LICEO LINGUISTICO BOLDRINI

Classe: 5A-5B **Materia: Scienze motorie e sportive**

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

Testi: /

1) **Autovalutazione e fitness permanente**: progettazione autonoma di un piano di allenamento personale (cardio + forza + mobilità) in base ai propri obiettivi di benessere.
2) **Teoria e salute**: Primo soccorso (BLS di base, gestione delle emergenze sul campo) e prevenzione degli infortuni nel corso della vita adulta.
3) **Sport di nicchia e inclusivi**: baskin, pickleball, o dodgeball tattico per stimolare l'adattamento motorio.
4) **Consolidation generale**: attività a scelta dello studente o ripasso pratico dei principali sport affrontati nel quinquennio.