

C.I. Basi dell'Attività Motoria e della Ginnastica

Moduli: Ginnastica Artistica, Attività Motorie Sportive di Base

Syllabus Attività Formativa

DOCENTE: Prof.ssa Carmen Mannucci (2 canale)

INSEGNAMENTO: Ginnastica Artistica (C.I. Basi dell'Attività Motoria e della Ginnastica)

Tipo Testo	Codice Tipo Testo	Num. Max. Caratteri	Obbl.	Ginnastica Artistica	Artistic Gymnastics
Lingua insegnamento	LINGUA_INS	4000	Sì	Italiano	Italian
Contenuti	CONTENUTI	20000	Sì	Il Corso prevede lo studio degli aspetti generali della Ginnastica Artistica • Cenni di storia e organizzazione C.I.O., F.I.G., U.E.G., F.G.I. (sezioni Olimpiche e non). • Terminologia ginnastica • Attrezzature e norme di sicurezza nella palestra. • Riscaldamento Generale e Specifico. • Classificazione e Definizione tecnica degli elementi ginnastici di base al Corpo Libero propri della ginnastica artistica, Metodiche didattiche di insegnamento, Preparazione	The course includes the study of the general aspects of Artistic Gymnastics • Notes on the history and organization of the C.I.O., F.I.G., U.E.G., F.G.I. (Olympic and non-Olympic sections). • Gymnastics terminology • Equipment and safety regulations in the gym. • General and Specific Warm-up. • Classification and Technical Definition of the basic gymnastic elements of the Free Body specific to artistic gymnastics, Teaching methods, Physical Preparation and Specific Technique, Errors and Assistance

				Fisica e Tecnica Specifica, Errori ed Assistenza. Cenni sul Codice dei punteggi	Notes on the Code of Points
Testi di riferimento	TESTI_RIF	25000	Sì	“Ginnastica. Teoria metodologia e didattica” di Giorgio Garufi, Domenico Tafuri, Leonardo Vaira. Idelson-Gnocchi, Editore 2008 “Elementi di Ginnastica Artistica” di Antonella Picciotti. Calzetti Mariucci Editore. 2013.	“Ginnastica. Teoria metodologia e didattica” di Giorgio Garufi, Domenico Tafuri, Leonardo Vaira. Idelson-Gnocchi, Editore 2008 “Elementi di Ginnastica Artistica” di Antonella Picciotti. Calzetti Mariucci Editore. 2013.
Metodi didattici	METODI_DID	4000	Sì	Lezioni frontali con l'ausilio di presentazioni in power point ed attività pratiche in campo a piccoli gruppi. La frequenza delle lezioni frontali non è obbligatoria. Le attività pratiche sono obbligatorie nella misura dei 2/3 delle ore previste (36 ore).	Classroom lectures with the support of power point presentations and practical training. The attendance to frontal lessons is not mandatory. The attendance to practical lessons is mandatory for 2/3 of scheduled hours (36 hours).
Altre informazioni	ALTRO	5000	Sì		
Modalità di verifica dell'apprendimento	MOD_VER_APPR	4000	Sì	Esame orale e/o scritto (test a risposta multipla) con votazione finale espressa in trentesimi. La valutazione finale è basata sui seguenti criteri: grado di preparazione, capacità di analisi e collegamento tra gli argomenti del programma, uso appropriato della terminologia	Oral and/or written exam (multiple choice test) with final vote expressed in thirtieths. The final evaluation is based on the following criteria: knowledge and skills in the disciplines, ability to analyse and connect the different program topics, appropriate use of scientific language
Programma esteso	PROGR_EST	40000	No	- GINNASTICA – Cenni storici – Definizione e caratteristiche generali - GINNASTICA ATTREZZISTICA - Tecnica, Propedeutica, Didattica e forme di Assistenza per gli Elementi di Base ai	- GYMNASTICS - Historical notes - Definition and general characteristics - ARTISTIC GYMNASTICS - Technique, Propaedeutics, Didactics and forms of Assistance for the Basic Elements to the following

			seguenti Attrezzi: Corpo Libero Parallele Asimmetriche Parallele Simmetriche Trave Cavallo Con Maniglie Volteggio Anelli Sbarra Trampolino Elastico - Valore Formativo della Ginnastica Artistica - Organizzazione pratica del lavoro in palestra - La figura dell' Istruttore e/ o Allenatore - Il Movimento Ginnico: Assi e Piani e Terminologia Tecnica - L'Equilibrio : Aspetti Anatomico-Fisiologici e Pedagogici - Educazione e Didattica dell'equilibrio- Equilibrio statico, dinamico in volo - L'utilizzo dello spazio e dei collegamenti, delle formazioni, le collaborazioni. - Teoria, tecnica e didattica degli elementi preacrobatici della ginnastica: - rotolamenti e capovolte (rotolata, saltata, a tuffo), tecniche di assistenza; - rovesciamenti (verticale, ruota,rovesciate); - ribaltamenti (rondata,ribaltata,flic); - i salti artistici e la loro realizzazione	Apparatus: Floor Asymmetrical Parallel Bars Symmetrical Parallel Bars Beam Pommel Horse Vault Rings Bar Trampoline - Educational value of Artistic Gymnastics - Lesson plans for basic motor activity - Practical organization of work in the gym - The figure of the instructor and/or Coach - Gymnastic Movement: Axes and Planes and Technical Terminology - Balance: Anatomical-Physiological and Pedagogical Aspects - Education and Didactics of balance- Balance static, dynamic in flight - Theory, technique and teaching of the pre-acrobatic elements of gymnastics: - rolls and somersaults (roll, jump, dive), assistance techniques. - reversals (handstand, cartwheel, somersaults); - reversals (round, roll, flic); - artistic jumps and their execution - Elements of Choreography: fundamental exercises at the barre -
--	--	--	--	--

				- Elementi di Coreografia: esercizi fondamentali alla sbarra - onde del corpo - giri artistici - salti artistici. - Preparazione Generale e Specifica GAF e GAM - Utilizzo Strutture Facilitanti nella Ginnastica Artistica - Cenni sui Codici dei Punteggi - Criteri di Valutazione di un esercizio	body waves - artistic turns - artistic jumps. - Various types of General and Specific Preparation GAF and GAM - Use of Facilitating Structures in Artistic Gymnastics - Notes on the Composition of Exercises - Kinematic and Biomechanical Aspects of the various Structural Groups - Notes on the Codes of Points - Evaluation Criteria of an exercise
--	--	--	--	---	--

Syllabus Attività Formativa

DOCENTE: Prof. Carmelo Trommino (2 canale)

INSEGNAMENTO: Attività Motorie Sportive di Base (C.I. Basi dell'Attività Motoria e della Ginnastica)

Tipo Testo	Codice Tipo Testo	Num. Max. Caratteri	Obbl.	Ginnastica Artistica	Artistic Gymnastics
Lingua insegnamento	LINGUA_INS	4000	Sì	Italiano	Italian
Contenuti	CONTENUTI	20000	Sì	Il Corso prevede lo studio degli aspetti generali della Ginnastica: - Studio e sviluppo delle competenze motorie di base; - acquisizione di un linguaggio motorio appropriato. -Sviluppo dello schema corporeo, e schemi posturali; -Attività e giochi strutturati;	The course focuses on the study of the general aspects of Gymnastics and includes: • the study and development of fundamental motor skills; • the acquisition of appropriate motor terminology; • the development of body schema and postural skills; • structured activities and games; • basic concepts related to motor abilities, with particular reference to hand–eye and foot–eye coordination, static and dynamic

				- Concetti di base relativi alle capacità motorie, con particolare riferimento alla coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica, all'equilibrio statico e dinamico e all'orientamento spaziale e temporale.	balance, and spatial and temporal orientation.
Testi di riferimento	TESTI_RIF	25000	Sì	Materiale fornito dal docente	Course materials provided by the instructor
Metodi didattici	METODI_DID	4000	Sì	Lezioni frontali con l'ausilio di presentazioni in power point ed attività pratiche in campo a piccoli gruppi. La frequenza delle lezioni frontali non è obbligatoria. Le attività pratiche sono obbligatorie nella misura dei 2/3 delle ore previste (48 ore).	Classroom lectures with the support of power point presentations and practical training. The attendance to frontal lessons is not mandatory. The attendance to practical lessons is mandatory for 2/3 of scheduled hours (48 hours).
Altre informazioni	ALTRO	5000	Sì		
Modalità di verifica dell'apprendimento	MOD_VER_APPR	4000	Sì	Esame orale e/o scritto (test a risposta multipla) con votazione finale espressa in trentesimi. La valutazione finale è basata sui seguenti criteri: grado di preparazione, capacità di analisi e collegamento tra gli argomenti del programma, uso appropriato della terminologia	Oral and/or written exam (multiple choice test) with final vote expressed in thirtieths. The final evaluation is based on the following criteria: knowledge and skills in the disciplines, ability to analyse and connect the different program topics, appropriate use of scientific language
Programma esteso	PROGR_EST	40000	No	• Terminologia tecnica per descrivere posizioni, movimenti, assi e piani • Schema corporeo • Schemi Motori di Base (locomozione: Camminare, correre (velocità/direzioni variabili), saltare	• Technical Terminology of Movement: Body positions, Movements, Body axes, Planes of movement; • Body Schema • Fundamental Motor Skills (Locomotion: Walking (variations in rhythm, direction, and stride length), Running (different speeds and

				(piedi pari/unito), strisciare, rotolare, arrampicarsi. manipolazione: lanciare, afferrare, colpire, calciare oggetti (palle di diverse dimensioni). • Posturali: piegare, estendere, ruotare, bilanciare. • Attività e Giochi (giochi d'imitazione, di percezione corporea, giochi con la palla, gioco-sport) • Percorsi Motori: circuiti con cerchi (salti), coni (slalom), tappeti (rotolamenti), panche (equilibrio). • Attrezzi non codificati e codificati • Cenni sulla Capacità motorie: (concetti di base, classificazione e definizione, coordinazione: Oculo-manuale e oculo-podalica, equilibrio statico e dinamico su superfici instabili o rialzate, orientamento spaziale/temporale) • Struttura della Seduta	trajectories), Jumping (two-foot take-off and landing, one-foot jumps, long and vertical jumps), Crawling and rolling, Climbing. Manipulation: Throwing, Catching, Striking, Kicking Use of balls of different sizes, materials, and weights to encourage adaptation and coordination. • Postural Skills: Development of body control through: Bending, Extending, Rotating, Balancing; • Activities and Games: Imitation games (animals, characters, actions), Body awareness and perception games, Ball games, Pre-sport and simplified sport games; • Motor Pathways / Obstacle Courses Structured and variable circuits including: Hoops: jumping and coordination, Cones: slalom and changes of direction, Mats: rolling and safety, Benches: static and dynamic balance. • Equipment: Non-standard / non-codified equipment and Standard / codified equipment • Overview of Motor Abilities: Introduction to basic concepts, including classification and definitions: Coordinative abilities (Hand-eye coordination, Foot-eye coordination),
--	--	--	--	---	---

					Static and dynamic balance, Spatial and temporal orientation); • Structure of a Physical Education Session
--	--	--	--	--	--