**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

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

Gli sport praticati nel territorio di Marcianise

Le federazioni sportive del territorio

I campioni sportivi Marcianisani

La pallavolo: i fondamentali di gioco

Decalogo del fair play

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

Le capacità condizionali e coordinative:

la forza

la resistenza e la velocità

la mobilità articolare

la coordinazione generale

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Apparato respiratorio

Apparato cardio-circolatorio

Norme di sicurezza in palestra e in aula

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

Software:

Conta-passi / perdi-peso

Runtestic- corsa e fitness

Contatore calorie