LICEO LINGUISTICO BOLDRINI

Classe: 1A-1B **Materia: Scienze motorie e sportive**

Docenti: Parini Giovanni **Anno Scolastico: 2026/2027**

Testi: /

1) **Accertamento dei livelli di partenza**: test motori e funzionali (flessibilità, resistenza, forza veloce, coordinazione).
2) **Capacità coordinative e schemi motori di base**: Esercizi sulla percezione dello spazio-tempo, equilibrio dinamico, lateralità e combinazione motoria.
3) **Teoria e benessere**: L'importanza del riscaldamento (warm-up) e defaticamento; alimentazione di base per lo sportivo.
4) **Sport individuale**: ginnastica artistica/acrobatica di base (rullate, capovolte, elementi di mobilità articolare).
5) **Teoria e salute**: L'apparato locomotore (ossa, articolazioni, muscoli) e le regole di sicurezza in palestra.