

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI BARI ALDO MORO**  
**SCUOLA DI MEDICINA E CHIRURGIA**  
**CORSO DI STUDIO IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE**

Programma di Insegnamento **GINNASTICA ARTISTICA** (corso unico/corso 1-2) a.a. 2014 - 15

Docente **MASSIMO MONTICELLI**

e-mail : [danielmax@inwind.it](mailto:danielmax@inwind.it) – [massimo.monticelli.br@istruzione.it](mailto:massimo.monticelli.br@istruzione.it)

**PREMESSA:** Le finalità del presente programma sono quelle di fornire agli studenti un bagaglio culturale, tecnico e scientifico indispensabile per acquisire successivamente competenze e professionalità nel settore specifico della Ginnastica ed in particolare della GINNASTICA ARTISTICA Maschile e Femminile. L'evoluzione tecnica continua e l'approfondimento scientifico degli aspetti specialistici della Ginnastica Artistica agonistica, renderanno necessario nel tempo, l'aggiornamento continuo.

Obiettivi di carattere generale: COSTRUZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE (Schemi posturali e Schemi dinamici); Sviluppo delle CAPACITA' SENSO PERCETTIVE (Esterocettive e Propriocettive); SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE (Capacità coordinative generali e specifiche, Mobilità articolare, Capacità condizionali)

Obiettivi a carattere specifico riferiti ai differenti attrezzi della ginnastica ed ai loro gruppi strutturali fondamentali: CORPO LIBERO, CAVALLO CON MANIGLIE, ANELLI, VOLTEGGIO, PARALLELE PARI, SBARRA , PARALLELE ASIMMETRICHE, TRAVE d'EQUILIBRIO, TRAMPOLINO ELASTICO.

Gli Argomenti sono organizzati secondo i seguenti aspetti:

- Premesse dottrinali della Ginnastica Artistica <sup>1</sup>
- Aspetti biomeccanici della Ginnastica Artistica <sup>2</sup>
- Divisione strutturale della Ginnastica Artistica <sup>3</sup>
- Tecnica, Didattica e Metodologia <sup>4</sup>
- Esperienze esecutive <sup>5</sup>
- Principi teorico-pratici sulla Assistenza e la prevenzione degli infortuni <sup>6</sup>

Testi per l'esame: Appunti dalle lezioni teoriche e pratiche a cura del Docente

- A.C.Cartoni e D.Puzzu "*Ginnastica Artistica Femminile*"- Edi-Ermes Milano 1990

Modalità di svolgimento delle lezioni L'intero Corso di Studi sarà articolato in lezioni teoriche, seminari e lezioni applicative e pratiche, i cui argomenti saranno strettamente collegati.

Modalità d'esame: La valutazione degli studenti sarà basata sulla conoscenza degli argomenti sia teorica che pratica, secondo tutti gli aspetti indicati nel programma.

(1) Premesse dottrinali – Riguardano le applicazioni dei contenuti di ordine tecnico e scientifico.

(2) Aspetti biomeccanici – Tutti gli esercizi della G.A. sono regolati da precise leggi della fisica. Queste leggi sono applicate alle attività motorie in generale ed in particolar modo nelle discipline sportive dove il gesto motorio si realizza secondo tecniche ben codificate, nel rispetto di tali leggi.

(3) Divisione strutturale – Ogni esercizio della G.A. ha una particolare caratteristica motoria ed una precisa tecnica esecutiva. In considerazione dell'elevato numero di esercizi possibili sugli attrezzi, è opportuno, per un migliore e più semplice apprendimento, ordinarli in gruppi che abbiano le stesse caratteristiche. Tali gruppi, che rappresentano le strutture tecniche comuni agli esercizi che vi appartengono, danno origine ad una razionale classificazione in "*Gruppi strutturali*".

(4) Tecnica, Didattica e Metodologia – Questi aspetti hanno valore fondamentale nell'insegnamento di una qualsiasi disciplina sportiva; nell'apprendimento degli esercizi della G.A. rappresentano la guida importante finalizzata all'acquisizione del metodo di studio, in quanto prendono in considerazione le migliori strategie didattiche sperimentate. In particolare la Didattica analizzerà le proposte operative e la ricerca dei mezzi e sussidi di cui l'insegnante si dovrà avvalere per semplificare e rendere accessibile l'esperienza motoria finalizzata al conseguimento dei vari obiettivi.

(5) Esperienze esecutive - Ai vari attrezzi, limitatamente alle capacità individuali, sarà richiesta la realizzazione di esercizi semplici, inseriti nei vari gruppi strutturali, e di esercizi combinati, che portino a sollecitare e migliorare la conoscenza pratica della materia e le capacità creative degli studenti.

(6) Principi teorico-pratici sulla Assistenza degli esercizi e prevenzione degli infortuni – Nella pratica della G.A. l'assistenza riveste un ruolo determinante nella realizzazione di esercizi spesso complessi e rischiosi. Lo studente ha il dovere di conoscere questo aspetto della materia, che gli consentirà, mediante modalità applicative differenziate, di evitare danni o traumi che possono compromettere, oltre che l'incolumità dell'atleta, il delicato processo di apprendimento dei movimenti.