



**Istituto di Istruzione Superiore
Alberti - Dante
Firenze**

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2025/2026

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Martina Cosma

INDIRIZZO: Artistico, Discipline Pittoriche CLASSE 5 SEZ: F

Impegno didattico

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte : 48 (al 28/04/2026)

Unità didattiche svolte:

Uda 1: Pallavolo

- Storia del gioco
- Regole del gioco
- Area di gioco e materiali
- Fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra





Uda 2: Basket

- Storia del gioco
- Regole del gioco
- Area di gioco e materiali
- Fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra

Uda 3: Badminton

- Storia del gioco
- Regole del gioco
- Area di gioco e materiali
- Fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra

Uda 4 Ginnastica classica

- Definizione
- A cosa serve
- Ginnastica a corpo libero
- Ginnastica con piccoli e grandi attrezzi

Uda 5 Educazione civica Disabilità e paralimpiadi

- Visione filmati · **I limiti non esistono** (You tube)
- **Come lo sport elimina ogni disabilità** (geopop) (you tube)
- approfondimento sul tema della disabilità
- giochi paralimpici: nascita ed evoluzione





**Istituto di Istruzione Superiore
Alberti - Dante
Firenze**

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 28/04/2026

Docente

Martina Cosma





**Istituto di Istruzione Superiore
Alberti - Dante
Firenze**



Istituto di Istruzione Superiore Alberti - Dante - Via San Gallo, 68 - 50129 Firenze (FI) - Tel.055/484927 - 055/485180 - Cod.mecc. FIIS03200C
Cod. fiscale: 94276800482 - C.U.UFMV5P; e-mail: fiis03200c@istruzione.it; pec: fiis03200c@pec.istruzione.it; sito web: <http://www.iisalberti-dante.it>
Sede Principale: Liceo Artistico e Liceo Artistico Serale - Via San Gallo, 68 - Tel.055/484927 - 055/485180
Sede Associata: Liceo Artistico - Largo San Francesco n°9 - Tel.055/2480088
Sede Associata: Liceo Classico e Liceo Musicale - Via Puccinotti, 55 - Tel.055/490268