

SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT (LB45)

(Lecce - Università degli Studi)

Insegnamento **TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLA GINNASTICA ARTISTICA**

GenCod A006006

Docente titolare MASSIMO MONTICELLI

Insegnamento TEORIA, TECNICA E DIDATTICA DELLA GINNASTICA

Insegnamento in inglese THEORY, TECHNIQUE, AND TEACHING OF

Settore disciplinare M-EDF/02

Corso di studi di riferimento SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT

Tipo corso di studi Laurea

Crediti 5.0

Ripartizione oraria Ore Attività frontale: 46.0

Per immatricolati nel 2020/2021

Erogato nel 2021/2022

Anno di corso 2

Lingua

Percorso PERCORSO COMUNE

Sede Lecce

Periodo Primo Semestre

Tipo esame

Valutazione

Orario dell'insegnamento

<https://easyroom.unisalento.it/Orario>

BREVE DESCRIZIONE DEL CORSO

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. Consentire di comprendere l'evoluzione tecnica e scientifica degli aspetti specialistici della Ginnastica Artistica sia agonistica che generale, riferita a tutte le categorie di allievi. Essere nelle condizioni di decodificare la matrice tecnica dei movimenti, i prerequisiti di base e le forme di preparazione fisica specifica.

PREREQUISITI

Per raggiungere gli obiettivi formativi dell'insegnamento lo studente dovrà avere conoscenze di anatomia e fisiologia per comprendere la motricità della ginnastica. Le basi di teoria dell'allenamento favorirebbero molto la comprensione della metodologia e didattica appropriata. Dovendosi esercitare nella pratica per sperimentare su se stesso le basi del gesto ginnastico, è opportuno che abbia l'idoneità alla pratica sportiva e la conoscenza degli schemi motori di base e dei preatletici della Educazione Fisica.

OBIETTIVI FORMATIVI

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 gruppi strutturali fondamentali: CORPO LIBERO, VOLTEGGIO, TRAMPOLINO ELASTICO.

- **Conoscenze e comprensione** del movimento ginnastico visto ed eseguito distinguendone gli aspetti biomeccanici, la divisione strutturale e le caratteristiche tecniche dello stesso.
- **Capacità di applicare la conoscenza e comprensione** del movimento ginnastico ad altre forme di motricità, ipotizzandone didattica e metodologia per ogni fascia di età e genere.
- **Autonomia di giudizio** nella analisi dell'esercizio ginnastico, conoscendone i criteri di valutazione e le tipologie di difficoltà.
- **Abilità comunicative**: in contesti di prima infanzia, di infanzia, di pubertà, adolescenza ed età matura, differenziando il linguaggio tecnico e le proposte didattiche.
- **Capacità di apprendimento** attraverso lezioni pratiche e teoriche, simulando ruoli differenti e contesti diversi.

METODI DIDATTICI

L'intero Corso di Studi sarà articolato in lezioni teoriche, seminari e lezioni applicative e pratiche, i cui argomenti saranno strettamente collegati. Dalla Teoria alla pratica, dalla pratica ai principi generali, dalla osservazione degli effetti alla decodificazione delle cause.

MODALITA' D'ESAME

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

Valutazione pratica del "Saper fare" e valutazione teorica delle conoscenze acquisite con lo studio individuale. L'attribuzione del voto avverrà tenendo conto della partecipazione attiva alle lezioni e della dimostrazione della acquisizione di conoscenze e competenze specifiche.

ALTRE INFORMAZIONI UTILI

Le lezioni teoriche si svolgeranno in aula mentre quelle pratiche in idonea palestra per la Ginnastica Artistica

PROGRAMMA ESTESO

Cenni storici della Ginnastica Artistica e suo percorso evolutivo, caratteristiche degli attrezzi: grandi e piccoli e loro evoluzione; le sezioni di attività agonistica e per tutti, olimpica e non olimpica; obiettivi della formazione educativa della ginnastica scolastica e sportiva; prerequisiti della ginnastica artistica, qualità fisiche e strutturali del/della ginnasta; stadi dell'esercizio fisico; Assi e piani del corpo, tecnica dell'Educazione Fisica

Andature quadrupediche, salti e saltelli, onde del corpo, mobilità articolare e flessibilità (ponte, staccate e massime divaricate), esercizi per la tenuta del corpo, attitudini ed atteggiamenti.

Appoggio rovesciato: verticali (facilitate o di slancio e con assistenza);

Corpo libero: divisione strutturale degli esercizi al suolo nella ginnastica maschile e femminile.

Aspetti teorici e scientifici della mobilità articolare e flessibilità. T.T.D. dei Rotolamenti: Capovolte;

Salto artistico di base: gatto, sforbiciata, piroetta, carpio.

Esercizi di rotolamento al suolo e con fase di volo: capovolta av. e die., piccolo tuffo;

Principi generali dell'allenamento; l'assistenza: principi fondamentali; didattica degli esercizi della ginnastica; Rincorsa, presalto, battuta.

T.T.D. degli esercizi di rovesciamento e ribaltamento: Verticali, ruote, rovesciate, rondate, ruota spinta, Ribaltata.

T.T.D. dei Rovesciamenti. Ruota, Verticale ed anche Courbette: Prerequisiti, esercizi propedeutici, esercizi di preparazione fisica specifica ed esercizi di verifica.

Caratteristiche degli esercizi sugli attrezzi. Il Minitrampolino elastico: approccio ludico, esercizi di familiarizzazione, principi generali sul rimbasso.

Assistenza diretta e indiretta di tutti gli esercizi studiati e provati praticamente. Rapporti di vicinanza tecnico e allievo, attrezzatura facilitante.

Costruzione di una progressione a Corpo Libero (necessaria per la valutazione pratica) La valutazione dell'esercizio ginnastica.

TESTI DI RIFERIMENTO

- Appunti dalle lezioni teoriche e pratiche a cura del Docente
- A.C.Cartoni e D.Puzzu "Ginnastica Artistica Femminile"- Edi-Ermes Milano 1990
- R.Scaramucci e M.G. Vinciguerra "Dizionario delle scienze Motorie e Tecnica della Educazione Fisica" www.sussidiarioef.com 2016
- Autori Vari "La preacrobatica" Facoltà di scienze Motorie l'Aquila 2003
- M.Monticelli "Il Trampolino elastico in ginnastica artistica" S.S.S. Roma 1984