



Istituto di Istruzione Superiore
“Alberti-Dante”
Firenze

PROGRAMMA FINALE
Anno scolastico 2023/2024

CLASSE: 5 E artistico

MATERIA DI INSEGNAMENTO:SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: RODOLFO VEZZOSI

Contenuti

esercizi di mobilità articolare
esercizi di coordinazione dinamica generale e segmentaria
esercizi di elasticità muscolare, confrontando le varie tecniche
esercizi di sbloccaggio articolare
esercizi per raggiungere l'indipendenza spalle-tronco
esercizi per stimolare l'indipendenza busto-arti inferiori
esercizi per affinare la percezione di sé e migliorare la consapevolezza del proprio corpo
esercizi di coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica
esercizi tratti dalla ginnastica yoga (asanas per la colonna vertebrale, per la presa di coscienza del proprio corpo, per l'elasticità muscolare)
esercizi per migliorare le doti di equilibrio statico e dinamico
esercitazioni tecniche di pallavolo
esercitazioni tecniche di pallacanestro
esercitazioni tecniche di calcio

Data : 10/05/2024

Il docente:
Rodolfo Vezzosi



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



Sede Principale Liceo Artistico e Liceo Artistico Serale Via San Gallo, 68-50129 Firenze (FI)-Tel.055/484927-Fax 055/486787 Sede
Associata-Liceo Artistico Via Magliabechi, 9 Tel.055/2480088-Fax 055/2480415

Sede Associata-Liceo Classico e Liceo Musicale, Via Puccinotti, 55 Tel.055/490268 e-mail: fiis3200c@istruzione.it Pec:
fiis03200c@pec.istruzione.it; sito web: www.iisalberti-dante.it Cod.Mecc.FIIS03200C-Cod.fisc.94276800482-C.U.UFMV5P