

## **Scienze Motorie Saperi essenziali 5 R**

### **Attività fisica e salute:**

L'importanza dell'attività fisica per la prevenzione di malattie cardiovascolari, obesità, diabete, e per il miglioramento della qualità della vita.

### **Anatomia e Fisiologia del Corpo Umano**

Sistema muscolare

Sistema scheletrico

Sport di Squadra

Calcio

Pallavolo

Basket