**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**La percezione di sè e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

-Sistema muscolare

-Apparato articolare

-Capacità coordinative e condizionali

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Norme sanitarie e alimentari

I principi dell’allenamento .

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

-La pallavolo:

-I fondamentali individuali, le regole, il gioco.

-Cenni di atletica leggera.

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

Sport in ambiente naturale.