



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
Classe	5DENO
Docente	TREGLIA MARCO
Libri di testo adottati	ABC DELLE SCIENZE MOTORIE - ED. IL CAPITELLO

Ore di lezione effettuate nell'anno scolastico 2020/21	
Ore di lezione previste dal piano di studi	66
Ore di lezione effettuate al 5.05.21	36
Ore di lezione previste per il periodo finale	10

Competenze disciplinari

Competenza attesa per la disciplina	Raggiunta da		
	Tutti	Maggioranza	Solo alcuni
Eeguire su richiesta del docente un contenuto motorio.	X		
Dimostrare l'efficacia del proprio movimento nel contesto richiesto.	X		
Saper organizzare minimamente una unità di lavoro fisico e motorio.	X		
Nozioni di salute, benessere, sicurezza e prevenzione.		X	
Conoscenza di un sano e corretto stile di vita.	X		
Concetti base sulla teoria dell'allenamento.		X	
Concetti di anatomia e fisiologia del corpo umano applicati alle scienze motorie.	X		



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

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

Competenze trasversali coinvolte

Competenza trasversale	Raggiunta da		
	Tutti	Maggioranza	Solo alcuni
Capacità di imparare ad imparare.	X		
Utilizzare la rete e gli strumenti informatici nelle attività di studio, ricerca e approfondimento.	X		
Saper riconoscere i principali aspetti comunicativi, culturali e relazionali dell'espressività corporea ed esercitare in modo efficace la pratica sportiva per il benessere individuale e collettivo.	X		

Unità di Apprendimento svolte

N°	Titolo	Ore
1	GIOCHI SPORTIVI INDIVIDUALI E DI SQUADRA. TECNICHE E REGOLE.	10
2	CORPO LIBERO, GRANDI ATTREZZI, GINNASTICA POSTURALE.	7
3	CONCETTI BASE DI ANATOMIA E FISIOLOGIA DELLO SPORT	12
4	SALUTE E BENESSERE: CORRETTI STILI DI VITA, ALIMENTAZIONE, SOSTANZE NOCIVE.	5
5	STORIA DELLE OLIMPIADI.	2
6		
7		

Le ore previste per il periodo finale saranno svolte tutte in presenza e dedicate al completamento delle lezioni riguardanti i regolamenti e la didattica di giochi sportivi individuali e di squadra

Metodologie e strategie di insegnamento



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

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

Attività sincrona: spiegazioni frontali (tramite DAD) utilizzando sia un approccio induttivo che deduttivo. Insegnamento volto al *problem solving* e all'apprendimento cooperativo.
Attività asincrona: "classe capovolta", consigli o assegnazione di video o parole chiavi da ricercare, con l'obiettivo di guidare l'allievo nell'elaborazione attiva e nello sviluppo di compiti complessi.

Ambienti e strumenti di lavoro

Palestre e campi sportivi all'aperto.
Grandi attrezzi e attrezzatura specifica per il PONGVOL, computer, tablet, appunti, diapositive video in rete, libro.

Verifiche svolte	Tipologia
Orali	(Interrogazione, presentazione, lavoro in gruppo)
Scritte	(test a risposta multipla)
Pratiche	Test motori

Milano,
04/05/2021

Il docente
Marco Treglia



Emesso il 19.03.2015
Approvato il 19.03.2015
Rev. il 13.03.2020