



Istituto di Istruzione Superiore
“Alberti-Dante”
Firenze

PROGRAMMA FINALE

Anno scolastico 2021/2022

CLASSE: 3D 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 ed asanas per migliorare le doti di equilibrio statico e dinamico

esercitazioni tecniche di pallavolo

esercitazioni tecniche di pallacanestro



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



Istituto di Istruzione Superiore
“Alberti-Dante”
Firenze

Data : 3 giugno 2022

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