



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**

**Materia SCIENZE MOTORIE**

**Classe 5 A ENO**

**Docente BRAMBILLA LORENZO MARIO**

**Libro di testo proposto: ABC DELLE SCIENZE MOTORIE 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 01.05.2021: 48

Ore di lezione previste per il periodo finale: 10

**Obiettivi di materia**

Obiettivo	raggiunto da:		
	Tutti	maggioranza	Solo alcuni
Significato funzionale del riscaldamento motorio	X		
Componenti teoriche del nuoto	X		
Concetti base dei fondamentali individuali degli sport di squadra e individuali trattati	X		
Conoscenza dei corretti stili di vita	X		
Nozioni di base di primo soccorso		X	
Elencazione dei movimenti e delle andature di base	X		
Concetti base sulla teoria dell'allenamento e dell'anatomia e fisiologia del corpo umano	X		
Storia dello sport	X		



APPROVATO IL: 19.03.15  
EMESSO IL: 19.03.15  
REV. II: 17.02.2017



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)



## Contenuti/unità d'apprendimento svolte

N°	Moduli e relative unità d'apprendimento	Ore
1	GIOCHI SPORTIVI E ATLETICI. TECNICHE E REGOLE	6
2	CORPO LIBERO, GRANDI ATTREZZI, GINNASTICA POSTURALE E RESPIRATORIA	6
3	TEORIA DEL NUOTO	2
4	TEORIA SULL'ANATOMIA E FISILOGIA DEL CORPO UMANO, FUNZIONAMENTO DEGLI APPARATI PREPOSTI AL MOVIMENTO E MECCANISMI ENERGETICI.	20
5	ALLENAMENTO, ALIMENTAZIONE ,DOPING, SOSTANZE NOCIVE, BENESSERE PSICO-FISICO, STORIA DELLO SPORT	6

Le ore previste per il periodo durante il quale le lezioni in presenza sono state sospese causa pandemia covid, come quelle dei mesi di novembre, dicembre, gennaio, febbraio, marzo e metà del mese di aprile, sono state svolte on line su piattaforma zoom a causa sospensione attività in presenza e sono state dedicate ai moduli : teoria del nuoto, teoria dell'anatomia e fisiologia del corpo umano, allenamento e alimentazione, doping e storia dello sport.

**Metodi di insegnamento: SPIEGAZIONI CON DIMOSTRAZIONI E SPIEGAZIONI CON RICERCA PERSONALE.LEZIONI SEMISTRUTTURATE E STRUTTURATE, CLASSE CAPOVOLTA.**

**Mezzi e strumenti di lavoro: COMPUTER, TABLET, TELEFONINO, LIBRI, SCHEMI, ATTREZZI SPECIFICI PER IL PONGVOL E PER LE ATTIVITA' SPORTIVE E GINNICHE.**

**Spazi: PALESTRE SCOLASTICHE**

**Verifiche svolte:**

**Orali... 3**

**Scritte... 1**

**Pratiche... 2**

Milano, 1 MAGGIO 2021

Il docente

(PROF. BRAMBILLA LORENZO)



APPROVATO IL: 19.03.15  
EMESSO IL: 19.03.15  
REV. II: 17.02.2017