



Istituto Professionale Servizi  
per l'Enogastronomia e  
l'Ospitalità Alberghiera  
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2  
20151 Milano

[www.carloportamilano.edu.it](http://www.carloportamilano.edu.it)

C.F. 80194090157  
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86  
Fax 02.30.84.472

[info@carloportamilano.edu.it](mailto:info@carloportamilano.edu.it)

[mirh02000x@istruzione.it](mailto:mirh02000x@istruzione.it)

[mirh02000x@pec.istruzione.it](mailto:mirh02000x@pec.istruzione.it)



MOD.186/UD

<b>Materia</b>	<b>SCIENZE MOTORIE</b>
<b>Classe</b>	<b>5 CENO</b>
<b>Docente</b>	<b>DOMENICO MAIELLO</b>
<b>Libri di testo adottati</b>	<b>ABC DELLE SCIENZE MOTORIE ED. IL CAPITELLO</b>

<b>Ore di lezione effettuate nell'anno scolastico 2020/2021</b>	
Ore di lezione previste dal piano di studi	<b>66</b>
Ore di lezione effettuate al 15.05.20	<b>50</b>
Ore di lezione previste per il periodo finale	<b>8</b>

### Competenze disciplinari

<b>Competenza attesa per la disciplina</b>	<b>Raggiunta da</b>		
	<b>Tutti</b>	<b>Maggioranza</b>	<b>Solo alcuni</b>
Significato funzionamento del riscaldamento motorio	x		
Concetti base dei fondamentali individuali degli sport di squadra	x		
Conoscenza dei corretti stili di vita	x		
Nozione di base di primo soccorso	x		
Costituzione Italiana e Europea	x		
Concetti base sulla teoria dell'allenamento e dell'anatomia e fisiologia del corpo umano	x		
Storia dello sport- Olimpiadi	x		

### Competenze trasversali coinvolte



Emesso il 19.03.2015  
Approvato il 19.03.2015  
Rev. il 13.03.2020



Istituto Professionale Servizi  
per l'Enogastronomia e  
l'Ospitalità Alberghiera  
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2  
20151 Milano

[www.carloportamilano.edu.it](http://www.carloportamilano.edu.it)

C.F. 80194090157

C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86  
Fax 02.30.84.472

[info@carloportamilano.edu.it](mailto:info@carloportamilano.edu.it)

[mirh02000x@istruzione.it](mailto:mirh02000x@istruzione.it)

[mirh02000x@pec.istruzione.it](mailto:mirh02000x@pec.istruzione.it)



MOD.186/UD

Competenza trasversale	Raggiunta da		
	Tutti	Maggioranza	Solo alcuni
Imparare a imparare	X		
Digitali, problem solving, adattamento, comunicazione, lavoro in gruppo.	X		

### Unità di Apprendimento svolte

N°	Titolo	Ore
1	GIOCHI SPORTIVI E ATLETICI. TECNICHE E REGOLE	8
2	CORPO LIBERO, GRANDI ATTREZZI, GINNASTICA POSTURALE E RESPIRATORIA	14
3	TEORIA SULL'ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL CORPO UMANO, FUNZIONAMENTO DEGLI APPARATI PREPOSTI AL MOVIMENTO E MECCANISMI ENERGETICI,	22
4	ALLENAMENTO, ALIMENTAZIONE, BENESSERE PSICO-FISICO	10
5	LE LEVE E IL MOVIMENTO	4
6		
7		

Le ore previste per il periodo finale verranno dedicate a migliorare le qualità Condizionali e al loro completamento.

### Metodologie e strategie di insegnamento

Spiegazioni con dimostrazione e spiegazione con ricerca personale. Lezioni semistrutturate e lezioni strutturate, classe capovolta.

### Ambienti e strumenti di lavoro

Computer, tablet, telefonino, libri, schemi, attrezzi specifici per il pongvol e per le attività sportive e ginniche.

Verifiche svolte	Tipologia
------------------	-----------



Emesso il 19.03.2015  
Approvato il 19.03.2015  
Rev. il 13.03.2020



Istituto Professionale Servizi  
per l'Enogastronomia e  
l'Ospitalità Alberghiera  
"Carlo Porta"

Via Uruguay 26/2  
20151 Milano

[www.carloportamilano.edu.it](http://www.carloportamilano.edu.it)

C.F. 80194090157

C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86  
Fax 02.30.84.472

[info@carloportamilano.edu.it](mailto:info@carloportamilano.edu.it)

[mirh02000x@istruzione.it](mailto:mirh02000x@istruzione.it)

[mirh02000x@pec.istruzione.it](mailto:mirh02000x@pec.istruzione.it)



MOD.186/UD

Orali 2	(Interrogazione, presentazione, lavoro in gruppo)
Scritte 1	(Tema, relazione, presentazione, etc.)
Pratiche 1	

Milano, 27/04/ 2021

Il docente  
Maiello Domenico



Emesso il 19.03.2015  
Approvato il 19.03.2015  
Rev. il 13.03.2020