



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2025/2026	1A	Scienze motorie e sportive	Alessandro Vergani

Libri di testo

Del Nista, Tasselli - Tempo di sport Ed. Verde (G. D'anna)

Programma svolto

1. Corsa: resistenza
 2. Giochi motori di squadra e individuali
 3. Esempio di circuit training
 4. Tecnica di corsa: andature
 5. Accoglienza: uscita didattica
 6. Basket, fondamentali individuali di base e regole di base
 7. Pallavolo, fondamentali individuali di base e regole di base; primo approccio al sitting volley
 8. Salto della corda
 9. Badminton, primo approccio allo sport
 10. Arrampicata: uscita didattica
 11. Corsa: velocità
 12. Calcio, primo approccio ai fondamentali di passaggio e conduzione palla
 13. Ed. Civica: principali tipologie di infortuni;
 14. Ed. Civica, educazione alla salute e al benessere:
- Alimentazione, DCA e immagine corporea
 - Impatto del gaming e dei social sul benessere psicofisico
 - Attività fisica e prevenzione
 - Cronobiologia e igiene del sonno
 - Dipendenze da alcol, fumo e droghe

Desio, 6 giugno 2026

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

Alessandro Vergani

Firmato con firma elettronica avanzata