

# **GINNASTICA ARTISTICA**

**A.A. 2017/2018**

**Docente Prof. Alessandra Miglietta**

**Anno 2° anno – 2° semestre**

## **Obiettivi formativi**

Conoscenze e competenze di base su metodologia e didattica della Ginnastica Artistica:

Saper riconoscere e descrivere i contenuti tecnici generali che caratterizzano la Ginnastica Artistica

Conoscenze delle dinamiche posturali applicate all' acrobatica

Conoscenze e competenze generali e specifiche sull' acrobatica e delle sue applicazioni

Saper progettare tecnicamente e gestire didatticamente le attività di base delle specialità della Ginnastica

Artistica

Capacità di realizzazione di un percorso didattico adeguato ad un contesto e ad un obiettivo.

## **Risultati dell' apprendimento attesi**

Maturazione di esperienze pratiche e/o di osservazione nell' ambito della Ginnastica Artistica

Capacità tecnico-didattica nei vari argomenti presentati

Sviluppo di nuove metodologie di lavoro e di ricerca

## **Programma**

1) Lezioni teoriche:

cenni storici e organizzazione C.I.O., F.I.G, F.G.I.

obiettivi educativi della ginnastica; prerequisiti e qualità del ginnasta

basi teoriche dell' allenamento nella ginnastica

struttura delle sedute di allenamento

basi biomeccaniche della tecnica degli elementi ginnici

classificazione e struttura dei movimenti ginnici

stadi delle azioni degli elementi ginnici

sintesi del codice dei punteggi e griglie dei programmi fgi facilitati

evoluzione degli attrezzi omologati F.G.I. e le attrezzature facilitanti

CORPO LIBERO: definizione, descrizione tecnica, assistenza e didattica degli elementi di base

TRAVE: definizione, descrizione tecnica, assistenza e didattica degli elementi di base

PARALLELE: definizione, descrizione tecnica, assistenza e didattica degli elementi di base

VOLTEGGIO: fasi del volteggio, definizione, descrizione tecnica, assistenza e didattica degli elementi di base

2) Esercitazioni pratiche:

attività di laboratorio palestra ed esercitazioni pratiche finalizzate alla ginnastica artistica

assistenza diretta e indiretta degli elementi di pre acrobatica: rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti e

salti acrobatici

composizione coreografica degli esercizi