



Istituto di Istruzione Superiore

“Alberti-Dante”

Firenze

PROGRAMMA FINALE

Anno scolastico 2021/2022

CLASSE: 5 D indirizzo multimediale

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

Il docente:

Rodolfo Vezzosi



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