



## UNIVERSITÀ DI PISA

### ADE - TEORIA, TECNICHE E DIDATTICA NELLA GINNASTICA

#### GIOVANNI INNOCENTI

Anno accademico	2020/21
CdS	SCIENZE MOTORIE
Codice	887ZW
CFU	1

Moduli	Settore/i	Tipo	Ore	Docente/i
ADE - TEORIA, TECNICHE NN E DIDATTICA NELLA GINNASTICA		LEZIONI	15	GIOVANNI INNOCENTI

#### Obiettivi di apprendimento

##### Conoscenze

###### Abstract

Assicurare allo studente adeguate conoscenze, abilità e competenze di base su metodi e didattiche delle discipline riferibili agli sport tecnico-combinatori (obbligatorie: ginnastiche artistica e ritmica; opzionali: ginnastica aerobico-sportiva e trampolino).

Lo studente dovrà:

- saper riconoscere e descrivere i contenuti tecnici generali che caratterizzano il movimento;
- saper progettare tecnicamente e gestire didatticamente le attività di base in particolare delle specialità educative e sportive della Ginnastica ritmica e della Ginnastica artistica.

I nuclei contenutistici indicati nel programma specifico si svilupperanno anche grazie all'analisi, scelta metodologica e simulazione di interventi didattici riguardanti le capacità/qualità/abilità motorie specifiche delle ginnastiche.

##### Modalità di verifica delle conoscenze

Al termine delle UdA sulle pre-conoscenze e conoscenze lo studente consegnerà l'idoneità mediante comparazione tra i seguenti ordini di valutazione: frequenza delle lezioni in modalità DDI, e-tivity e debates.

##### Capacità

###### Obiettivi generali\_1

- Fornire allo studente conoscenze e competenze relative alla metodologia e alla didattica della ginnastica ritmica.
- Valorizzare l'aspetto coordinativo della ginnastica ritmica (e per questo educativo) tanto da considerarla *attività di base*.
- La metodologia di lavoro, basata sulla applicazione del concetto di *varietà*, arricchisce il bagaglio di esperienze motorie strutturando e migliorando schemi motori ed abilità motorie.
- Stato attuale della ginnastica ritmica, evoluzione e riferimenti storici, rapporto educazione fisica e ginnastica.

###### Obiettivi generali\_2

- Fornire allo studente conoscenze e competenze relative alla metodologia e alla didattica della Ginnastica Artistica ed Acrobatica.
- Far acquisire delle metodologie di lavoro atte a far arricchire il bagaglio delle esperienze motorie (saper fare) attraverso l'utilizzo di tecniche ed attrezzature specifiche della Ginnastica Artistica.
- Far apprendere le conoscenze e le competenze minime utili e necessarie all'insegnamento della disciplina.

###### Obiettivi generali\_3

- Promuovere la ginnastica attraverso le sue forme più coinvolgenti e accessibili al mondo della scuola, quale indispensabile fattore per uno sviluppo equilibrato dell'individuo.
- Potenziare la coscienza degli insegnanti relativamente all'importanza che la ricerca del mantenimento e/o ristabilimento dello stato di fitness personale ha nel quadro di una impostazione "sana" della vita.

##### Modalità di verifica delle capacità

Al termine delle UdA sulle capacità e qualità lo studente consegnerà l'idoneità mediante comparazione tra i seguenti ordini di valutazione: frequenza delle lezioni in modalità DDI, e-tivity e debates.

##### Comportamenti

**Finalità e valori fondanti atteggiamenti comportamentali nei comandi/azioni**



## UNIVERSITÀ DI PISA

---

- Contribuire al processo di formazione professionale e culturale degli insegnanti, attraverso un aggiornamento delle tecniche propedeutiche di base e delle metodologie della Ginnastica Aerobica, fornendo loro un quadro teorico dettagliato dell'importanza dello stato di fitness individuale.
- Fornire agli insegnanti gli strumenti idonei per una didattica più consona al nostro tempo.
- Coinvolgere emotivamente gli insegnanti in un'attività pratica accessibile a tutti, al fine di poter più facilmente organizzare un percorso didattico nelle proprie scuole.
- Creare la possibilità di confrontare le esperienze dei docenti che operano in contesti e realtà differenti.
- Favorire la possibilità di organizzare attività extra-curricolari attraverso anche la collaborazione della Federazione Ginnastica che prevede nella sua organizzazione figure tecniche locali, di supporto al mondo della scuola.

### Modalità di verifica dei comportamenti

Al termine delle UdA sull'integrazione tra preabilità e abilità lo studente conseguirà l'idoneità mediante comparazione tra i seguenti ordini di valutazione: frequenza delle lezioni in modalità DDI, e-tivity e debates.

### Prerequisiti (conoscenze iniziali)

#### Prerequisiti funzionali e strutturali

Fornire le conoscenze di base e gli strumenti didattici per educare al ritmo.

- Ritmo semplice
- Ritmo composto
- Fasi di lavoro (educazione al ritmo)
- Notazione musicale
- Esercitazioni pratiche

Esercizi a corpo libero.

- Modalità di spostamento
- Impostazione della colonna vertebrale
- Schemi posturali, posizioni, esercizi elementari, assi e piani di lavoro
- Combinazioni di elementi
- Esercitazioni pratiche e studi dedicati

I piccoli attrezzi

- Esercitazioni di introduzione ai piccoli attrezzi.
- Didattica: diverse modalità di approccio con i piccoli attrezzi
- Elementi tecnici propri degli attrezzi
- Destrezza e abilità corpo/attrezzo

L'attività di squadra: avviamento al lavoro collettivo.

- Evoluzioni per il senso dello spazio
- Applicazioni pratiche degli esercizi individuali alla coppia, alla terziglia, a piccoli gruppi
- Abilità di lavorare in squadra
- Corpo – spazio – compagni – attrezzi

### Corequisiti

#### Indicatori e descrittori orientativi

- Storia e stato attuale della disciplina
- Terminologia specifica
- Studio del ritmo - elemento organizzatore delle abilità motorie e sportive - con e senza l'impiego di attrezzi piccoli o grandi
- Abilità motorie sviluppate nella ginnastica
- Capacità motorie in relazione alla ginnastica
- Avviamento al lavoro collettivo

### Prerequisiti per studi successivi

#### Proposte progettuali integrative

- La GINNASTICA: attività motoria di base; il suo valore educativo e formativo.
- Cenni di storia e organizzazione C.I.O., F.I.G., U.E.G., F.G.I. (sezioni Olimpiche e non).
- Terminologia ginnastica: Definizione di assi e piani di lavoro, Atteggiamenti e Attitudini del corpo, Unità e Schemi Motori di Base (Statici/tridimensionali: esercizi elementari degli arti e del busto e dinamici/tetradimensionali: camminare, correre, lanciare, rotolare, arrampicare, ecc), Capacità ed abilità coordinative (studio del ritmo, dell'equilibrio, ecc).
- Attrezzature e norme di sicurezza nella palestra. Le caratteristiche tecnologiche e strutturali degli attrezzi propri della ginnastica artistica. L'assistenza. La disposizione dei tappeti. Le attrezzature facilitanti.
- Il Riscaldamento Generale e Specifico. La Preparazione Fisica Generale e Specifica. Il Condizionamento muscolare: cenni di



## UNIVERSITÀ DI PISA

come allenare/condizionare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, la forza veloce, la forza statica e la resistenza alla fatica.

- Classificazione e Definizione tecnica degli elementi ginnastici di base al Corpo Libero propri della ginnastica artistica, Metodiche didattiche di insegnamento, Preparazione Fisica e Tecnica Specifica, Errori ed Assistenza.
- I principi della Statica.
- Sintesi del Codice dei Punteggi G.A.M e G.A.F. - Parte generale ed Esigenze di Composizione.
  
- Il Riscaldamento Generale e Specifico.
  
- Metodologie di lavoro per il miglioramento della flessibilità, delle coordinazioni Generali e Speciali.
- Cenni di pianificazione dell'allenamento.
- Elementi di base al Corpo Libero di pre-acrobatica ed acrobatica: rotolamenti delle diverse direzioni, A.R.R., rovesciamento laterale (ruota), ribaltamento laterale (rondata), esempi di evoluzioni in appoggio (pre-mulinelli).
- Introduzione alla Coreografia: salti artistici, giri perno, collegamenti. Libera composizione Collettiva al Corpo Libero: collaborazioni di coppia e di gruppo, schieramenti, utilizzo dello spazio, studio del ritmo e utilizzo della musica.
- Esercizi di base e di primo contatto a tutti gli attrezzi propri della ginnastica artistica ed acrobatica.
- Trampolino Elastico: salti in estensione con diverso atteggiamento del corpo, anche con rotazioni A.L., studio del ribaltamento del corpo in avanti e indietro, studio del salto giro avanti, cenni alle rotazioni del corpo indietro.
- Volteggio al Cavallo (tecnica e didattica dei salti Frammezzo in due tempi, frammezzo divaricato, raccolto e teso unito).
- Trave: andature, posizioni di equilibrio, capovolta rotolata avanti o indietro, salti ginnici leaps, jumps, hops, uscita in salto carpiato divaricato e ruota. Libera progressione all'attrezzo con elementi imposti (programma femminile).
- Parallele Simmetriche: squadra in appoggio ritto, slanci in appoggio ritto, capovolta avanti in appoggio omerale, verticale rovesciata in sospensione e in appoggio omerale, uscita in vellicamento laterale). Libera progressione con elementi imposti all'attrezzo (programma maschile).

### Indicazioni metodologiche

#### Metodologie di lavoro

- Relazioni frontali, tenute da esperti, su diversi argomenti relativi al tema del corso.
- Lezioni frontali pratiche.
- Attività pratiche organizzate in gruppo e sottogruppi.
- Analisi e commento delle metodologie di insegnamento impostate praticamente.
- Proposte di piani di lezione differenziate per tipologia di scuola.
- Proiezione video.
- Workshop: momenti di riflessioni in comune.

### Programma (contenuti dell'insegnamento)

#### Ginnastica Ritmica (GR) - Programma specifico e bibliografia

##### Obiettivi generali

- Fornire allo studente conoscenze e competenze relative alla metodologia e alla didattica della ginnastica ritmica.
- Valorizzare l'aspetto coordinativo della ginnastica ritmica (e per questo educativo) tanto da considerarla *attività di base*.
- La metodologia di lavoro, basata sulla applicazione del concetto di *varietà*, arricchisce il bagaglio di esperienze motorie strutturando e migliorando schemi motori ed abilità motorie.
- Stato attuale della ginnastica ritmica, evoluzione e riferimenti storici, rapporto educazione fisica e ginnastica.

##### Obiettivi specifici

Fornire le conoscenze di base e gli strumenti didattici per educare al ritmo.

- Ritmo semplice
- Ritmo composto
- Fasi di lavoro (educazione al ritmo)
- Notazione musicale
- Esercitazioni pratiche

Esercizi a corpo libero.

- Modalità di spostamento
- Impostazione della colonna vertebrale
- Schemi posturali, posizioni, esercizi elementari, assi e piani di lavoro
- Combinazioni di elementi
- Esercitazioni pratiche e studi dedicati

I piccoli attrezzi

- Esercitazioni di introduzione ai piccoli attrezzi.
- Didattica: diverse modalità di approccio con i piccoli attrezzi
- Elementi tecnici propri degli attrezzi
- Destrezza e abilità corpo/attrezzo

L'attività di squadra: avviamento al lavoro collettivo.



## UNIVERSITÀ DI PISA

- Evoluzioni per il senso dello spazio
- Applicazioni pratiche degli esercizi individuali alla coppia, alla terziglia, a piccoli gruppi
- Abilità di lavorare in squadra
- Corpo – spazio – compagni – attrezzi

### Sinossi del compendio teorico

- Storia e stato attuale della disciplina
- Terminologia specifica
- Studio del ritmo - elemento organizzatore delle abilità motorie e sportive - con e senza l'impiego di attrezzi piccoli o grandi
- Abilità motorie sviluppate nella GR
- Capacità motorie in relazione alla GR
- Avviamento al lavoro collettivo

Sono previsti, concordati con gli studenti, tre e-tivity, per permettere agli studenti di dedicarsi allo studio delle parti teoriche in maniera più approfondita.

### Ginnastica Artistica (GAF & GAM) - Programma specifico e bibliografia

#### Obiettivi generali

- Fornire allo studente conoscenze e competenze relative alla metodologia e alla didattica della Ginnastica Artistica ed Acrobatica.
- Far acquisire delle metodologie di lavoro atte a far arricchire il bagaglio delle esperienze motorie (saper fare) attraverso l'utilizzo di tecniche ed attrezzature specifiche della Ginnastica Artistica.
- Far apprendere le conoscenze e le competenze minime utili e necessarie all'insegnamento della disciplina.

#### Obiettivi specifici (teoria)

- La GINNASTICA: attività motoria di base; il suo valore educativo e formativo.
- Cenni di storia e organizzazione C.I.O., F.I.G., U.E.G., F.G.I. (sezioni Olimpiche e non).
- Terminologia ginnastica: Definizione di assi e piani di lavoro, Atteggiamenti e Attitudini del corpo, Unità e Schemi Motori di Base (Statici/tridimensionali: esercizi elementari degli arti e del busto e dinamici/tetradimensionali: camminare, correre, lanciare, rotolare, arrampicare, ecc), Capacità ed abilità coordinative (studio del ritmo, dell'equilibrio, ecc).
- Attrezzature e norme di sicurezza nella palestra. Le caratteristiche tecnologiche e strutturali degli attrezzi propri della ginnastica artistica. L'assistenza. La disposizione dei tappeti. Le attrezzature facilitanti.
- Il Riscaldamento Generale e Specifico. La Preparazione Fisica Generale e Specifica. Il Condizionamento muscolare: cenni di come allenare/condizionare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, la forza veloce, la forza statica e la resistenza alla fatica.
- Classificazione e Definizione tecnica degli elementi ginnastici di base al Corpo Libero propri della ginnastica artistica, Metodiche didattiche di insegnamento, Preparazione Fisica e Tecnica Specifica, Errori ed Assistenza.
- I principi della Statica.
- Sintesi del Codice dei Punteggi G.A.M e G.A.F. - Parte generale ed Esigenze di Composizione.

#### Obiettivi specifici (pratica: didattica laboratoriale di teoria, tecnica e didattica)

- Il Riscaldamento Generale e Specifico.
- Metodologie di lavoro per il miglioramento della flessibilità, delle coordinazioni Generali e Speciali.
- Cenni di pianificazione dell'allenamento.
- Elementi di base al Corpo Libero di pre-acrobatica ed acrobatica: rotolamenti delle diverse direzioni, A.R.R., rovesciamento laterale (ruota), ribaltamento laterale (rondata), esempi di evoluzioni in appoggio (pre-mulinelli).
- Introduzione alla Coreografia: salti artistici, giri perno, collegamenti. Libera composizione Collettiva al Corpo Libero: collaborazioni di coppia e di gruppo, schieramenti, utilizzo dello spazio, studio del ritmo e utilizzo della musica.
- Esercizi di base e di primo contatto a tutti gli attrezzi propri della ginnastica artistica ed acrobatica.
- Trampolino Elastico: salti in estensione con diverso atteggiamento del corpo, anche con rotazioni A.L., studio del ribaltamento del corpo in avanti e indietro, studio del salto giro avanti, cenni alle rotazioni del corpo indietro.
- Volteggio al Cavallo (tecnica e didattica dei salti Frammezzo in due tempi, frammezzo divaricato, raccolto e teso unito).
- Trave: andature, posizioni di equilibrio, capovolta rotolata avanti o indietro, salti ginnici leaps, jumps, hops, uscita in salto carpiato divaricato e ruota. Libera progressione all'attrezzo con elementi imposti (programma femminile).
- Parallele Simmetriche: squadra in appoggio ritto, slanci in appoggio ritto, capovolta avanti in appoggio omerale, verticale rovesciata in sospensione e in appoggio omerale, uscita in vellicamento laterale). Libera progressione con elementi imposti all'attrezzo (programma maschile).

### Trampolino Elastico (TE) – Programma specifico e bibliografia

#### Programma per obiettivi, finalità e valori tecnico-tattici

##### Mini-trampolino

Conoscenza della struttura - Norme di sicurezza:

- diretta;
- indiretta;
- in situazione.

Esercizi di sensibilizzazione:

- sul telo;
- a terra.

Struttura dei salti verticali (tecnica, didattica e assistenze diretta/indiretta):



## UNIVERSITÀ DI PISA

---

- candela, raggruppato, carpiato unito, carpiato divaricato;
- salti con giro asse longitudinale;
- salti verticali in uscita su pedana;
- salti verticali con rincorsa e battuta su pedana elastica.

Struttura dei salti con arrivi su pedana di sicurezza (tecnica, didattica e assistenze diretta/indiretta):

- arrivo seduto;
- supini;
- carponi;
- proni;
- idem con giri;

Struttura salti con rotazione asse trasverso (tecnica, didattica e assistenze diretta/indiretta):

- $\frac{3}{4}$  salto avanti-arrivo schiena;
- $\frac{3}{4}$  salto avanti-arrivo supini;
- $\frac{3}{4}$  salto avanti-arrivo seduti;
- salto giro avanti;
- salto giro dietro;
- salto avanti con  $\frac{1}{2}$  giro (Barany & Kaboom);
- salto avanti e salto dietro con rincorsa e battuta;
- salti in successione.

### Trampolino Elastico

- struttura, sicurezza, apertura e chiusura, assistenza diretta e indiretta;
- metodi, didattiche e tecniche e strategie d'insegnamento-apprendimento e correzione degli errori;
- esercitazioni di sensibilizzazione;
- arrivi sul telo; - Salti verticali;
- salti con rotazione avanti;
- salti con rotazione dietro;
- costruzione degli esercizi di base - movimenti, elementi ed esercizi codificati;
- salti con avvitamenti avanti e dietro;
- norme di valutazione e giuria.

### Ginnastica Aerobica Sportiva (GAS) – Programma specifico e bibliografia

Il corso "Ginnastica Aerobica a scuola" si propone di promuovere la ginnastica aerobica nelle scuole secondarie di I e II grado quale fattore determinante nello sviluppo psico-fisico dei ragazzi offrendo agli insegnanti interessati una serie di proposte didattiche che possano favorire il più ampio coinvolgimento possibile degli alunni, attraverso un'attività motoria e sportiva di stampo educativo. Un insegnamento dell'Educazione Fisica e delle Scienze motorie e sportive variegato nelle sue proposte, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra naturalmente nel concerto dell'azione educativa della scuola secondaria, fornendo un particolare contributo alla formazione dell'uomo e del cittadino, attraverso anche il superamento di situazioni difficili legate a possibili stati di disagio giovanile. Con questo corso si vuole offrire ai futuri docenti una serie di proposte diversificate delle attività di ginnastica, adeguate al mondo della scuola e iscrivibili nell'ambito della formazione di una personale cultura legata all'acquisizione di sane regole di vita: educare la mente attraverso le attività ginniche, insegnare a controllare la propria emotività e motricità, istruire a sapersi mettere in relazione con gli altri, acquisire i giusti concetti di correttezza e rispetto, affinché la pratica motoria e sportiva possa diventare un'abitudine ed accompagnare i ragazzi anche nell'età adulta, facendone non solo degli spettatori, ma anche dei protagonisti attivi con sicuri vantaggi per la salute ed il proprio benessere.

### Finalità

- Contribuire al processo di formazione professionale e culturale degli insegnanti, attraverso un aggiornamento delle tecniche propedeutiche di base e delle metodologie della Ginnastica Aerobica, fornendo loro un quadro teorico dettagliato dell'importanza dello stato di fitness individuale.
- Fornire agli insegnanti gli strumenti idonei per una didattica più consona al nostro tempo.
- Coinvolgere emotivamente gli insegnanti in un'attività pratica accessibile a tutti, al fine di poter più facilmente organizzare un percorso didattico nelle proprie scuole.
- Creare la possibilità di confrontare le esperienze dei docenti che operano in contesti e realtà differenti.
- Favorire la possibilità di organizzare attività extra-curricolari attraverso anche la collaborazione della Federazione Ginnastica che prevede nella sua organizzazione figure tecniche locali, di supporto al mondo della scuola.

### Obiettivi

- Promuovere la ginnastica attraverso le sue forme più coinvolgenti e accessibili al mondo della scuola, quale indispensabile fattore per uno sviluppo equilibrato dell'individuo.
- Potenziare la coscienza degli insegnanti relativamente all'importanza che la ricerca del mantenimento e/o ristabilimento dello stato di fitness personale ha nel quadro di una impostazione "sana" della vita.

### Metodologie di lavoro

- Relazioni frontali, tenute da esperti, su diversi argomenti relativi al tema del corso.
- Lezioni frontali pratiche.
- Attività pratiche organizzate in gruppo e sottogruppi.
- Analisi e commento delle metodologie di insegnamento impostate praticamente.
- Proposte di piani di lezione differenziate per tipologia di scuola.
- Proiezione video.



## UNIVERSITÀ DI PISA

- Workshop: momenti di riflessioni in comune.

### Strumenti e azioni di validazione

Durante il corso verranno aperte delle fasi di debate per comprendere lo stato reale dell'attività motoria e sportiva nelle scuole.

A conclusione dei lavori verrà somministrato un questionario per verificare il grado di interesse riscontrato da parte dei partecipanti e per individuare le loro esigenze in modo da poter continuare in seguito il processo di formazione.

### Programma delle attività

Il programma del Corso di formazione e aggiornamento "Ginnastica Aerobica a scuola", organizzato su un unico livello si articola in tre incontri, prevede interventi teorici, pratici, teorico-pratici, multimediali.

Contenuti del corso:

- Giochi Sportivi Studenteschi: programmi tecnici;
- rapporti di collaborazione tra le strutture periferiche della FGI, i comitati regionali e provinciali del CONI, gli Enti locali e il mondo della scuola;
- proiezione di filmati didattici e di competizioni scolastiche;
- studio dei passi base;
- approccio a semplici combinazioni;
- progressioni con la musica;
- analisi degli elementi di difficoltà;
- lo Step: attrezzo polivalente.

### Bibliografia e materiale didattico

#### Letteratura di riferimento

- Rosato, M., R., Tinto, A., *Avviamento al lavoro collettivo* Ed. Ermes, Milano, 1996.
  - Rosato M., R., *Ginnastica Ritmica* Ed. Piccin, 1998.
  - Richard A. Schmidt, Craig, A. Wrisberg *Apprendimento motorio e prestazione* SSS, Roma, 2000.
  - T., S., Lisitskaja *Ginnastica ritmica* SSS, Roma, 1985.
  - K., Meinel, *Teoria del movimento* SSS, Roma, 1984.
  - Cartoni A.C., Putzu D., "Ginnastica artistica femminile" - Ed. Ermes, Milano 1990
  - Gaverdovskij J.K., Smolevskij V.M. "Organizzazione, programmazione, teoria dell'allenamento nella ginnastica artistica" - Società Stampa Sportiva, Roma 1984
  - Grandi B., "Didattica e metodologia della ginnastica artistica" - Società Stampa Sportiva - Roma 1980
  - Monticelli M. "Il mini trampolino elastico in ginnastica artistica" - Società Stampa Sportiva - Roma 1984
  - Luppino C. "Ginnastica artistica femminile – Tecnica, didattica, metodologia, assistenza" – Sport Action Editor – Roma 2005
  - Schiavon D., "Avviamento alla ginnastica" - Società Stampa Sportiva, Roma 1994
  - Scotton C., Senarega D., "Corso di Ginnastica Artistica" - Ed. Libreria Cortina, 4° ed. - Torino 2012
  - A. Piccotti, "Elementi di ginnastica artistica GAM – GAF"; Calzetti & Mariucci.
  - Vaccari, "Le assistenze nella ginnastica", SSS Roma.
- selezione delle slides delle lezioni.

### Indicazioni per non frequentanti

Lo studente non frequentante dovrà mettersi in contatto col docente onde provvedere ai debiti accordi sui possibili percorsi didattici istruibili e compendati.

### Modalità d'esame

#### Verifica, valutazione ed autovalutazione

Al termine del corso lo studente conseguirà l'idoneità ai CFU mediante comparazione tra i seguenti ordini di valutazione: frequenza delle lezioni in modalità DDI, e-tivity e debates.

### Stage e tirocini

Sono previsti eventuali tirocini didattici e/o stages in modalità sincrona, asincrona e misti, da organizzare in funzione della fattibilità operativa del momento.

### Pagina web del corso

<https://www.unipi.it/index.php/lauree/corso/10510>

### Altri riferimenti web

#### Sitografia

- [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)
- [www.federginnastica.it](http://www.federginnastica.it)



**UNIVERSITÀ DI PISA**

---

- [www.ueg-gymnastics.com](http://www.ueg-gymnastics.com)
- [www.fisacgym.it](http://www.fisacgym.it)

**Note**

Lo studente è pregato di richiedere - al docente - il documento originale di quanto sopra.

*Ultimo aggiornamento 21/02/2021 10:18*