**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie**

Le capacità condizionali

Le capacità coordinative

Atletica Leggera

Il doping

**Salute , benessere, sicurezza e prevenzione**

L’Alimentazione :

la piramide alimentare

gli eccessi alimentari

i consigli per una buona nutrizione

le malattie psicosomatiche (anoressia, bulimia, obesità)

Il pronto soccorso

**Lo sport ,le regole e il fair play**

La pallavolo:

Il terreno di gioco, l’équipe e i fondamenti del gioco

La pallavolo : tecnica e tattica del gioco

Le Olimpiadi antiche e moderne

Le paraolimpiadi

**Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico**

Sport in ambiente naturale

Software:

Conta-passi / perdi-peso

Runtestic- corsa e fitness

Contatore calorie