



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

Via Uruguay 26/2
20151 Milano

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

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



MOD. 186/UD

Materia	SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
Classe	5BSV
Docente	Ortenzio Alessandro
Libri di testo adottati	ABC delle Scienze motorie + Libro Digitale/e dell'Educazione alla salute – ED. IL CAPITELLO

Ore di lezione effettuate nell'anno scolastico 2020/2021	
Ore di lezione previste dal piano di studi	66
Ore di lezione effettuate al 15.05.2020 18 ore con la modalità della didattica a distanza	30
Ore di lezione previste per il periodo finale	6



APPROVATO IL: 19.03.15

EMESSO IL: 19.03.15

REV. II: 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

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



Competenze disciplinari

Competenza attesa per la disciplina	Raggiunta da		
	Tutti	Maggioranza	Solo alcuni
Movimento		X	
Gioco sport	X		
Salute e benessere		X	
Linguaggio del corpo	X		

Competenze trasversali coinvolte

Competenza trasversale	Raggiunta da		
	Tutti	Maggioranza	Solo alcuni
Cooperazione, flessibilità ed adattabilità		X	
Pensiero critico, analitico e risoluzione dei conflitti		X	
Collegamenti e relazioni		X	



APPROVATO IL: 19.03.15

EMESSO IL: 19.03.15

REV. II: 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

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



Unità di Apprendimento svolte

N°	Titolo	Ore
1	Nuoto: Teoria	4
2	Gioco sport (pallavolo, Pallacanestro e calcio)	8
3	Atletica: storia e tecnica delle discipline.	4
4	IL CORPO UMANO (OSSA, ARTICOLAZIONI, CIRCOLAZIONE SANGUIGNA E CUORE) E PRINCIPI DI PRONTO SOCCORSO (TRAUMI E FERITE)	8
5	Fitness	2
6	Conoscenza del proprio corpo	4
7	Allenamento sportivo con alimentazione	6

Le ore previste per il periodo finale verranno dedicate al potenziamento fisiologico, a salute e benessere e al loro completamento.

Metodologie e strategie di insegnamento

Si sono usati i seguenti metodi: approccio induttivo, apprendimento cooperativo, soluzioni di problemi, ricerca di fonti attendibili, video lezioni con la piattaforma zoom, soluzioni di test e lavori scritti o grafici con la piattaforma Edmodo, esercitazioni individuali e di gruppo.



APPROVATO IL: 19.03.15

EMESSO IL: 19.03.15

REV. II: 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

C.F. 80194090157
C.M. MIRH02000X

Tel. 02.38.00.36.86
Fax 02.30.84.472

info@carloportamilano.edu.it

mirh02000x@istruzione.it

mirh02000x@pec.istruzione.it



Ambienti e strumenti di lavoro

Piscina, palestra, aula e strumenti informatici per la DAD

Verifiche svolte	Tipologia
Orali	2
Scritte	4
Pratiche	5

Annotazioni sulle modalità di valutazione con particolare riferimento alla DAD.

La valutazione ha tenuto conto dell'impegno e della partecipazione da parte degli studenti, in particolare nel periodo DAD si è considerata la frequenza costante nell'utilizzo delle piattaforme adottate dal nostro istituto e di altri strumenti informatici adottati concordati con il docente. In questo modo si sono mantenuti rapporti costanti con la classe che hanno permesso agli studenti di dimostrare di avere acquisito le competenze programmate e al docente di valutarle.

Milano 2/5/2021

Il docente

Prof. Alessandro Ortenzio



APPROVATO IL: 19.03.15

EMESSO IL: 19.03.15

REV. II: 13.03.2020