LICEO LINGUISTICO BOLDRINI

Classe: 3A-3B **Materia: Scienze motorie e sportive**

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

Testi: /

1) **Valutazione e potenziamento**: test di efficienza fisica e schede di allenamento per forza muscolare a corpo libero (circuit training, core stability)
2) **Teoria e salute**: principi dell'allenamento sportivo (carico, recupero, supercompensazione) e traumatologia dello sport (distorsioni, contratture, primo intervento)
3) **Sport alternativi**: ultimate frisbee, più progetti in divenire
4) **Teoria ed educazione civica**: il fenomeno del doping, etica dello sport e salute.