



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)



<b>Materia</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>Classe</b>	<b>5 ASV</b> <span style="float: right;">MOD.186/UD</span>
<b>Docente</b>	<b>BRAMBILLA LORENZO MARIO</b>
<b>Libri di testo adottati</b>	<b>ABC DELLE SCIENZE MOTORIE E DELL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE</b>

<b>Ore di lezione effettuate nell'anno scolastico 2025/2026</b>	
Ore di lezione previste dal piano di studi	<b>66</b>
Ore di lezione effettuate al 15.05.2026	<b>54</b>
Ore di lezione previste per il periodo finale	<b>6</b>

### Competenze disciplinari

<b>Competenza attesa per la disciplina</b>	<b>Raggiunta da</b>		
	<b>Tutti</b>	<b>Maggioranza</b>	<b>Solo alcuni</b>
Processi energetici del corpo e integratori.	<b>X</b>		
Salute e benessere, sicurezza e prevenzione.	<b>X</b>		
Olimpiadi per la pace nel mondo.	<b>X</b>		

### Competenze trasversali coinvolte

<b>Competenza trasversale</b>	<b>Raggiunta da</b>		
	<b>Tutti</b>	<b>Maggioranza</b>	<b>Solo alcuni</b>
Riconoscere i principali aspetti comunicativi e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.	<b>X</b>		



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)




### Unità di Apprendimento svolte

N°	Titolo	Ore
2	IL NOVECENTO	7
3	SALUTE E BENESSERE NELLA CUCINA GLOBALE	16
4	COME LA CULTURA DIVENTA STRUMENTO DI DENUNCIA	7

### Metodologie e strategie di insegnamento

LEZIONI FRONTALI, PRATICHE IN SEDE SCOLASTICA E IN SEDE ESTERNA.

### Ambienti e strumenti di lavoro

Palestre scolastiche, aula della classe, piscina Lampugnano.

Verifiche svolte	Tipologia
Orali	Interrogazioni, presentazioni, lavori in gruppo.
Scritte	Relazioni e presentazioni.
Pratiche	Attività motoria indoor e outdoor, nuoto

Milano, 02/05/2026

Il docente  
Brambilla Lorenzo Mario