salto in lungo da fermo, salto in alto da fermo. Funicella e fune. Elementi di ginnastica artistica: impostazione della ruota. 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), Table tennis (servizio, colpi, regolamento). Balli di gruppo: Cotton Eye Joe. Educazione al ritmo con coreografia con cerchi: “Billie Jean – M. Jackson”. Pattinaggio a rotelle (andature), Hockey. Acrosport: creazione di figure a coppie, a tre, a gruppi. Quadro svedese: salite, discese, traslocazioni in orizzontale e obliquo, edera, capovolta e “pipistrello. Palco di salita: pertica e corda. Calcio. Tris motori con e senza visuale. Visione di Film a tema sportivo: Imbattibile, Halftime Superbowl 2022.

Programma svolto dalla docente prof.ssa Proserpio:

IL COEFFICIENTE DI RUFFIER

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

IL TENNIS TAVOLO

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

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 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.

USCITE DIDATTICHE

Trekking e kayak a Valmadrera.

I rappresentanti di classe

Il docente

Erba, 2 giugno 2026