



Istituto di Istruzione Superiore  
"Alberti-Dante"  
Firenze

## **P.S. scienze motorie**

### **Rodolfo Vezzosi**

Anno scolastico 2022/2023

**CLASSE: 1E artistico**

#### **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



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: fiiis3200c@istruzione.it Pec:

fiiis03200c@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 : 10 giugno 2023

**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: fiiis3200c@istruzione.it Pec:  
fiiis03200c@pec.istruzione.it; sito web: www.iisalberti-dante.it Cod.Mecc.FIIS03200C-Cod.fisc.94276800482-C.U.UFMV5P