



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

PROGRAMMA SVOLTO

A.S 2025/2026

DISCIPLINA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Martina Cosma

INDIRIZZO: Grafica CLASSE 5 SEZ C

Impegno didattico

- Ore settimanali: 2
- Ore didattiche effettivamente svolte 54 (al 5/05/2026)

Unità didattiche svolte:

Uda 1

Approfondimento sull' apparato muscolo-scheletrico





Istituto di Istruzione Superiore

Alberti - Dante

Firenze

Uda 2 Pallavolo

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

Uda 3 Basket

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

Uda 4 Pallamano

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

Uda 5 Badminton

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





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

Uda 6 Ginnastica classica

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

Importanza sul trasferimento delle abilità acquisite alla sfera quotidiana e del valore dello sport come mezzo per migliorare concentrazione, coordinazione e capacità relazionali.

Il seguente programma è stato visionato ed accettato dagli studenti.

Firenze, 5/05/2026

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