

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



Materia	Scienze Motorie	
Classe	5BPD	
Docente	Antonio Isaia	
Libri di testo adottati	ABC DELLE SCIENZE MOTORIE - ED. IL CAPITELLO	

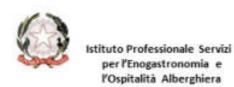
Ore di lezione effettuate nell'anno scolastico 2020/21		
Ore di lezione previste dal piano di studi	66	
Ore di lezione effettuate al 15.05.21	46	
Ore di lezione previste per il periodo finale	6	

Competenze disciplinari

Competenza attesa per la disciplina	Raggiunta da		
	Tutti	Maggioranza	Solo alcuni
Eseguire su richiesta del docente un contenuto	X		
motorio.			
Dimostrare l'efficacia del proprio movimento nel	X		
contesto richiesto.			
Saper organizzare minimamente una unità di	X		
lavoro fisico e motorio.			
Nozioni di salute, benessere, sicurezza e	X		
prevenzione.			
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		X	
applicati alle scienze motorie.			



Emesso il 19.03.2015 Approvato il 19.03.2015 Rev. il 13.03.2020



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 trasversali coinvolte

"Carlo Porta"

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

Unità di Apprendimento svolte

N°	Titolo	Ore
1	GIOCHI SPORTIVI INDIVIDUALI. TECNICHE E REGOLE.	8
2	CORPO LIBERO, GRANDI ATTREZZI, GINNASTICA POSTURALE.	4
3	FISIOLOGIA: SISTEMI ENERGETICI NELLO SPORT	10
4	CORRETTO STILE DI VITA: ALIMENTAZIONE, SOSTANZE NOCIVE, FITNESS.	10
5	STORIA DELLE OLIMPIADI.	10
6		
7		

Le ore previste per il periodo finale verranno dedicate alla pratica e alla fisiologia dei sistemi energetici nello sport e al loro completamento.

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



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 e schemi personali, video in rete, libro.

Verifiche svolte	Tipologia
Orali 4	(Interrogazione, presentazione, lavoro in
	gruppo)
Scritte 2	(Tema, relazione, presentazione, etc.)
Pratiche 2	

Milano, 30 aprile 2021

Il docente Prof. Antonio Isaia



Emesso il 19.03.2015 Approvato il 19.03.2015 Rev. il 13.03.2020