

**IIS GUGLIELMOTTI -VIA DELL'IMMACOLATA -CIVITAVECCHIA**  
**Anno scolastico 2020-2021**

**Prof. ssa BELLO ERIKA**  
**Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Classe III A**

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

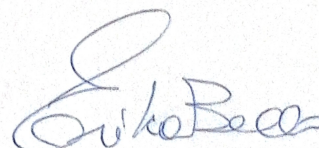
**PROGRAMMA SVOLTO SIA IN PRESENZA CHE IN DAD**

SCHELETRO UMANO, OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI,  
SCHEMA MOTORIO E SVILUPPO COGNITIVO DAL NEONATO AL RAGAZZO DAI 12-18  
ANNI, ALL'ATLETA.  
CAPACITA' COORDINATIVE (EQUILIBRIO ECC) E CONDIZIONALI (FORZA VELOCITA',  
RESISTENZA)  
MECCANISMI ENERGETICI AEROBICO, ANAEROBICO LATTACIDO E ALATTACIDO  
DIAFRAMMA E LAVORI PRATICI IN CLASSE DI GINNASTICA RESPIRATORIA  
PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO :I MACRONUTRIENTI (CARBOIDRATI,  
PROTEINE E GRASSI) E I MICRONUTRIENTI. L'IMPORTANZA DELL'ACQUA  
I DISTURBI ALIMENTARI DA ALIMENTAZIONE SBAGLIATA  
SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO.  
STUDIO DELLE VARIE DISCIPLINE SPORTIVE E RELATIVE REGOLE  
ESERCIZI IN PRESENZA DI GINNASTICA E DI ALLUNGAMENTO

**EDUCAZIONE CIVICA:**  
**DOPING**  
**FAIR PLAY**  
**ART.32 DELLA COSTITUZIONE ITALIANA.**

**Civitavecchia, 07 GIUGNO 2021**

LA CLASSE HA VISIONATO ED APPROVATO





IIS GUGLIELMOTTI -VIA DELL'IMMACOLATA -CIVITAVECCHIA  
Anno scolastico 2020-2021

Prof. ssa BELLO ERIKA  
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
Classe III B

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO SIA IN PRESENZA CHE IN DAD

SCHELETRO UMANO, OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI,  
SCHEMA MOTORIO E SVILUPPO COGNITIVO DAL NEONATO AL RAGAZZO DAI 12-18  
ANNI, ALL'ATLETA.  
CAPACITA' COORDINATIVE (EQUILIBRIO ECC) E CONDIZIONALI (FORZA VELOCITA',  
RESISTENZA)  
MECCANISMI ENERGETICI AEROBICO, ANAEROBICO LATTACIDO E ALATTACIDO  
DIAFRAMMA E LAVORI PRATICI IN CLASSE DI GINNASTICA RESPIRATORIA  
PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO :I MACRONUTRIENTI (CARBOIDRATI,  
PROTEINE E GRASSI) E I MICRONUTRIENTI. L'IMPORTANZA DELL'ACQUA  
I DISTURBI ALIMENTARI DA ALIMENTAZIONE SBAGLIATA  
SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO.  
STUDIO DELLE VARIE DISCIPLINE SPORTIVE E RELATIVE REGOLE  
ESERCIZI IN PRESENZA DI GINNASTICA E DI ALLUNGAMENTO

EDUCAZIONE CIVICA:  
DOPING  
FAIR PLAY  
ART.32 DELLA COSTITUZIONE ITALIANA.

Civitavecchia, 07 GIUGNO 2021



IIS GUGLIELMOTTI -VIA DELL'IMMACOLATA -CIVITAVECCHIA  
Anno scolastico 2020-2021

Prof. Ssa BELLO ERIKA  
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
Classe I A

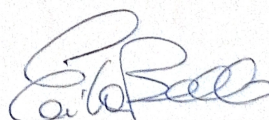
**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROGRAMMA SVOLTO SIA IN PRESENZA CHE IN DAD**

SCHELETRO UMANO, OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI,  
SCHEMA MOTORIO  
CAPACITA' COORDINATIVE (EQUILIBRIO ECC) E CONDIZIONALI (FORZA VELOCITA',  
RESISTENZA)  
MECCANISMI ENERGETICI AEROBICO, ANAEROBICO LATTACIDO E ALATTACIDO  
DIAFRAMMA E LAVORI PRATICI IN CLASSE DI GINNASTICA RESPIRATORIA  
PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO :I MACRONUTRIENTI (CARBOIDRATI,  
PROTEINE E GRASSI) E I MICRONUTRIENTI. L'IMPORTANZA DELL'ACQUA  
I DISTURBI ALIMENTARI DA ALIMENTAZIONE SBAGLIATA  
SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO.  
STUDIO DELLE VARIE DISCIPLINE SPORTIVE E RELATIVE REGOLE

**EDUCAZIONE CIVICA:**  
**DOPING**  
**FAIR PLAY**  
**ART.32 DELLA COSTITUZIONE ITALIANA.**

Civitavecchia, 07 GIUGNO 2021



NOEMI DI SALVO  
Noemi Di Salvo  
MATTEO SACCHETTI  
Matteo Sacchetti



**IIS GUGLIELMOTTI -VIA DELL'IMMACOLATA -CIVITAVECCHIA**  
**Anno scolastico 2020-2021**

**Prof. ssa BELLO ERIKA**  
**Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Classe IV B**

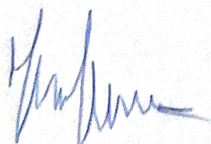
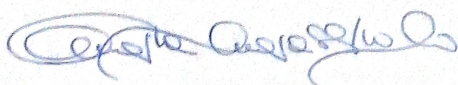
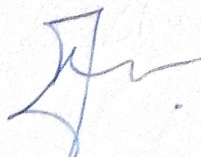
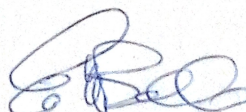
**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROGRAMMA SVOLTO SIA IN PRESENZA CHE IN DAD**

SCHELETRO UMANO, OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI,  
SCHEMA MOTORIO E SVILUPPO COGNITIVO DAL NEONATO AL RAGAZZO DAI 12-18 ANNI, ALL'ATLETA.  
CAPACITA' COORDINATIVE (EQUILIBRIO ECC) E CONDIZIONALI (FORZA VELOCITA', RESISTENZA)  
MECCANISMI ENERGETICI AEROBICO, ANAEROBICO LATTACIDO E ALATTACIDO  
DIAFRAMMA E LAVORI PRATICI IN CLASSE DI GINNASTICA RESPIRATORIA  
PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO :I MACRONUTRIENTI (CARBOIDRATI, PROTEINE E GRASSI) E I MICRONUTRIENTI. L'IMPORTANZA DELL'ACQUA  
I DISTURBI ALIMENTARI DA ALIMENTAZIONE SBAGLIATA  
SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO.  
STUDIO DELLE VARIE DISCIPLINE SPORTIVE E RELATIVE REGOLE  
ESERCIZI IN PRESENZA DI GINNASTICA E DI ALLUNGAMENTO  
SISTEMA NERVOSO CENTRALE, PERIFERICO E NEUROVEGETATIVO O AUTONOMO  
POSTURA ED EMOZIONI

**EDUCAZIONE CIVICA:**  
**DOPING**  
**FAIR PLAY**  
**ART.32 DELLA COSTITUZIONE ITALIANA.**

**Civitavecchia, 07 GIUGNO 2021**





**IIS GUGLIELMOTTI -VIA DELL'IMMACOLATA -CIVITAVECCHIA**  
**Anno scolastico 2020-2021**

**Prof. Ssa BELLO ERIKA**  
**Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Classe II A**

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

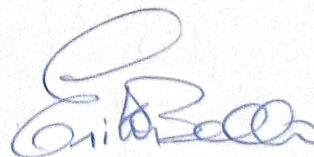
**PROGRAMMA SVOLTO SIA IN PRESENZA CHE IN DAD**

**SCHELETRO UMANO, OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI,  
SCHEMA MOTORIO  
CAPACITA' COORDINATIVE (EQUILIBRIO ECC) E CONDIZIONALI (FORZA VELOCITA',  
RESISTENZA)  
MECCANISMI ENERGETICI AEROBICO, ANAEROBICO LATTACIDO E ALATTACIDO  
DIAFRAMMA E LAVORI PRATICI IN CLASSE DI GINNASTICA RESPIRATORIA  
PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO :I MACRONUTRIENTI (CARBOIDRATI,  
PROTEINE E GRASSI) E I MICRONUTRIENTI. L'IMPORTANZA DELL'ACQUA  
I DISTURBI ALIMENTARI DA ALIMENTAZIONE SBAGLIATA  
SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO.  
STUDIO DELLE VARIE DISCIPLINE SPORTIVE E RELATIVE REGOLE  
ESERCIZI IN PRESENZA DI GINNASTICA E DI ALLUNGAMENTO**

**EDUCAZIONE CIVICA:**  
**DOPING**  
**FAIR PLAY**  
**ART.32 DELLA COSTITUZIONE ITALIANA.**

**Civitavecchia, 07 GIUGNO 2021**

LA CLASSE HA VISIONATO ED APPROVATO





**IIS GUGLIELMOTTI -VIA DELL'IMMACOLATA -CIVITAVECCHIA**  
**Anno scolastico 2020-2021**

**Prof. Ssa BELLO ERIKA**  
**Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Classe II B**

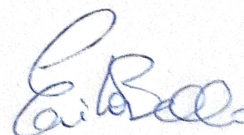
**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROGRAMMA SVOLTO SIA IN PRESENZA CHE IN DAD**

SCHIELETRO UMANO, OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI,  
SCHEMA MOTORIO  
CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI  
CAPACITA' COORDINATIVE (EQUILIBRIO ECC) E CONDIZIONALI (FORZA VELOCITA',  
RESISTENZA)  
MECCANISMI ENERGETICI AEROBICO, ANAEROBICO LATTACIDO E ALATTACIDO  
DIAFRAMMA E LAVORI PRATICI IN CLASSE DI GINNASTICA RESPIRATORIA  
PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO :I MACRONUTRIENTI (CARBOIDRATI,  
PROTEINE E GRASSI) E I MICRONUTRIENTI. L'IMPORTANZA DELL'ACQUA  
I DISTURBI ALIMENTARI DA ALIMENTAZIONE SBAGLIATA  
SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO.  
STUDIO DELLE VARIE DISCIPLINE SPORTIVE E RELATIVE REGOLE  
ESERCIZI IN PRESENZA DI GINNASTICA E DI ALLUNGAMENTO

**EDUCAZIONE CIVICA:**  
**DOPING**  
**FAIR PLAY**  
**ART.32 DELLA COSTITUZIONE ITALIANA.**

**Civitavecchia, 07 GIUGNO 2021**



LA CLASSE HA VISIONATO ED APPROVATO.



**IIS GUGLIELMOTTI -VIA DELL'IMMACOLATA -CIVITAVECCHIA**  
**Anno scolastico 2020-2021**

**Prof. ssa BELLO ERIKA**  
**Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**Classe IV A**

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**PROGRAMMA SVOLTO SIA IN PRESENZA CHE IN DAD**

SCHELETRO UMANO, OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI,  
SCHEMA MOTORIO E SVILUPPO COGNITIVO DAL NEONATO AL RAGAZZO DAI 12-18  
ANNI, ALL'ATLETA.  
CAPACITA' COORDINATIVE (EQUILIBRIO ECC) E CONDIZIONALI (FORZA VELOCITA',  
RESISTENZA)  
MECCANISMI ENERGETICI AEROBICO, ANAEROBICO LATTACIDO E ALATTACIDO  
DIAFRAMMA E LAVORI PRATICI IN CLASSE DI GINNASTICA RESPIRATORIA  
PRINCIPI DI ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO :I MACRONUTRIENTI (CARBOIDRATI,  
PROTEINE E GRASSI) E I MICRONUTRIENTI. L'IMPORTANZA DELL'ACQUA  
I DISTURBI ALIMENTARI DA ALIMENTAZIONE SBAGLIATA  
SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO.  
STUDIO DELLE VARIE DISCIPLINE SPORTIVE E RELATIVE REGOLE  
ESERCIZI IN PRESENZA DI GINNASTICA E DI ALLUNGAMENTO  
SISTEMA NERVOSO CENTRALE, PERIFERICO E NEUROVEGETATIVO O AUTONOMO  
POSTURA ED EMOZIONI

**EDUCAZIONE CIVICA:**  
**DOPING**  
**FAIR PLAY**  
**ART.32 DELLA COSTITUZIONE ITALIANA.**

**Civitavecchia, 07 GIUGNO 2021**

