



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
- www.federginnastica.it



UNIVERSITÀ DI PISA

- www.ueg-gymnastics.com
- 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