



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	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
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. 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



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 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