

PIANO DI STUDI E SCHEDE DEL TIROCINIO PER IL TECNICO SOCIETARIO



A cura di Claudio Scotton

Centro Didattico e Ricerche CeDiR – FGI

Gherardo TECCHI	Presidente Federazione Ginnastica d'Italia
Valter PERONI	VicePresidente Vicario
	Responsabile CeDiR
Roberto PENTRELLA	Segretario Generale

Giuseppe COCCIARO	DTN GAM / TE
Enrico CASELLA	DTN GAF
Emanuela MACCARANI	DTN GR
Luisa RIGHETTI	DTN AER
Emiliana POLINI	DTN GPT
Roberto CARMINUCCI	DTN SF
Claudio SCOTTON	Direttore CeDiR

PIANO DI STUDI E SCHEDE TIROCINIO

CURATELA e Progetto Editoriale	Claudio SCOTTON
--------------------------------	-----------------

Elaborazione Piano di Studi

Parte Generale	Claudio Scotton
GAM	Giovanni Macchi
GAF	Giorgio Colombo
GR	Marina Piazza, Donatella Lazzeri
TE	Luigi Meda
AER	Cristiana D'Anna
GPT	Emiliana Polini
SF	Roberto Carminucci
Impaginazione	Claudio Scotton, Maria Luisa Ruspi

Sommario

Presentazione del Presidente FGI.....	V
Prefazione del Responsabile CeDiR.....	VII
Introduzione del Direttore CeDiR.....	IX
Regolamento e Disposizioni su Tabelle	XI
Prospetto Orario Corsi di Formazione CeDiR.....	XIII
Acquisizione Crediti Formativi	XV
Completamento e Equivalenze Formazione	XVII
Tabella Agevolazioni Azzurri Senior.....	XXI
Organigramma CeDiR	XXIII
Referenti Nazionali della Formazione di Sezione	XXV
Referenti Regionali della Formazione	XXV
Formatori Regionali	XXVII
Esperti Didattici di Sezione.....	XXIX
Team Manager	XXXVII
Piano di Studi e Bibliografia - Parte Generale	MG 1
Piano di Studi, Bibliografia e Schede Tirocinio - Ginnastica Artistica Maschile.....	GAM 1
Piano di Studi, Bibliografia e Schede Tirocinio - Ginnastica Artistica Femminile	GAF 1
Piano di Studi, Bibliografia e Schede Tirocinio - Ginnastica Ritmica	GR 1
Piano di Studi, Bibliografia e Schede Tirocinio - Trampolino Elastico	TE 1
Piano di Studi, Bibliografia e Schede Tirocinio - Aerobica	AER 1
Piano di Studi, Bibliografia e Schede Tirocinio - Ginnastica per Tutti	GpT 1
Piano di Studi e Bibliografia - Salute e Fitness.....	SF 1

Presentazione del Presidente FGI

Gherardo Tecchi

Il prossimo anno la Federazione Ginnastica d'Italia, la più antica fra le Federazioni italiane, compirà 150 anni. Corre infatti il 1869 quando a Venezia viene costituita la prima associazione nazionale che si occupa di sviluppare la ginnastica nelle diverse forme allora praticate.

Addirittura, grazie alla Reale Società Ginnastica di Torino, fondata nel 1844, viene avviato il primo corso per maestri di ginnastica; da ciò si evince che fin dai primordi della FGI fra gli scopi principali vi era l'elevazione della Cultura sportiva concorrendo alla formazione dei propri associati e del popolo italiano. Appunto, Formazione!

In questo quadriennio la Federginnastica porrà particolare attenzione a questo delicato settore che coinvolge tutte le nostre Sezioni.

La Direzione del Centro Didattico e Ricerche - CeDiR è stata affidata a Claudio Scotton, mente innovatrice e braccio operativo del progetto federale che gode dell'azione politica del Responsabile del CeDiR, il VPV Valter Peroni, esperto conoscitore della macchina Federale.

In questa cruciale attività determinante è il supporto dei DDTNN e di tutti gli attori della Formazione coinvolti a vario titolo.

Questi primi quattro Quaderni della Ginnastica, ideatore e curatore Scotton, che ringrazio, risultano pertanto fondamentali per strutturare il progetto tecnico-didattico Federale.

Ad Maiores semper!

Roma, 16 novembre 2018

Prefazione del Responsabile CeDiR

Valter Peroni

La "formazione" è l'ambito strategico di tutti i settori umani. Anche per la Federazione Ginnastica d'Italia è settore fondamentale per la crescita della cultura ginnastica e della "Scuola italiana di ginnastica".

Da tempo era sentita la necessità di adeguare alle esigenze più moderne e alle richieste della base tecnica l'organizzazione della formazione dei quadri tecnici per i quattro livelli su cui si basa la struttura federale.

Il dialogo costante con gli operatori dei settori specifici ha consentito la rivisitazione del Regolamento QT e l'ampliamento della formazione di area specialistica per ciascuna sezione di attività della FGI.

L'inserimento del tirocinio obbligatorio per ciascun livello tecnico è il secondo caposaldo su cui si basa questa trasformazione della qualità formativa.

Resta da completare il lavoro dei contenuti specifici che i nostri validi referenti formativi di sezione in collaborazione con i rispettivi DTN stanno sviluppando e presto si potranno già avere elaborati utili ai giovani tecnici in formazione.

Nel prossimo biennio 2019/20 saranno completati tutti gli aspetti formativi di cui sopra, non ultimo anche quelli relativi alla giovane sezione di Salute e Fitness.

Grazie al lavoro del Direttore del CeDiR Claudio Scotton ed al suo staff che con infaticabile lena da quasi due anni stanno sviluppando il settore.

Introduzione del Direttore CeDiR

Claudio Scotton

La FGI ha rinnovato il management didattico per i propri Tecnici - oltre 6.000 - al fine di assurgere sempre più a modello di Cultura Sportiva, giungendo a regime ad una strutturazione di un originale progetto *Formativo Nazionale*.

Il nuovo Regolamento dei Quadri Tecnici consente di implementare la Formazione, elevandone la qualità, incrementando il numero di crediti per i 4 livelli SNaQ, introducendo il tirocinio obbligatorio, riconoscendo i titoli accademici ottenuti dagli aspiranti tecnici presso i corsi di Scienze motorie e strutturando l'aggiornamento permanente anche in collaborazione con la Scuola dello Sport del CONI.

Nell'ottica di standardizzare la *Formazione Nazionale*, validandola per tutte le Regioni, il Centro Didattico e Ricerche-CeDiR, accogliendo la progettazione tecnica auspicata dai DTN delle 7 sezioni e coinvolgendo competenti risorse umane esperte, ha curato il nuovo programma didattico per i diversi livelli Tecnici.

Ciò ha richiesto di elaborare un progetto editoriale in fieri che produrrà anche la realizzazione di testi didattici relativi alle conoscenze degli aspetti tecnici specifici delle diverse sezioni, predisponendo o aggiornando il materiale didattico disponibile per creare una Collana editoriale sulla Ginnastica, colmando un vuoto didattico oggi esistente.

Questi primi quattro Quaderni della Ginnastica sono riferiti ai Piani di studio, alla Bibliografia, alle Schede per il Tirocinio e agli Alpha test rivolti ai Tecnici Societari-TS e Tecnici Regionali-TR. Risulta in gestazione quello indirizzato ai Tecnici Federali-TF.

Molto rimane ancora da fare nel biennio 2019/2020 che vedrà anche lo sviluppo della Ricerca, punto fondante la Formazione, che caratterizza l'attuale aggiornata denominazione del CeDiR.

Vorrei rimarcare, tuttavia, che solo con la disponibilità e col coinvolgimento dei principali attori delle 7 sezioni sarà possibile sostenere e accrescere questo delicato settore della Federginnastica.

Desidero ringraziare il Presidente Cav. Gherardo Tecchi e il Consiglio Direttivo Federale tutto per la fiducia accordatami nell'assegnarmi per il corrente quadriennio la guida e lo sviluppo del delicato e cruciale settore della Formazione, aderente al Sistema Nazionale delle Qualifiche - SNaQ del CONI.

Un pensiero a chi ha fattivamente collaborato alla realizzazione delle linee programmatiche del progetto il Vice Presidente Vicario Valter Peroni, il Segretario, e i Collaboratori del CeDiR, Franco Pistecchia, Mauro Simonetti (per il 2017) e Maria Luisa Ruspi (dal 2018), preziosa risorsa.

Regolamento e Disposizioni su Tabelle

Il testo di riferimento per l'attivazione del Progetto Formativo Federale è il Regolamento dei Quadri Tecnici. Tuttavia, sono state predisposte alcune tabelle per una rapida consultazione.

Prospetto Orario Corsi di Formazione CeDiR

(Regolamento Quadri Tecnici FGI, approvato da G.N. CONI
con delibera n. 220 del 31-5-2017)

QUALIFICA FGI	MODULI GENERALI	MODULI SPECIFICI RIFERITI ALLE SEZIONI	MASTER REGIONALI	MASTER NAZIONALI	CREDITI FORMATIVI DI ABILITA' (ESPERIENZE)	CREDITI TOTALI	CREDITI AL MOMENTO DELLA QUALIFICA	TOT ORE PRESENZA	TOT ORE DI STUDIO PERSONALE	TOT ORE DI FORMAZIONE
 TECNICO SOCIETARIO TS	(30 ORE) 3 MODULI CIASCUNO DI 10 ORE	(40 ORE) 4 MODULI CIASCUNO DI 10 ORE			ALMENO 24 ORE DI TIROCINIO EFFETTIVO (1 CFa) + 2 CFa	10	10	94	146	240
 TECNICO REGIONALE TR	(20 ORE) 2 MODULI CIASCUNO DI 10 ORE	(40 ORE) 4 MODULI CIASCUNO DI 10 ORE	(30 ORE) 3 MASTER CIASCUNO DI 10 ORE		ALMENO 24 ORE DI TIROCINIO EFFETTIVO (1 CFa) + 2 CFa	12	22	114	174	288 (528)
 TECNICO FEDERALE TF	(20 ORE) 2 MODULI CIASCUNO DI 10 ORE	(40 ORE) 4 MODULI CIASCUNO DI 10 ORE		(30 ORE) 3 MASTER CIASCUNO DI 10 ORE DI CUI 1 SPECIFICO DI SEZIONE O DI AREA TECNICA	ALMENO 24 ORE DI TIROCINIO EFFETTIVO (1 CFa) + 2 CFa	12	34	114	174	288 (816)
 TECNICO NAZIONALE TN		(160 ORE) 16 MODULI CIASCUNO DI MAX 10 ORE		(40 ORE) 4 MASTER CIASCUNO DI 10 ORE DI CUI 3 SPECIFICI DI SEZIONE O DI AREA TECNICA	ALMENO 24 ORE DI TIROCINIO EFFETTIVO (1 CFa) + 2 CFa	23	57	224	328	552 (1368)
PREPARATORE FISICO SPECIFICO PFS	(60 ORE) 6 MODULI CIASCUNO DI 10 ORE				48 ORE DI TIROCINIO EFFETTIVO	8	42(*)	108	84	192

(*) Tecnico Federale o Laurea in Scienze motorie o PF-FGI o Esperto PF-CONI

Acquisizione Crediti Formativi

Tabella Riassuntiva per l'acquisizione di crediti formativi validi per conseguire la Qualifica tecnica federale, l'Abilitazione, il Credito Formativo di abilità (Esperienza)

PER CONSEGUIRE LA QUALIFICA DI	QUALIFICA DI ACCESSO	PER L'ESAME DEVE ESSERE IN POSSESSO DI	ABILITAZIONE PER TR-TF-TN <u>NON</u> IMPEGNATI IN COMPETIZIONI	ABILITAZIONE PER TR-TF-TN IMPEGNATI IN COMPETIZIONI
★ TECNICO SOCIETARIO TS	TESSERATO MAGGIORENNE ASPIRANTE TS O ATLETA ASPIRANTE TS	✓ MG 1-2-3 ✓ MS 1-2-3-4 ✓ 24 ORE TIROCINIO (1 CFa) + 2 CFa	NON RICHIESTA	NON RICHIESTA
★ ★ TECNICO REGIONALE TR	TECNICO SOCIETARIO TS	✓ MG 4-5 ✓ MS 5-6-7-8 ✓ 3 MR (S/AT/PG) ✓ 24 ORE TIROCINIO (1 CFa) + 2 CFa		
★ ★ ★ TECNICO FEDERALE TF	TECNICO REGIONALE TR	✓ MG 6-7 ✓ MS 9-10-11-12 ✓ 3 MN (ALMENO 1 S/AT, 2 S/AT/PG) ✓ 24 ORE TIROCINIO (1 CFa) + 2 CFa		
★ ★ ★ ★ TECNICO NAZIONALE TN	TECNICO FEDERALE TF	✓ MS DAL 13 AL 28 ✓ 4 MN (3 S, 1 S/AT/PG) ✓ 24 ORE TIROCINIO (1 CFa) + 2 CFa		
Legenda: MG = MODULO GENERALE MR = MASTER REGIONALE MS = MODULO SPECIFICO MN = MASTER NAZIONALE S = DI SEZIONE AT = DI AREA TECNICA PG = DI PARTE GENERALE CFa = CREDITO FORMATIVO DI ABILITA'				
L'Abilitazione ottenuta per una determinata Sezione è valida per le discipline della stessa Area Tecnica: AT Artistico acrobatica = GAM-GAF-TE AT Artistico espressiva = GR-AER AT Benessere = SF-GPT				
Le “Attività Competitive” prevedono due settori di attività: “Settore Gold” rivolto a chi aspira all’attività di alto livello e “Settore Silver” rivolto a tutti gli altri. Le “Attività NON Competitive” comprendono la sezione “Ginnastica per Tutti” e “Salute e Fitness”. Per queste attività il tecnico rinnova automaticamente l’Abilitazione per l’anno sportivo successivo (non dovrà partecipare a MN per mantenere l’abilitazione).				
Il Tecnico di qualsiasi Livello all’atto del ritiro dell’Attestato di partecipazione ad un Master deve dichiarare alla Segreteria organizzativa che rilascia il documento il Livello tecnico e se la partecipazione sia per ottenere la Qualifica, l’Abilitazione, il CFa.				
Se il Tecnico di qualsiasi Livello dichiara di partecipare al MR o MN, indifferentemente di tipologia S/AT/PG, per ottenere il CFa, gli viene riconosciuto 0,5 CFa (pari a 12 ore). In tal caso la partecipazione al MR o MN non vale per l’Abilitazione o per il futuro percorso formativo da TR/TF/TN. Nel caso di presenza a MR o MN di PG, se il Tecnico dichiara nell’iscrizione di parteciparvi per acquisire 0,5 CFa, potrà avvalersene per tutte le Sezioni.				
Il TR/TF/TN, impegnato in attività competitive, che consegue la qualifica a partire dal terzo anno del quadriennio olimpico (2019, 2023, ecc.) può NON partecipare a MN per rinnovare l’Abilitazione.				
I MN frequentati dai TR, anche prima dell’entrata in vigore del nuovo Regolamento dei Quadri Tecnici, 31/05/2017, possono essere utilizzati per la qualifica di TF o come CFa. Non per l’Abilitazione.				
Il TR, impegnato in attività competitiva, che completa il percorso da TF entro il 31/12/2020, NON deve seguire anche i 2 MN previsti per l’Abilitazione. Qualora lo avesse fatto, verranno conteggiati come CFa.				
Il TR, non impegnato in attività competitiva, che completa il percorso da TF entro il 31/12/2020, deve seguire anche 1 MN all’anno previsti per l’Abilitazione.				

Completamento e Equivalenze Formazione

vecchi Regolamenti - Disposizioni / nuovo Regolamento

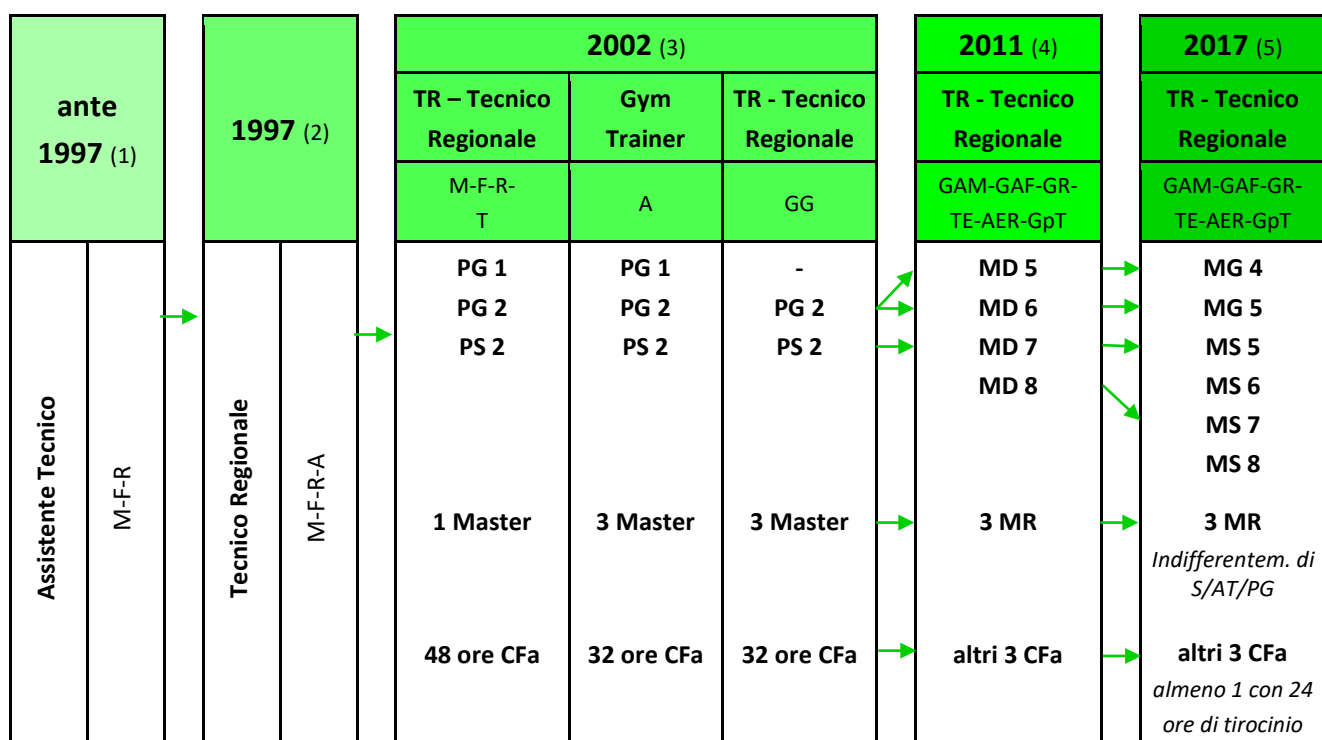
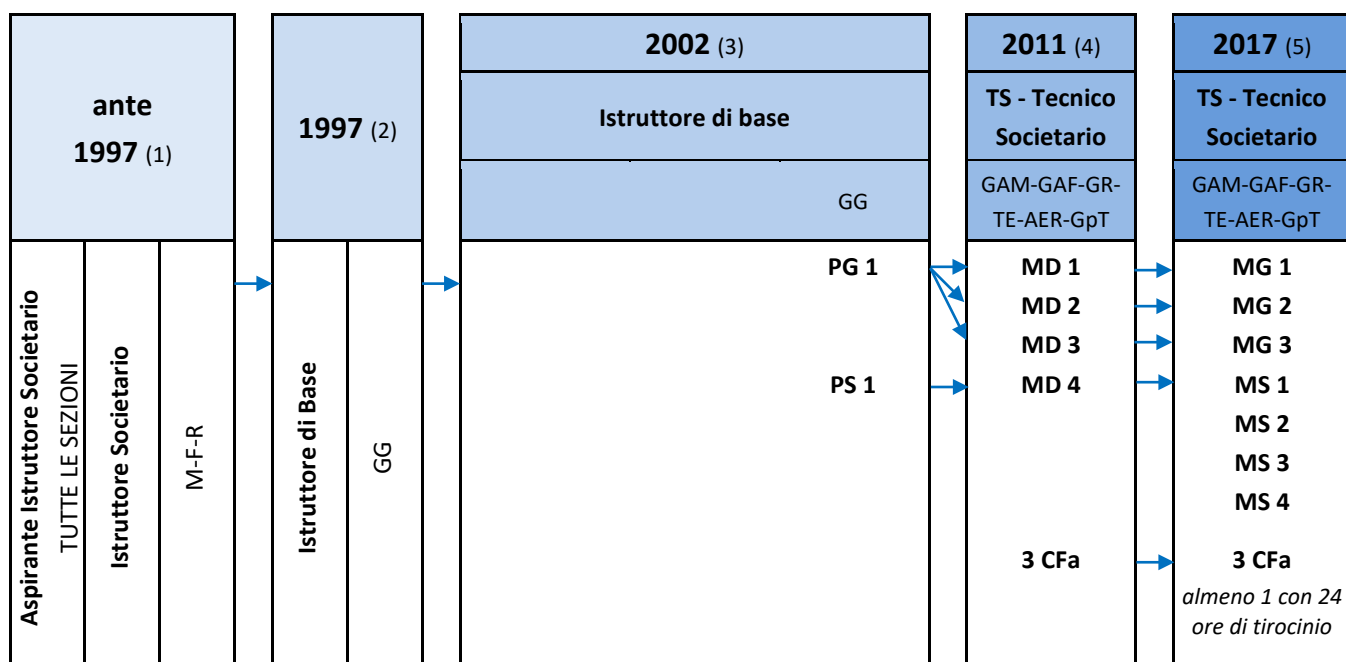
(La tabella è esplicativa, NON sostituisce i Regolamenti)

La tabella indica la corrispondenza delle Qualifiche Tecniche ottenute e dei Moduli Didattici frequentati dai tesserati FGI da prima del 1997 ad oggi.

Il tecnico che non avesse completato il percorso formativo prima del 31.01.2018 deve frequentare i Moduli Didattici, i Master e certificare i Crediti Formativi di abilità mancanti.

*MD = Modulo Didattico, MG = Modulo Generale, MS = Modulo Specifico, MR = Master Regionale, MN = Master Nazionale
CFa = Credito Formativo abilità, S = Sezione, AT = Area Tecnica, PG = Parte Generale, PS = Parte Specialistica*

- Si può iniziare il percorso compiuti 18 anni, quello TR se superato l'esame TS, quello TF se superato l'esame TR.
- I Moduli frequentati ante 31/05/2017 vengono convalidati al compimento della maggiore età.
- I Moduli MG/MS, Tirocini, MR hanno validità anche se seguiti presso altri CR oltre a quello di appartenenza.
- I Moduli MG sono comuni a tutte le sezioni e possono essere seguiti anche non in sequenza, ad eccezione dei MG6 e MG7 che vanno seguiti in sequenza. I Moduli MS sono specifici per ogni sezione e vanno seguiti in sequenza.
- I CFa non sono cumulabili (i Crediti utilizzati per la qualifica TS non valgono per TR e così via).
- Le disposizioni 2002 attribuivano al CFa un valore orario pari a 32 e non 24.
- La partecipazione a MN o l'acquisizione di CFa in misura inferiore vanno pareggiati in fase di equivalenza.



Ante 1997 (1)		1997 (2)		2002 (3)			2011 (4)	2017 (5)
				Istruttore Federale	National Gym Trainer	Istruttore Federale	TF - Tecnico Federale	TF - Tecnico Federale
				M-F-R-T	A	GG	GAM-GAF-GR-TE-AER	GAM-GF-GR-TE-AER
Istruttore Federale	M-F-R	Istruttore Federale	M-F-R-A-GG	PG 3	PG 3	PG 3	MD 9	MG 6
				PS 3	PS 3	PS 3	MD 10	MG 7
							MD 11	MS 9
							MD 12	MS 10
				1 Master	3 Master	1 Master	3 MN	MS 11
								MS 12
				188 ore CFa	172 ore CFa	188 ore CFa		3 MN
								1 S/AT
								2 S/AT/PG
								altri 3 CFa
								almeno 1 con 24 ore di tirocinio

ante 1997 (1)		1997 (2)		2002 (3)		2011 (4)	2017 (5)
				Tecnico Nazionale		TN - Tecnico Nazionale	TN - Tecnico Nazionale
						GAM-GAF-GR-TE-AER	GAM-GAF-GR-TE-AER-SF
Tecnico Nazionale	M-F-R	Tecnico Nazionale		Corsi CONI / FGI		da MD 13	Da MS 13
				600 ore		a MD 32	A MS 28
							4 MN
							3S - 1 S/AT/PG
						altri 4 CFa	altri 3 CFa
							almeno 1 con 24 ore di tirocinio
				Tecnico Nazionale 5° livello			
				Corsi universitari 2400 ore			

(1) Guida al piano di studio per la formazione dei quadri tecnici federali (ante 1997), a cura del Centro Didattico Nazionale FGI

(2) Guida al piano di studio per la formazione dei quadri tecnici federali (1997), a cura della Divisione Attività Didattica FGI

(3) Guida al nuovo piano di formazione dei quadri tecnici (25/10/2002), FGI

(4) Regolamento Quadri Tecnici FGI, 1/3/2011

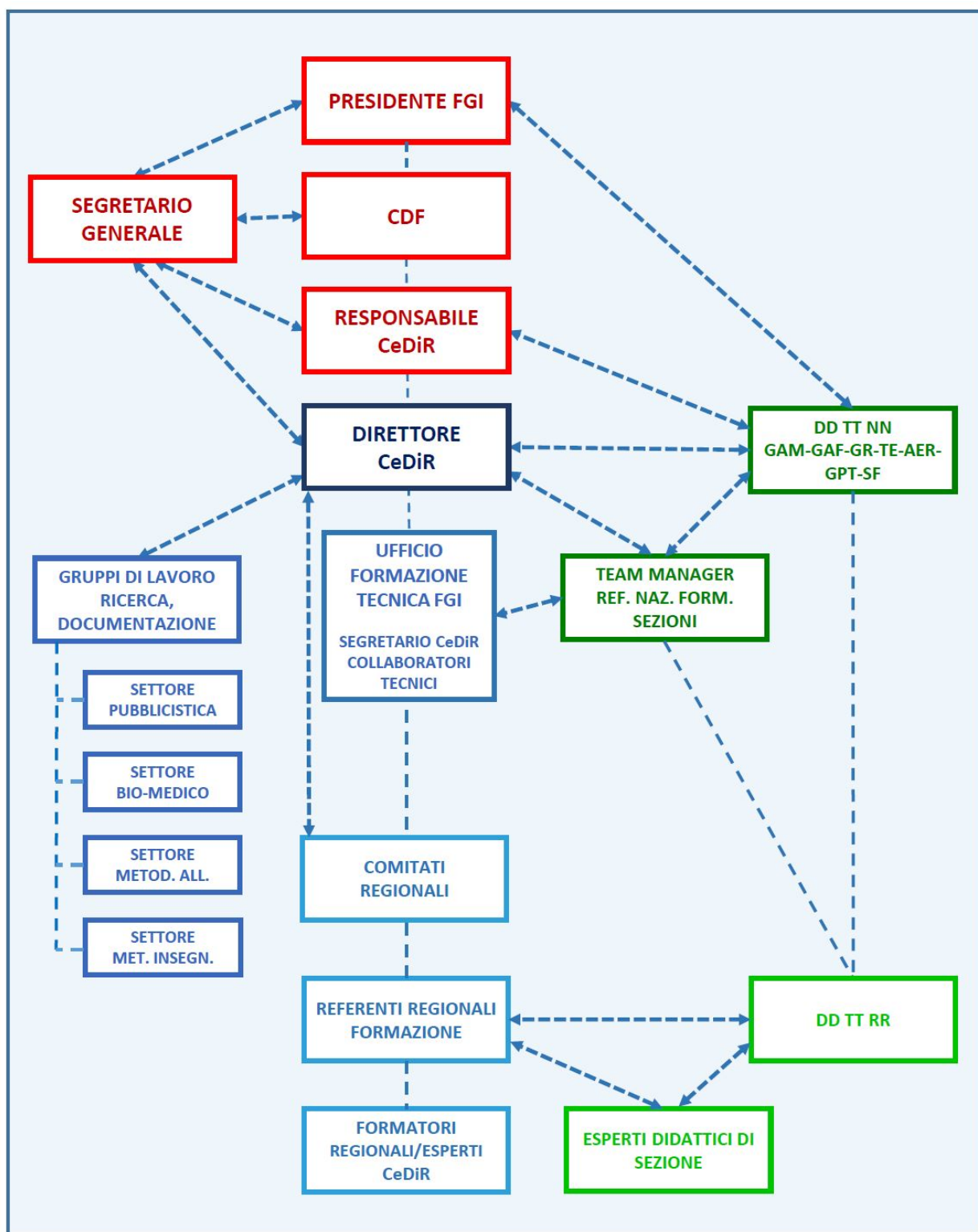
(5) Regolamento Quadri Tecnici FGI, 31/5/2017



Tabella Agevolazioni Azzurri Senior

PER CONSEGUIRE LA QUALIFICA DI	QUALIFICA DI ACCESSO	QUOTA DI ISCRIZIONE	CFa (ESPERIENZE)	FREQUENZA MODULI	PARTECIPAZIONE TIROCINIO	SESSIONI SPECIALI E RISERVATE
★ TECNICO SOCIETARIO TS	TESSERATO MAGGIORENNE ASPIRANTE TS O ATLETA ASPIRANTE TS	ESENZIONE TOTALE DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE PER: ✓ MG ✓ MS ✓ MR / MN ✓ ESAMI	❖	ESENZIONE DELLA FREQUENZA DEI ✓ MS ✓ MR	◆	SESSIONI SPECIALI E RISERVATE PER ✓ MG ✓ ESAMI (RICHIESTA DA INVIARE AL COMITATO REGIONALE)
★ ★ TECNICO REGIONALE TR	TECNICO SOCIETARIO TS					
★ ★ ★ TECNICO FEDERALE TF	TECNICO REGIONALE TR	DELLA SEZIONE DI APPARTENENZA DELLA SQUADRA NAZIONALE SENIOR	★	E' PREVISTA LA FREQUENZA DEI ✓ MG ✓ MS ✓ MN	◆	SESSIONI SPECIALI E RISERVATE PER ✓ ESAMI (RICHIESTA DA INVIARE A FGI)
★ ★ ★ ★ TECNICO NAZIONALE TN	TECNICO FEDERALE TF	E' PREVISTO IL PAGAMENTO	★	E' PREVISTA LA FREQUENZA DEI ✓ MS ✓ MN	◆	NON SONO PREVISTE SESSIONI SPECIALI E RISERVATE
MG = Modulo Generale, MS = Modulo Specifico, MR = Master Regionale, MN = Master Nazionale CFa = Credito Formativo abilità						
LE AGEVOLAZIONI SONO VALIDE NELLE RISPETTIVE SEZIONI PER LE QUALI GLI ATLETI SONO STATI COMPONENTI DELLA SQUADRA NAZIONALE SENIOR						
CREDITI FORMATIVI DI ABILITA': ❖ RICONOSCIUTI ★ RICONOSCIUTI SE L'ATLETA HA PARTECIPATO A EUROPEI, MONDIALI, OLIMPIADI						
PARTECIPAZIONE TIROCINIO: ◆ E' PREVISTA LA FREQUENZA						

Organigramma CeDiR



Referenti Nazionali della Formazione di Sezione	
GAM	MACCHI GIOVANNI
GAF	COLOMBO GIORGIO
GR	LAZZERI DONATELLA
TE	MEDA LUIGI
AER	D'ANNA CRISTIANA
GPT	DTN POLINI EMILIANA
SF	DTN CARMINUCCI ROBERTO

Referenti Regionali della Formazione	
C. R. ABRUZZO	BENNATI MARIA GRAZIELLA
D.P. BOLZANO	ZOTTI VERONICA
C. R. CALABRIA	ROTUNDO DANILO
C. R. CAMPANIA	LEONARDI VITO
C. R. EMILIA ROMAGNA	RUSPI MARIA LUISA
C. R. FRIULI V. G.	TROBEC EDOARDO
C. R. LAZIO	BONFIGLIO MATTEO
C.R. LIGURIA	PRANDI ENRICO
C. R. LOMBARDIA	CIACCIA GIULIA
C. R. MARCHE	STABILE OSCAR
DEL. MOLISE	CAMPANELLA EMIDIO
CC.RR. PIEMONTE e VALLE D'AOSTA	NUZZO MARTINA
CC. RR. PUGLIA e BASILICATA	SEMITAIO GIANLUCA
C.R. SARDEGNA	VECCHIO TIZIANA
C. R. SICILIA	URZI' GIOVANNA CATENA
C. R. TOSCANA	LAZZERI DONATELLA
D.P. TRENTO	ad interim il DELEGATO
C.R. UMBRIA	RASTELLI TERDELINDA
C.R. VENETO	COSTA NICOLA

Formatori Regionali

Parte Generale

C.R. ABRUZZO	BENNATI M. GRAZIELLA
	CENTI PIZZUTILLI DANIELE
	SCORRANO ALESSANDRO
	SIMEONI CLAUDIA
	VIANELLO GIANNI
C.R. BASILICATA	MONTEMURRO VINCENZO
D.P. BOLZANO	MIHALICH MONIKA
	ZOTTI VERONICA
C.R. CALABRIA	ROTUNDO DANILO
C.R. CAMPANIA	BELLANTONIO SERGIO
	CASTALDO ALDO
	D'ANNA CRISTIANA
	DEL PEZZO MARINA
	LAUDADIO STEFANO
	LEONE LILIANA
	MIRIANI CIRILLO
C.R. EMILIA ROMAGNA	PORICELLI ANNA
	RICCI PICCILONI GRETA
	RUSPI MARIA LUISA
	VALENTINI VALENTINA
C.R. FRIULI V.G.	ZACCARIA ANDREA
	BEVILACQUA CLARA
	CISILINO RICCARDO
	LONGO VERONICA
C.R. MARCHE	TROBEC EDOARDO
	PALLOTTA RICCARDO
	PRETI CRISTIANA
	RUBERTO VALENTINA
	SCALBI LAURA
C.R. LAZIO	STABILE OSCAR
	APPIANA MARINA
	BONFIGLIO MATTEO
	LATERZA ESPEDITO
	LISO MIRIANA
	MACEROLA SARA
C.R. LIGURIA	MARZOLI FEDERICA
	PESCI FEDERICO
	ANGELINO GIULIA
	PATANE' ELISA
	PONTIERI MARINA
	PRANDI ENRICO M.
	ROVERE ALBERTO
	SCOTTON ALIZE'

Formatori Regionali

Parte Generale

C.R. LOMBARDIA	BONFANTI LUCA
	BRANCACCIO MARCELLO
	BRIVIO NADIA
	CAMICIOTTI GIACOMO
	CATALDO DANIELA
	CIACCIA GIULIA
	FARINA ALESSANDRA
	MIGLIORE FRANCESCA
	TOLOMINI DANIELE
CC.RR. PIEMONTE e VALLE D'AOSTA	ARATO VERONICA
	EVANGELISTA PAOLO
	FERRARI ANDREA
	FRANCESCON GIORGIA
	MANTOVAN ALESSANDRO
	NEBIOLO SIMONA
	NUZZO MARTINA
	TANCREDI ELEONORA
	VIVIANO GIULIA
C.R. PUGLIA	MARSEGLIA ANTONIA
	OCCHILUPO KATIA
	SEMITAIO G. LUCA
C.R. SICILIA	GALASSI CLAUDIA
	URZI' GIOVANNA
C.R. SARDEGNA	VECCHIO TIZIANA
	ZINGARO GIULIA
C.R. TOSCANA	BONGIORNI MARIANNA
	DE CORSO LUCIANA
	LAZZERI DONATELLA
	LETI IRENE
	MASSETANI MATTEO
C.R. UMBRIA	ANGELELLI FABIO
	ARGENTIERO CAROLINA
	BRAGONI IRENE
	MARIANI ROBERTA
	MARINELLI SILVIA
	RASTELLI TERDELINDA
C.R. VENETO	BONOMI ELISA
	CAMPORESE MATTEO
	COSTA NICOLA
	DANNESIN LUCA
	POJER LAURA

Esperti Didattici di Sezione

Ginnastica Artistica Maschile

RNF	MACCHI GIOVANNI
C.R. ABRUZZO	SCORRANO ALESSANDRO
C.R. CALABRIA	FRASCATI SALVATORE
C.R. CAMPANIA	GALASSO SALVATORE
	RADMILOVICH ANGELO
	VILLAPIANO MASSIMILIANO
C.R. EMILIA ROMAGNA	ANCESCHI ANDREA
	BARBIERI MARCELLO
	MARCHETTI CESARE
	PASQUALI CLAUDIO
C.R. FRIULI V.G.	DE GRANDI ENRICO
	D'ESTE ROBERTO
	MEZZETTI FABRIZIO
C.R. LAZIO	DE DOMINICIS ALESSANDRO
	FEDELI FERDINANDO
	PES GIORGIO
C.R. LIGURIA	TRAVERSO FULVIO
C.R. LOMBARDIA	ATTANASIO LUIGI
	BANI TULLIO
	ZANARDI ALESSANDRO
C.R. MARCHE	FEDOZZI FABIO
	FORTUNA MARCO
	PEROLI LUIGI
CC.RR. PIEMONTE e VALLE D'AOSTA	LAMBORIZIO ANDREA
C.R. PUGLIA	DE BENEDICTIS NICOLA
	MARTINA SAVERIO
C.R. SARDEGNA	CAMBA RICCARDO
	TUMBARINI ANDREA
C.R. SICILIA	LUPO MARIO
	NICOTRA GIANNI
C.R. TOSCANA	GHILARDUCCI DAVID
	MARCHETTI MARCO
C.R. UMBRIA	BRAGONI IRENE
	CEGLIONI ALESSANDRO
	LO VOI GIORGIO
C.R. VENETO	COSTA NICOLA
	SCHIAVO FRANCESCO
	TOGNON MARCO

Esperti Didattici di Sezione

Ginnastica Artistica Femminile

RNF	COLOMBO GIORGIO
D.P. BOLZANO	PRESUTTI ANTONIO
C.R. CALABRIA	BLOTTA LAURA
C.R. CAMPANIA	DE MARIA GIORGIO
	DEGLI UBERTI MONICA
	SAVARESE ALBERTO
C.R. EMILIA ROMAGNA	GATTI ELEONORA
	MELDOLI MARINA
C.R. FRIULI V. G.	KIRCHMAYER ROBERTA
	PECAR CAROLINA
C.R. LAZIO	BELTRAME VALERIA
	BONFIGLIO MATTEO
	PREZIOSA ELISABETTA
	UGOLINI CAMILLA
C.R. LIGURIA	SCARLINI VERONICA
	VILLANI STEFANIA
C.R. LOMBARDIA	BRIVIO NADIA
	CATTANEO STEFANO
	LEPORATI DANIELA
	SAMADELLO ANNA
	TONANI VALENTINA
C.R. MARCHE	KONYUKHOVA ELENA
	MONTAGNOLO LAURA
	PRINCIPI CHIARA
CC.RR. PIEMONTE e VALLE D'AOSTA	CORSATO ALESSIO
	GEMME ROBERTO
C.R. PUGLIA	PILIEGO LUIGI
	SPAGNOLO BARBARA
C.R. SARDEGNA	DERIU LUCA
	PUDDU VERONICA
C.R. SICILIA	BERESCU GINA
	FERULLO MAURIZIO
	MARCHESE ANGELA
C.R. TOSCANA	FRANCO SAMUEL
	ZARRI MICHELA
D.P. TRENTO	TRICKOVIC BANE
C.R. UMBRIA	ANGELELLI FABIO
	BAIOCCO PIETRO
	MARINELLI SILVIA
C.R. VENETO	ALBERTON ARIANNA
	ANELONI VIOLA
	CITTON GIORGIO
	FRANCIA MICHELA

Esperti Didattici di Sezione

Ginnastica Ritmica

RNF	LAZZERI DONATELLA
C.R. ABRUZZO	VALENTINIETTI DANIEZA
D.P. BOLZANO	BERNADAS SANDRA DELOGU PATRIZIA MIHALICH MONIKA
C.R. CALABRIA	CRIMI GIUSEPPINA DAVOLI MARIA LUISA
C.R. CAMPANIA	CALIFANO TIZIANA CIANCIO DANIELA IVANOVA ROSITSA LEONE LILIANA LIGUORI BARBARA RINALDI DANIELA
C.R. EMILIA ROMAGNA	GARIBOLDI FEDERICA GHETTI LIVIA GRAFFIEDI VALENTINA RAVAIOLI SIMONA SICARI NADIA
C.R. FRIULI V. G.	DEL BEN PAOLA LONGO CARLOTTA PIGANO MAGDA
C.R. LAZIO	CONTI MICHELA ANGELA IACOMINI LILIANA LADAVAS ELISABETTA PIFANO ANNA VERA ZUNINO REGGIO M. ISABELLA
C.R. LIGURIA	FINOTTI SERENA GIOVANNETTI NADIA LODI LAURA PAVERO STEFANIA ROTA MAURA
C.R. LOMBARDIA	BUZZETTI LAURA DI FORTUNATO ADALGISA LAZZARONI LAURA SCAVAZZINI LAURA VERGANI DANIELA VEROTTA MARISA
C.R. MARCHE	BALDONI MIRNA FABI MONICA FIORAVANTI CHIARA
DEL. MOLISE	POLICELLA MARIA ANTONIETTA
CC.RR. PIEMONTE e VALLE D'AOSTA	CAGLIANO GIANNA COLOGNESE TIZIANA DAL RIO SUSANNA MAZZUCCO DANIELA SHLEIKO ALINA

Esperti Didattici di Sezione

Ginnastica Ritmica

C.R. PUGLIA	ANCONA GIUSEPPINA
	CARRIERI MADDALENA
	LAPOMARDA SILVIA
	MARSANO SERENA
	NOCCO ALESSANDRA
	STUFANO MARISA
C.R. SARDEGNA	CANOSA FRANCESCA
	SARRITZU SILVIA
	TACCINI PATRIZIA
C.R. SICILIA	LENTINI EMANUELA
	RICCIARDI TIZIANA
	TORCHIA FRANCESCA
C.R. TOSCANA	AGNOLUCCI EMANUELA
	DE CORSO LUCIANA
	LETI IRENE
D.P. TRENTO	PEDERZOLLI SARA
C.R. UMBRIA	BELLADONNA ALICE
	BOCCHINI LAURA
	LEONARDI ALESSIA
	PIETRANGELI EMANUELA
	RICCI GIULIA
C.R. VENETO	BALZARIN MELANIA
	BARIN JESSICA
	DANESIN LUCA

Esperti Didattici di Sezione
Trampolino Elastico

RNF	MEDA LUIGI
C.R. LAZIO	CERRONI TIZINA
C.R. LOMBARDIA	BELTRAMI FRANCESCA RIMOLDI RAMONA
C.R. MARCHE	GARINO LEONARDO GARINO ALESSANDRO
CC.RR. PIEMONTE e VALLE D'AOSTA	ARATO VERONICA
C.R. VENETO	GIRELLI ROBERTO

Esperti Didattici di Sezione Aerobica

RNF	D'ANNA CRISTIANA
C.R. CALABRIA	BONACCORSO ANGELA
C.R. CAMPANIA	SCOTTO SIMONA
C.R. LAZIO	MACEROLA SARA MARSELLA GIOVANNI
C.R. LIGURIA	SCHIAFFINO FEDERICA
C.R. LOMBARDIA	BOTTI BARBARA CAPPAI GLORIA
C.R. MARCHE	LAZAROVA GALINA
DEL. MOLISE	PAIANO ANNARITA POLICELLA MARIA ANTONIETTA
CC.RR. PIEMONTE e VALLE D'AOSTA	DARONE MONICA LEGGIERO DANIELE
C.R. PUGLIA	CAFORIO ANTONIO IAIA VITO
C.R. SARDEGNA	NIEDDU MARINA
C.R. SICILIA	RIGGIO MARIA MOBILIA DOMENICO
C.R. TOSCANA	PERRETTI ELENA PERUGINI ERIKA
C.R. UMBRIA	ARGENTIERO CAROLINA RASTELLI TERDELINDA
C.R. VENETO	BISON VANESSA

Esperti Didattici di Sezione

Ginnastica per Tutti

RNF	DTN POLINI EMILIANA
C.R. ABRUZZO	CAVELLA RACHELE
C.R. BASILICATA	MOLINARI GIOVANNINA
C.R. CALABRIA	POLITI BEATRICE SCARPINO MIRIAM
C.R. CAMPANIA	BONI ELISABETTA CIANCIO VALERIA DELLABRUNA DANIELA
C.R. EMILIA ROMAGNA	ZACCARIA ANDREA
C. R. FRIULI V. G.	PADOVAN ORNELLA
C.R. LAZIO	BISCIAIO MARCO MEZZETTI ROMANO PENNESI CINZIA RICCI PAOLO
C.R. LIGURIA	LUIGINI SERENELLA
C.R. LOMBARDIA	GAGLIARDI LAURA LUZZARA GABRIELLA
C.R. MARCHE	SANTONI FRANCESCA
DEL. MOLISE	FONDACARO SONIA
C.R. PIEMONTE V A	ETERNO DONATELLA NUZZO MARTINA PATERNO EMANUELA
C.R. PUGLIA	MARTUCCI MARIANGELA NATALICCHIO PIETRO ODORINO ANGELA
C.R. SICILIA	COSENZA CARMELA YLENIA MICCICHE' VALTER
C.R. TOSCANA	ROSI CATIA
C.R. UMBRIA	ROSCINI VERONICA
C.R. VENETO	VOLPATO STEFANIA

Esperti Didattici di Sezione

Salute e Fitness

RNF	DTN CARMINUCCI ROBERTO
C.R. CAMPANIA	POLINI EMILIANA
C.R. LAZIO	BISCIAIO MARCO
	CARMINUCCI ROBERTO
	FASSARI CLAUDIO
	LECIS GIOVANNA
	MEZZETTI ROMANO
	MONTANI FLAVIA
	PELLECCHIA DANIELE
	QUINCI MARIA LUISA
	VILIGIARDI ALEXANDRO
C.R. LOMBARDIA	VENTURELLI FRANCESCO
C.R. PIEMONTE	DARONE MONICA
	EVANGELISTA GIULIO
	EVANGELISTA PAOLO
C.R. PUGLIA	OCCHILUPO KATIA
	SEMITAIO GIANLUCA

Team Manager	
GAM	FACCI ANDREA
GAF	CONTALDO MASSIMO
GR	PORFIRI PAOLA
TE	CITTON CAROLA
AER	MUZZI WALTER
GpT	GAGGIOLI FABIO
SF	DTN CARMINUCCI ROBERTO

Moduli Generali

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO



MG1	UD1	Lineamenti Regolamento Quadri Tecnici	60'	10 h
	UD2	Ginnastica: Cenni Storici	30'	
	UD3	Trasformazioni Energetiche	60'	
	UD4	La Sedentarietà	60'	
	UD5	Disturbi del Comportamento Alimentare	60'	
	UD6	Aspetti Sociologici e Attività Sportiva	120'	
	UD7	Definizioni Fondamentali. Cenni sulla terminologia della ginnastica Question Time	90' 120'	
MG2	UD8	L'allenatore	180'	10 h
	UD9	Il riscaldamento	180'	
	UD10	La coordinazione	120'	
		Question Time	120'	
MG3	UD11	Esercizio Fisico: gli Adattamenti	120'	10 h
	UD12	Prestazione Sportiva: Aspetti Relazionali e Cognitivi	120'	
	UD13	Capacità di Carico e Prestazione Sportiva	120'	
	UD14	Le Leve	120'	
		Question Time	120'	



BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento sportivo. Torino: UTET.
- De Castro P., Guida S., Sagone BM. (2004). Diciamolo chiaramente. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore.
- Wilmore JH., Costill DL. (2005). Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Perugia: Calzetti-Mariucci editori.
- AA.VV. (2012). Dispense per i moduli didattici 1-2-3-5-6. Roma: FGI-CDN.
- Scotton C., Ruspi ML., a cura di. (2018). Revisione bibliografica MG 1-2-3-4-5. Roma: FGI-CeDiR.

ALTRA BIBLIOGRAFIA

- La Torre A., a cura di. (2016). Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo. Roma: SDS Edizioni.
- Mantovani C., a cura di. (2016). Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: SDS Edizioni.

SITOGRAFIA [11/10/2018]

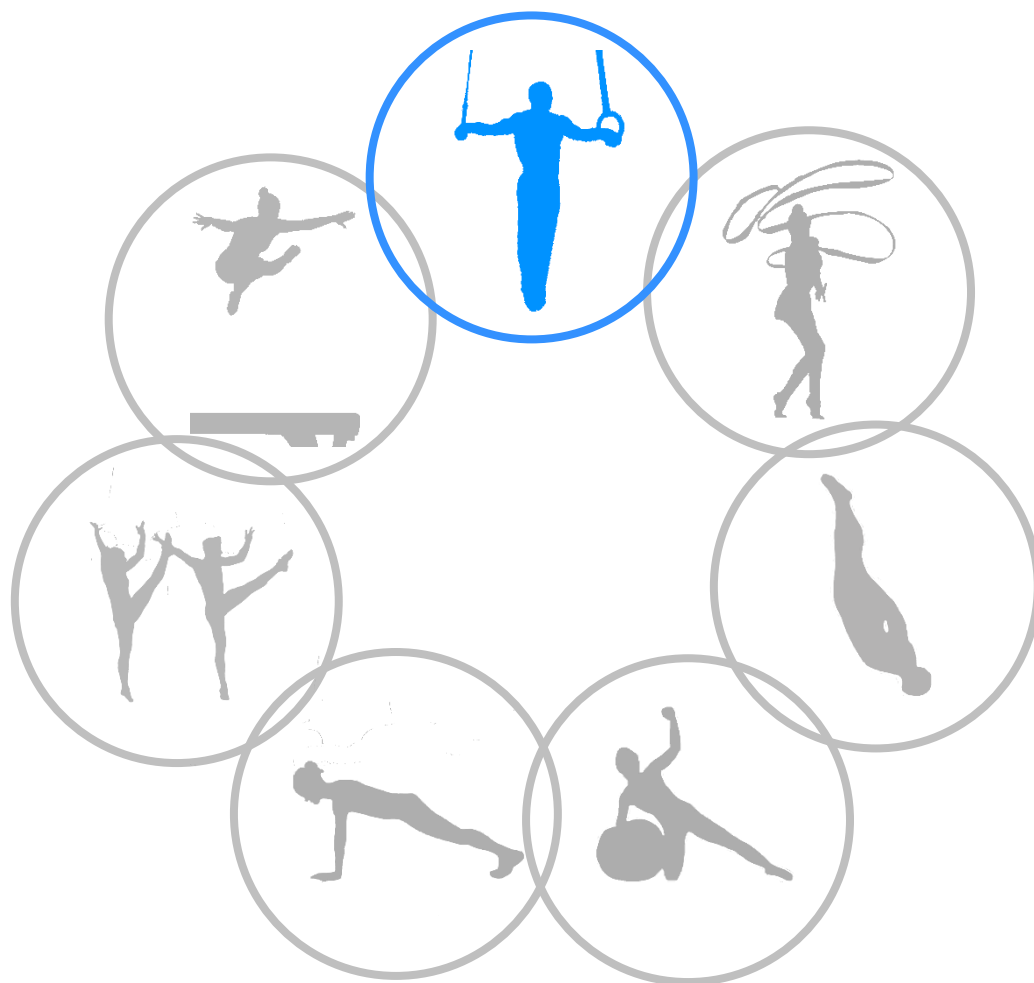
- American College of Sports Medicine - Acsm. <http://www.acsm.org>
- Comité International Olympique - Cio. <http://www.olympic.org>
- Fédération Internationale de Gymnastique - Fig. <http://www.fig-gymnastics.com>
- Federazione Ginnastica d'Italia - FGI. <http://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche---cedir/materiale-didattico.html>
- Organizzazione Mondiale della Sanità - Oms. <http://www.euro.who.int>
- PubMed. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Sport Discus. www.sirc.ca/fr
- Servizio Bibliotecario Nazionale - Sbn. <http://www.sbn.it>
- SdS-Scuola dello sport. www.scuoladellosport.coni.it
- Società Italiana di Ginnastica Medica - Sigm. <http://www.sigm.it>
- Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive - Sismes. <http://www.sismes.org>

ALCUNE RIVISTE in lingua italiana

- Chinesiologia - www.unc.it
- Educazione fisica e sport nella scuola - www.fiefs.it
- GIPS Giornale Italiano della Psicologia dello Sport - <http://www.calzetti-mariucci.it/mediacenter>
- Medicina dello sport - <http://www.minervamedica.it/it/riviste/medicina-dello-sport>
- Movimento - <http://www.psicologiasportiva.it/libri/movimento.asp>
- Nuova Atletica - <http://www.nuovatletica.it>
- SDS- Scuola dello Sport - Rivista di cultura sportiva - <http://scuoladellosport.coni.it>
- SMOR - www.pacinimedica.it – info@pacinieditore.it
- Sport & Medicina - <http://www.eenet.it>
- Strenght & Conditioning - <http://www.calzetti-mariucci.it>

Ginnastica Artistica Maschile

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



PIANO DI STUDI E SCHEDE TIROCINIO DEL TECNICO SOCIETARIO

GAM - Tecnico Societario (TS)

Moduli Specifici (MS)

MS1	UD1	La figura professionale dell'allenatore	60'	
	UD2	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica GAM	180'	
	UD3	Riferimenti normativi e regolamenti funzionali all'attività attesa	60'	
	UD4	Aspetti e riferimenti propedeutico-operativi specifici nella costruzione della componente acrobatica	120'	10 h
	UD5	Aspetti e riferimenti relativi alle moderne attrezzature propedeutiche e sistemi facilitanti	60'	
	UD6	Didattica laboratoriale • <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche</i>	120'	

MS2	UD7	La figura professionale dell'allenatore	60'	
	UD8	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione della preparazione fisica specialistica	180'	
	UD9	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione artistica, stilistica e coreografica GAM + studio verticali	120'	
		Trampolino		10 h
	UD10	• <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i> • <i>Parte generale</i>	120'	
	UD11	Didattica laboratoriale • <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche</i>	120'	

GAM - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli Specifici (MS)

MS3	UD12	Corpo Libero • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	180'	
	UD13	Cavallo CM • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120'	
	UD14	Anelli • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120'	10 h
	UD15	Trampolino • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	60'	
	UD16	Didattica laboratoriale • <i>Esercitazioni relative all'applicazione ed allo sviluppo delle competenze specifiche</i>	120'	

MS4	UD17	Volteggio • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120'	
	UD18	Parallele • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	180'	
	UD19	Sbarra • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	180'	10 h
	UD20	Didattica laboratoriale • <i>Esercitazioni relative all'applicazione ed allo sviluppo delle competenze specifiche</i>	120'	

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Zatsiorsky VM. (2012). Scienza e pratica dell'allenamento della forza. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento Sportivo. Torino: UTET.
- Weineck J. (2010). Biologia dello sport. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Schmidt RA., Lee TD. (2012). Controllo motorio e apprendimento. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Piccotti A. (2012). Elementi di ginnastica artistica. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Wilmore JH., Costill DL. (2005). Fisiologia dello Sport e dell'Esercizio fisico. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Monticelli M. (1984). Il mini trampolino elastico nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Hahn E. (1986). L'allenamento infantile. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Weineck J. (2008). L'allenamento ottimale. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Batini G. (1988). Nozioni fondamentali di meccanica applicata alla ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Gaverdovskij YK., Smolevskij VM. (1984). Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Bompà TO., Buzzichelli CA. (2016). Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Carli D., Di Giacomo GS. et al. (2013). Preparazione atletica e riabilitazione. Ed. Medico Scientifiche (volume collettaneo).
- Sands WA. et al. (2015). The science of gymnastics. Doha: Monè Jemni.

ALTRA BIBLIOGRAFIA

- Madella A., Cei A. et al. (1988). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Marella M. et al. (2018). Warm up & I moderni approcci all'allenamento (la metodologia della PAP). Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Carrasco R. (1988). Pedagogia des Agrés. Paris: Vigot Edition.
- Tortella M., Calidoni R., Tessaro F., Borgogni N. (2012). Favorire la pratica dell'attività motoria da 3 a 6 anni. Bologna: Minerva Edizioni.
- Invernici E. (2000). Gli aspetti del movimento in educazione fisica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Vailati F., Colombo C., Innocenti G. (2010). La preparazione fisica in Didattica Multimedia. Roma: FGI.

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- American College of Sports Medicine – ACSM. <http://www.acsm.org>
- Comité International Olympique – CIO. <http://www.olympic.org>
- Fédération Internationale de Gymnastique – FIG. <http://www.fig-gymnastics.com>
- Federazione Ginnastica d'Italia – FGI. <http://www.federginnastica.it>
- SdS-Scuola dello Sport. www.scuoladelloSPORT.coni.it

Schede Tirocinio

Sulle pagine del sito [FGI>Formazione>Centro Didattico e Ricerche - CeDiR>Circolari Formazione e Normativa Tecnici>Normativa e tabelle](#) è pubblicata la circolare che indica le modalità di svolgimento del Tirocinio, presso quali strutture possa essere svolto e il riconoscimento dei Crediti Formativi di abilità per i Tutor del tirocinio.

Per la Sezione SF, in questa fase di strutturazione del percorso didattico formativo dei TS e TR, non è richiesta la partecipazione al tirocinio.

Tecnico

1 ✓	2	3	
TS ✓	TR	TF	TN

Nome del Tirocinante:

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Avviamento motorio - Fase di attivazione iniziale				
Attività ludiche e propedeutiche alla ginnastica				
Indicazioni didattiche per l'impostazione della tenuta, degli allineamenti e della preparazione coreografica di base				
Esempi di preparazione fisica generale				
Cenni di preparazione fisica ausiliaria nella prevenzione dei traumi				
Tecnica e didattica per lo studio della verticale				
La correzione degli errori: esempi pratici				
Sicurezza dell'area operativa e disposizione funzionale degli attrezzi				
Attrezzature facilitanti e propedeutiche				
Tecniche di assistenza negli elementi di base				
Primi contatti e didattica di base nel lavoro al mini trampolino/telo elastico				
Prerequisiti dinamici e coordinativi nella pre-acrobatica elementare				
Primi contatti e didattica di base nel lavoro al corpo libero				
Primi contatti e didattica di base nel lavoro al cavallo cm				
Primi contatti e didattica di base nel lavoro agli anelli				
Primi contatti e didattica di base nel lavoro al volteggio				
Primi contatti e didattica di base nel lavoro alle parallele				
Primi contatti e didattica di base nel lavoro alla sbarra				
N° Complessivo di ore svolte				

(Firma)

(Firma del Presidente)

Tecnico

1

2

3

TS

TR

TF

TN

Nome del Tirocinante: _____

N° Complessivo di ore svolte

(Firma)

(Firma del Presidente)

Tecnico

1	2	3 ✓	
TS ✓	TR	TF	TN

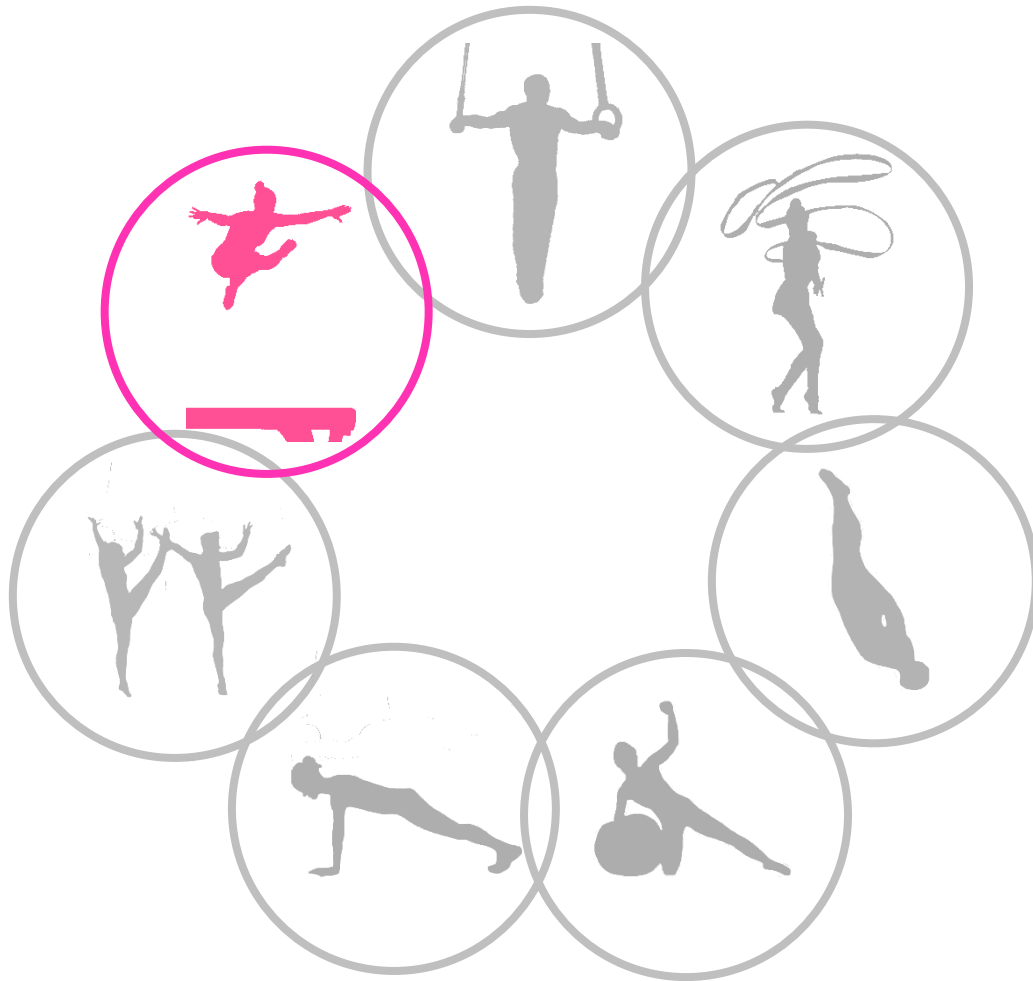
Nome del Tirocinante: _____

N° Complessivo di ore svolte

(Firma)

(Firma del Presidente)

Ginnastica Artistica Femminile



PIANO DI STUDI E SCHEDE TIROCINIO DEL TECNICO SOCIETARIO

GAF - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli Specifici (MS)

MS1	UD1	La figura professionale dell'allenatore	60'
	UD2	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica GAF	180'
	UD3	Riferimenti normativi e regolamenti funzionali all'attività attesa	60'
	UD4	Aspetti e riferimenti propedeutico-operativi specifici nella costruzione della componente acrobatica	120' 10 h
	UD5	Aspetti e riferimenti relativi alle moderne attrezzature propedeutiche e sistemi facilitanti	60'
	UD6	Didattica Laboratoriale • <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo</i>	120'
MS2	UD7	La figura professionale dell'allenatore	60'
	UD8	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione della preparazione fisica specialistica delle ginnaste	120'
	UD9	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione artistica stilistica e coreografica delle ginnaste + studio verticali	180'
	UD10	Trampolino • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120' 10 h
	UD11	Didattica Laboratoriale • <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo</i>	120'

GAF - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli Specifici (MS)

MS3	UD12	Corpo Libero • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120'
	UD13	Parallele Asimmetriche • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120'
	UD14	Trave • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120'
	UD15	Trampolino • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120'
	UD16	Didattica Laboratoriale • <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo</i>	120'
			10 h

GAF - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli Specifici (MS)

MS4	UD17	Volteggio	120'
		• <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	
	UD18	Parallele Asimmetriche	120'
		• <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	
	UD19	Trave	120'
		• <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	10 h
	UD20	Corpo Libero	120'
		• <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	
	UD21	Didattica Laboratoriale	120'
		• <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo</i>	

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Blanchard KH., Hersey P. (1984). Leadership relazionale. Milano: Sperling e Kupfer.
- Villa A. (2001). Giocare con... . Roma: Società Stampa Sportiva.
- Cartoni AC., Putzu D. (1990). Ginnastica Artistica Femminile. Milano: Edizioni Ermes.
- Franceschetti B. (1987). Ginnastica Artistica Maschile e Femminile Corpo Libero. Azzate: Ed. Consorzio Artigianato.
- Batini G. (1988). Nozioni fondamentali di meccanica applicata alla ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento Sportivo. Torino: UTET.
- Wilmore JH., Costill DL. (2005). Fisiologia dello Sport e dell'Esercizio. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Carli D., Di Giacomo S. et altri. Preparazione atletica e riabilitazione. Torino: C. G. ED. Medico Scientifiche (volume collettaneo).
- D.Lgs 9 aprile 2008 n° 81 - Titolo VI - Allegato XXXIII. Roma: Ministero dello Sport.
- Vailati F., Colombo C., Innocenti G. (2010). La preparazione fisica in Didattica Multimedia - modulo 1. Roma: FGI.
- FIG Academy. (2001). Management Coaching Policy – Level 2 / Study Notes.
- Mulas T. Elementi tratti dal percorso SdS CONI per Segretari e Coordinatori Tecnici. Milano: SdS CONI.
- Casolo F. (1980). Didattica delle Attività motorie per l'età evolutiva. Milano: Ed. Vita e Pensiero.
- Tortella P., Calidoni P., Tessaro F., Borgogni A. (2012). Favorire la pratica dell'attività motoria da 3 a 6 anni. Bologna: Minerva Edizioni.
- Gaverdovskij YK., Smolevskij VM. (1984). Organizzazione, programmazione tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Enrile E., Invernici A. (1992). Gli aspetti del movimento in educazione fisica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Baiocchi R. (2007). Il Grande Libro della Danza. Firenze: Giunti Editore.
- Weineck J. (2013). Biologia dello sport. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Weineck J. (2009). L'allenamento ottimale. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Meinel K. (2000). Teoria del movimento. Roma: Ed. Stampa Sportiva.
- Schmidt RA., Lee TD. (2012). Controllo motorio e apprendimento. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Hahn E. (1986). L'allenamento infantile. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Donati A. (2017). La preparazione giovanile per le diverse specialità sportive. Senigallia: CONI.
- Marella M. et al. (2018). Warm up – I moderni approcci all'allenamento (la metodologia della PAP). Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Monticelli M. (1984). Il Mini Trampolino Elastico in Ginnastica Artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Madella A., Cei A., Londoni M., Aquili N - (1997). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI Dispense SdS – Div. Attività didattica.
- Vailati F. (2010). DTNM/FGI Organizzazione e programmazione dell'allenamento. Roma: FGI.
- Piccotti A. (2012). Elementi di ginnastica artistica, Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Autori Vari. (1987). Programma multimediale «L'educazione motoria di base». Roma: Istituto Enciclopedia Italiana G. Treccani.
- Agabio R., Rota Rovina M.L. (1985). 40 schemi di lezioni per l'attività motoria di base. Roma: Ed. FGI.

- Carrasco R. (1977). L'activité du débutant. Parigi: Ed. Vigot.
- Carrasco R. (1977). Gymnastique aux agrès. Parigi: Ed. Vigot.
- Carrasco R. (1979). Pedagogie des agrès. Parigi: Ed. Vigot.
- Carrasco R. (1980). Gymnastique au sol. Parigi: Ed. Vigot.
- Agabio R., Cimnaghi L. (1981). Le Parallele Asimmetriche. Roma: Società Stampa Sportiva.
- FGI. Precocità nella ginnastica artistica - Convegno Rimini 25/26 aprile 1984.
- Sartini E. (aa. 2004-2005). Divisione strutturale degli esercizi propedeutici alla Ginnastica Artistica eseguiti al mini-trampolino elastico e principi generali di meccanica applicata. Rimini: UniBo Scienze Motorie.
- Beccarini C., Mantovani C. (2010). Insegnare lo sport. Roma: SDS.
- Bompà TO., Buzzichelli C.A. (2017). Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Zatsiorsky VM. (2008). Scienza e pratica dell'allenamento della forza. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Hann E. (1994-1995). Valutazione e selezione del talento sportivo. Sviluppo e prestazione sportiva del bambino. Rivista Sport & Medicina.
- Sands WA. et al. (2015). The science of gymnastics. Doha: Monè Jemni.

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- Federazione Ginnastica d'Italia - PTU FGI. <http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/62-gaf.html>
- Fédération Internationale de Gymnastique – Manuale Academy FIG. <https://www.fig-gymnastics.com/site/pages/education-academies.php>
- Federazione Ginnastica d'Italia - Dispense FGI. <http://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93-cedir/materiale-didattico.html>
- SPORT a SCUOLA - CR Lombardia FGI - Autori vari - <http://www.fgilombardia.it/>
- Website ditta FONTI - <http://www.dittafonti.it/>
- Website ditta GYMNOVA - <https://www.gymnova.com/en/>
- Website ditta GEOGYM - <http://www.geogym.it/>
- Website ditta AIRTRACK ITALIA - <https://www.airtrack-italia.com/>
- Federazione Ginnastica d'Italia - Procedure federali ed indicazioni attuative 2018 - <http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/44-procedure-federali-ed-indicazioni-attuative.html>
- Federazione Ginnastica d'Italia - Norme tecniche FGI - <http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/44-procedure-federali-ed-indicazioni-attuative.html>
- Federazione Ginnastica d'Italia - PT Gold & Silver 2018 – Ginnastica Artistica Femminile - <http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/177-programmi-tecnici-gaf-2018.html>
- Federazione Ginnastica d'Italia - 2015/2018 - <http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/32-codice-dei-punteggi-gaf-2017-2020.html>
- Documento SNaQ / CONI - Sistema Nazionale per la Qualifica dei Tecnici Sportivi (2001). Roma: CONI - <http://www.scuoladellosport.coni.it/scuoladellosport/formazione-sds/snaq.html>
- Vailati F. Itinerario Tecnico per il Settore Giovanile - <https://docplayer.it/6936853-Itinerario-tecnico-per-il-settore-giovanile-fulvio-vailati.html>
- Federazione Ginnastica d'Italia - Simposio 2013 Pesaro - https://www.youtube.com/watch?v=ZS8TSaO_HD4

Schede Tirocinio

Sulle pagine del sito [FGI>Formazione>Centro Didattico e Ricerche - CeDiR>Circolari Formazione e Normativa Tecnici>Normativa e tabelle](#) è pubblicata la circolare che indica le modalità di svolgimento del Tirocinio, presso quali strutture possa essere svolto e il riconoscimento dei Crediti Formativi di abilità per i Tutor del tirocinio.

Per la Sezione SF, in questa fase di strutturazione del percorso didattico formativo dei TS e TR, non è richiesta la partecipazione al tirocinio.



Scheda / Diario del Tirocinio

1 ✓

2

3

Tecnico

TS ✓

TR

TF

TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Elementi per la valutazione dei prerequisiti motori e condizionali				
Avviamento motorio - Fase di attivazione iniziale				
Attività ludiche e propedeutiche alla ginnastica				
Indicazioni e riferimenti per il miglioramento della tenuta e degli allineamenti				
Preparazione stilistica e coreografica di base				
Preparazione fisica generale - indicazioni e operatività				
Preparazione fisica generale - prevenzione dei traumi				
Studio della verticale				
Il rapporto e la relazione con le piccole ginnaste/il gruppo di lavoro				
Indicazioni e metodologie generali per la strutturazione del lavoro				
Sicurezza dell'area operativa e disposizione degli attrezzi				
Attrezzature facilitanti/propedeutiche e tecniche di assistenza				
Primi contatti e operatività di base nel lavoro al mini trampolino/telo elastico				
Prerequisiti dinamici/coordinativi nella pre-acrobatica elementare				
Preparazione artistica e utilizzo della musica				
Primi contatti e operatività di base nel lavoro al volteggio				
Primi contatti e operatività di base nel lavoro ai cinghietti				
Primi contatti e operatività di base nel lavoro alle parallele				
Primi contatti e operatività di base nel lavoro artistico e ginnico alla trave				
Primi contatti e operatività di base nel lavoro al corpo libero				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

☐ Gold

☐ Silver

☐ GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)



Scheda / Diario del Tirocinio

1

2 ✓

3

Tecnico

TS ✓

TR

TF

TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Elementi per la valutazione dei prerequisiti motori e condizionali				
Attività e riferimenti per il miglioramento della tenuta e degli allineamenti				
Preparazione fisica generale - schemi di riferimento				
Preparazione fisica e prevenzione dei traumi				
Studio della verticale				
La pianificazione e la scansione degli interventi del lavoro di base				
Metodologia generale nella costruzione degli elementi				
Il lavoro con gli esercizi				
Sicurezza dell'area di lavoro e disposizione degli attrezzi - p1				
Conoscenza e utilizzo delle attrezzature facilitanti				
Indicazioni e operatività nel lavoro al mini trampolino/telo elastico - p1				
Preparazione del riscaldamento con utilizzo della musica - p1				
Preparazione ginnica artistica e utilizzo della musica - p1				
Indicazioni e operatività nel lavoro pre-acrobatico				
Indicazioni e operatività di base nel lavoro al volteggio - p1				
Indicazioni e operatività di base nel lavoro ai cinghietti - p1				
Indicazioni e operatività di base nel lavoro alle parallele - p1				
Indicazioni e operatività di base nel lavoro artistico e ginnico alla trave - p1				
Indicazioni e operatività di base nel lavoro pre-acrobatico alla trave - p1				
Indicazioni ed operatività di base nel lavoro al corpo libero - p1				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

☐ Gold

☐ Silver

☐ GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)



Scheda / Diario del Tirocinio

1

2

3 ✓

Tecnico

TS ✓

TR

TF

TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Attività e riferimenti per il miglioramento coreografico e stilistico				
Preparazione fisica specifica e prevenzione dei traumi				
Preparazione fisica specifica e costruzione degli elementi				
Studio della verticale				
Miglioramento della tenuta del corpo in situazioni dinamiche				
Elementi di progettazione del lavoro a breve termine				
Elementi per l'osservazione e registrazione del lavoro				
Riferimenti e criteri di intervento per la correzione degli errori				
Criteri generali per la preparazione alla competizione				
Sistemi facilitanti e tecniche di assistenza				
Indicazioni e operatività nel lavoro al mini trampolino e telo elastico - p2				
Sicurezza dell'area di lavoro e disposizione degli attrezzi - p2				
Preparazione del riscaldamento con utilizzo della musica - p2				
Preparazione ginnico artistica e utilizzo della musica - p2				
Indicazioni e operatività nel lavoro pre-acrobatico				
Indicazioni e operatività di base nel lavoro al volteggio - p2				
Indicazioni e operatività di base nel lavoro ai cinghietti - p2				
Indicazioni e operatività di base nel lavoro alle parallele - p2				
Indicazioni e operatività di base nel lavoro artistico e ginnico alla trave - p2				
Indicazioni e operatività di base nel lavoro pre-acrobatico alla trave - p2				
Indicazioni e operatività di base nel lavoro al corpo libero - p2				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

☐ Gold

☐ Silver

☐ GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)

Ginnastica Ritmica

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



PIANO DI STUDI E SCHEDE TIROCINIO DEL TECNICO SOCIETARIO

GR - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli specifici (MS)

MS1	UD1	Caratteristiche tecnico-artistiche della GR ed elementi tecnici di base al Corpo Libero	240'	
	UD2	La preparazione fisica specifica • <i>Concetti generali</i>	120'	
	UD3	La preparazione tecnica a corpo libero e le difficoltà corporee (BD) • <i>Impostazione di unità di allenamento (UA) per i vari livelli</i> • <i>Tecnica, metodologia e didattica per l'impostazione di salti, di equilibri e di rotazioni in riferimento alle difficoltà corporee della Griglia Silver</i>	180'	10 h
	UD4	Elementi pre-acrobatici • <i>Tecnica, metodologia e didattica, analisi errori esecutivi e feedback correttivi</i>	60'	
MS2	UD5	La preparazione tecnica con attrezzi • <i>Riporto, esercizi di sensibilizzazione, tecnica e didattica dei gruppi tecnici attrezzo per le gare Silver</i> • <i>Impostazione dei lanci e propedeutica per Elementi Dinamici con Rotazione (R)</i> • <i>Dal maneggio di base ai criteri specifici per la costruzione di Difficoltà di Attrezzo (AD):</i> • <i>Fune</i> • <i>Cerchio</i> • <i>Palla</i> • <i>Clavette</i> • <i>Nastro</i>		10 h
			120'	
			120'	
			120'	
			120'	
			120'	
			120'	

GR - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli specifici (MS)

MS3	UD6	Aspetti artistici dell'esercizio: musica e coreografia • <i>Ritmo, musica e movimento, riferimenti propedeutico-operativi nella preparazione ritmico-musicale ed espressiva</i>	180'	
	UD7	Il lavoro collettivo (con esempi ed esercitazioni pratiche) • <i>Significato e valore</i> • <i>Caratteristiche e principi fondamentali</i> • <i>Avviamento al lavoro collettivo</i> • <i>Gruppi e sottogruppi</i> • <i>Schieramenti e Formazioni</i> • <i>Lo scambio</i>	300'	10 h
	UD8	Didattica Laboratoriale • <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in riferimento alle tematiche del Modulo</i>	120'	

MS4	UD9	I programmi tecnici Silver • <i>Studio ed esercitazioni pratiche</i>	300'	
	UD10	Didattica Laboratoriale • <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di specifiche competenze in riferimento alle tematiche del Modulo</i>	300'	10 h

GR - Tecnico Societario (TS)

Piano di Studi dettagliato

Finalità: fornire conoscenze e competenze teorico-pratiche, quale formazione per gli istruttori di base (Tecnico societario)

Obiettivo: conoscere e sapersi orientare nella programmazione delle attività agonistiche del livello Silver della GR e nella costruzione degli esercizi individuali e d'insieme previsti.

Abilità: conoscenza e competenza:

1. nella metodologia di avviamento alla GR agonistica Silver
2. della tecnica di base e dei fondamentali dei piccoli attrezzi
3. nello sviluppo degli aspetti tecnici, metodologici e didattici del modello prestativo per le gare Silver

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
MS1	UD1 Caratteristiche tecnico - artistiche della GR e elementi tecnici di base a Corpo Libero	1. Caratteristiche fondamentali della Ginnastica Ritmica: ritmicità del movimento, contrazione e decontrazione, rilassamento e continuità di azione, asseccamenti 2. Capacità di ritmizzazione. Esecuzione a ritmo - Educazione al ritmo: studio, metodologia e didattica 3. Assi e piani fondamentali del corpo umano. Le posizioni - I movimenti ginnastici 4. Esercizi elementari: Arti superiori (Oscillazioni, Slanci, Circondazioni, Mulinelli) - Arti inferiori (Oscillazioni, Slanci, Circondazioni, Flessioni, Estensioni, Piegamenti, Affondi) - Busto (Inclinazioni, Flessioni, Estensioni, Oscillazioni Circondazioni) 5. Le onde	30' 120' 30' 60'
	UD2 Principi generali della preparazione fisica specifica nella GR	• La Preparazione fisica specifica nella GR per lo sviluppo e l'incremento delle capacità motorie della ginnasta (coordinative e condizionali). Principi generali e metodologia di lavoro con principianti • Esercizi di impostazione generale propedeutici alla lezione di danza – Esercitazioni pratiche	60' 60'

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
MS1	UD3 La preparazione tecnica a corpo libero e le difficoltà corporee (BD)	- La preparazione tecnica nella GR: impostazione di unità di allenamento (UA) per i vari livelli - La Griglia Silver: caratteristiche tecniche. Indicazioni didattiche e metodologiche - Tavola Difficoltà di Salto. Tecnica, metodologia e didattica. Analisi errori esecutivi e feedback correttivi - Tavola Difficoltà di Equilibrio. Tecnica, metodologia e didattica. Analisi errori esecutivi e feedback correttivi - Tavola Difficoltà di Rotazione. Tecnica, metodologia e didattica. Analisi errori esecutivi e feedback correttivi	180'
	UD4 Elementi pre-acrobatici	Elementi pre-acrobatici - Tecnica, metodologia e didattica - Analisi errori esecutivi e feedback correttivi	60'

MS2	UD5 La preparazione tecnica con attrezzi	La preparazione tecnica con attrezzi:	
	Fune	- Caratteristiche generali dell'attrezzo - Esercizi di riporto e di sensibilizzazione - Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: - Fune aperta, tenuta a due mani, girante in avanti, indietro o lateralmente saltelli nella fune - Fune aperta, tenuta a due mani, girante in avanti, salti nella fune - Giri - Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, vele e controvele, ecc. anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra) - Echappé di un capo - Lanci e riprese - Impostazione dei lanci e riprese e propedeutica per gli Elementi Dinamici con Rotazione (R), dal maneggio di base ai criteri specifici per la costruzione delle Difficoltà di Attrezzo (AD)	120'
	Cerchio	- Caratteristiche generali dell'attrezzo - Esercizi di riporto e di sensibilizzazione - Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: - Rotolamenti al suolo e sul corpo - Rotazioni: intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo - intorno ad un asse dell'attrezzo, tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione. - Passaggi attraverso il cerchio - Elementi al di sopra del cerchio - Maneggio (Oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, ecc. anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)	120'

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
MS2		Lanci e riprese 3. Impostazione dei lanci e riprese e propedeutica per gli Elementi Dinamici con Rotazione (R), dal maneggio di base ai criteri specifici per la costruzione delle Difficoltà di Attrezzo (AD)	
	Palla	1. Caratteristiche generali dell'attrezzo - Esercizi di riporto e di sensibilizzazione 2. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici (esempi e pratica): - Palleggi - Rotolamenti liberi sul corpo e al suolo - Maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, rovesci con o senza movimenti circolari delle braccia, rotazioni della mano/i attorno alla palla, piccoli rotolamenti, rotolamenti accompagnati, ecc. anche passaggi dell'attrezzo da una mano all'altra) - Lanci e riprese 3. Impostazione dei lanci e riprese e propedeutica per gli Elementi Dinamici con Rotazione (R), dal maneggio di base ai criteri specifici per la costruzione delle Difficoltà di Attrezzo (AD)	120'
	Clavette	1. Caratteristiche generali dell'attrezzo -Esercizi di riporto e di sensibilizzazione 2. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: - Giri - Moulinets - Battute - Maneggio (slanci, oscillazioni circonduzioni delle braccia e dell'attrezzo, movimenti ad otto, rotazione libera della/e clavetta/e, rotolamento della/e clavetta/e - Movimenti asimmetrici - Piccoli lanci con rotazione di 1 e/o 2 clavette - Lanci e riprese (con o senza rotazione di 1 o 2 clavette /altezza apprezzabile) 3. Impostazione dei lanci e riprese e propedeutica per gli Elementi Dinamici con Rotazione (R), dal maneggio di base ai criteri specifici per la costruzione delle Difficoltà di Attrezzo	120'
	Nastro	1. Caratteristiche generali dell'attrezzo - Esercizi di riporto e di sensibilizzazione. 2. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: - Serpentine (4-5 onde) - Spirali (4-5 anelli) - Maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, rotazioni della mano attorno alla bacchetta, ecc. anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra) - Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo od una sua parte - Lanci, Lanci a boomerang, Echappé (altezza dei lanci apprezzabile)	120'

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
		3. Impostazione dei lanci e riprese e propedeutica per gli Elementi Dinamici con Rotazione (R), dal maneggio di base ai criteri specifici per la costruzione delle Difficoltà di Attrezzo	

MS3	UD6 Aspetti artistici dell'esercizio: musica e coreografia	Ritmo - Musica e Movimento: riferimenti propedeutico-operativi nella preparazione ritmico-musicale ed espressiva. • Educazione al ritmo esercitazioni • Espressività corporea e variazioni dinamiche	60' 60' 60'
	UD7 Il lavoro collettivo	1. Avviamento al lavoro collettivo: significato e valore, caratteristiche e principi fondamentali 2. Gruppi e sottogruppi: lavoro a coppie e terziglie, quadriglie e gruppo - esempi e pratica a corpo libero e con attrezzi 3. Gli schieramenti - Formazioni 4. Lo scambio dei piccoli attrezzi nel lavoro collettivo - esempi e pratica	60' 120' 60' 60'
	UD8 Didattica Laboratoriale	Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione di conoscenze e allo sviluppo di competenze in riferimento alle tematiche del modulo	120'

MS4	UD9 I programmi tecnici Silver	I Programmi tecnici Silver	300'
	UD10 Didattica Laboratoriale	Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione di conoscenze e allo sviluppo di competenze nella costruzione degli esercizi di gara	300'

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Rosato MR., Tinto A. (1996). Avviamento al lavoro collettivo. Milano: Edizioni Ermes.
- Sensini N., Eid L. (1999). Ginnastica Ritmica e piccoli attrezzi. Milano: Carabà srl Edizioni.
- Sensini N., Mangiafico E. (1997). Ritmo e movimento. Milano: Carabà srl Edizioni.
- Aparo M., Cermelj S., Piazza M., Rosato M.R., Sensi S. (1999). Ginnastica Ritmica. Padova: Piccin.
- Lisitskaja TS. (1985). Ginnastica Ritmica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Federazione Ginnastica d'Italia (2018). Documenti - Codice dei Punteggi 2017-2020 Ginnastica Ritmica.
- Federazione Ginnastica d'Italia (anno in corso) - Documenti - Programmi Tecnici GR Gold e Silver.

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- Federazione Ginnastica d'Italia - Fgi. http://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico_e_ricerche--cedir/materiale-didattico_html
- Fédération Internationale de Gymnastique-Fig . http://www.fig_gymnastics.com
- PubMed. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Servizio Bibliotecario Nazionale_Sbn. <http://www.sigm.it>
- SdS-Scuola delle Sport. www.scuoladellosport.coni.it
- Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive - Sismes. <http://www.sismes.org>

Schede Tirocinio

Sulle pagine del sito [FGI>Formazione>Centro Didattico e Ricerche - CeDiR>Circolari Formazione e Normativa Tecnici>Normativa e tabelle](#) è pubblicata la circolare che indica le modalità di svolgimento del Tirocinio, presso quali strutture possa essere svolto e il riconoscimento dei Crediti Formativi di abilità per i Tutor del tirocinio.

Per la Sezione SF, in questa fase di strutturazione del percorso didattico formativo dei TS e TR, non è richiesta la partecipazione al tirocinio.



Scheda / Diario del Tirocinio

Tecnico

1

2

3

TS

TR

TF

TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Obiettivi, metodologia di lavoro con giovani principianti				
La ritmicità del movimento: attività propedeutiche alla GR				
Contrazione e decontrazione e esecuzione a ritmo				
Educazione al ritmo: indicazioni operative				
Esercizi elementari				
Spostamenti, Saltelli passi ritmici				
Esercizi propedeutici alle onde				
I piccoli attrezzi esercizi di riporto				
I piccoli attrezzi esercizi di riporto				
Fune: esercizi di sensibilizzazione e elementi di base				
Cerchio: esercizi di sensibilizzazione e elementi di base				
Palla: esercizi di sensibilizzazione e elementi di base				
Clavette: esercizi di sensibilizzazione ed elementi di base				
Nastro esercizi di sensibilizzazione e elementi di base				
Elementi di base con la fune a coppie				
Elementi di base con il cerchio a coppie				
Elementi di base con la palla a coppie				
Elementi di base con le clavette a coppie				
Elementi di base con il nastro a coppie				
Il lancio esercizi di impostazione sulla fase di uscita				
Il lancio: esercizi di impostazione con i vari attrezzi sulla fase di uscita				
La ripresa: esercitazioni con i vari attrezzi				
Elementi pre-acrobatici: didattica delle capovolte				
Elementi pre-acrobatici: didattica degli appoggi rovesciati e della ruota				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

☐ Gold

☐ Silver

☐ GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)



Scheda / Diario del Tirocinio

Tecnico

1	2 ✓	3	
TS ✓	TR	TF	TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Elementi per la valutazione dei prerequisiti psico-motori				
La struttura della lezione (UA): obiettivi e metodi con livello base				
Educazione al ritmo				
Preparazione fisica specifica: sviluppo dei prerequisiti per la GR				
Principi e metodologia di lavoro con principianti				
Lo sviluppo delle Capacità coordinative prerequisito alle abilità motorie				
Preparazione Tecnica a Corpo Libero				
Didattica degli Equilibri: esercizi preparatori				
Didattica dei Salti: esercizi preparatori				
Didattica delle Rotazioni: esercizi preparatori				
Didattica degli Equilibri in riferimento alle BD Griglia Silver				
Didattica dei Salti: in riferimento alle BD della Griglia Silver				
Didattica delle Rotazioni in riferimento alla futura esecuzione di R				
Didattica delle Rotazioni in riferimento alle BD Griglia Silver				
Elementi pre-acrobatici didattica				
Fune: esercizi propedeutici e elementi attrezzo Silver				
Cerchio: esercizi propedeutici e elementi attrezzo Silver				
Palla: esercizi propedeutici e elementi attrezzo Silver				
Clavette: esercizi propedeutici e elementi attrezzo Silver				
Nastro: esercizi propedeutici e elementi attrezzo Silver				
Il lavoro collettivo senza attrezzo				
Il lavoro collettivo con attrezzi				
I programmi SILVER				
I programmi SILVER: esercizi collettivi livello base				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

☐ Gold

☐ Silver

☐ GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)



Scheda / Diario del Tirocinio

Tecnico

1

2

3 ✓

TS ✓

TR

TF

TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Caratteristiche tecnico artistiche della GR: perfezionamento				
Educazione al Ritmo				
Elementi tecnici di base				
PFS: sviluppo delle cap. coordinative prerequisito per le Abilità Motorie				
PFS: metodiche di lavoro con principianti				
Dalle cap. coordinative alla destrezza fine				
Prerequisiti e preparatori per i Salti riferiti alla Griglia Silver				
Prerequisiti e preparatori per gli Equilibri riferiti alla Griglia Silver				
Prerequisiti e preparatori per le Rotazioni riferite alla Griglia Silver				
Elementi preacrobatici: l'assistenza diretta e indiretta				
Lavoro collettivo: le collaborazioni nel CL dei PTS				
Fune: elementi di base, didattica del lancio e ripresa				
Fune: lancio e perdita di contatto visivo e propedeutici a R dei PTS				
Cerchio: elementi di base, didattica del lancio e ripresa				
Cerchio: lancio e perdita di contatto visivo e propedeutici a R dei PTS				
Palla: elementi di base, didattica del lancio e ripresa				
Palla: lancio e perdita di contatto visivo e propedeutici a R dei PTS				
Clavette: elementi di base, didattica del lancio e ripresa				
Clavette: lancio e perdita di contatto visivo e propedeutici a R dei PTS				
Nastro: elementi di base, didattica del lancio e ripresa				
Nastro: lancio e perdita di contatto visivo e propedeutici a R dei PTS				
Il lavoro collettivo: lavoro a coppie con attrezzi				
Il lavoro collettivo: costruzione di un esercizio a C.L. riferimento ai PTS				
Il lavoro collettivo: costruzione di un esercizio di coppia riferimento ai PTS				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

☐ Gold

☐ Silver

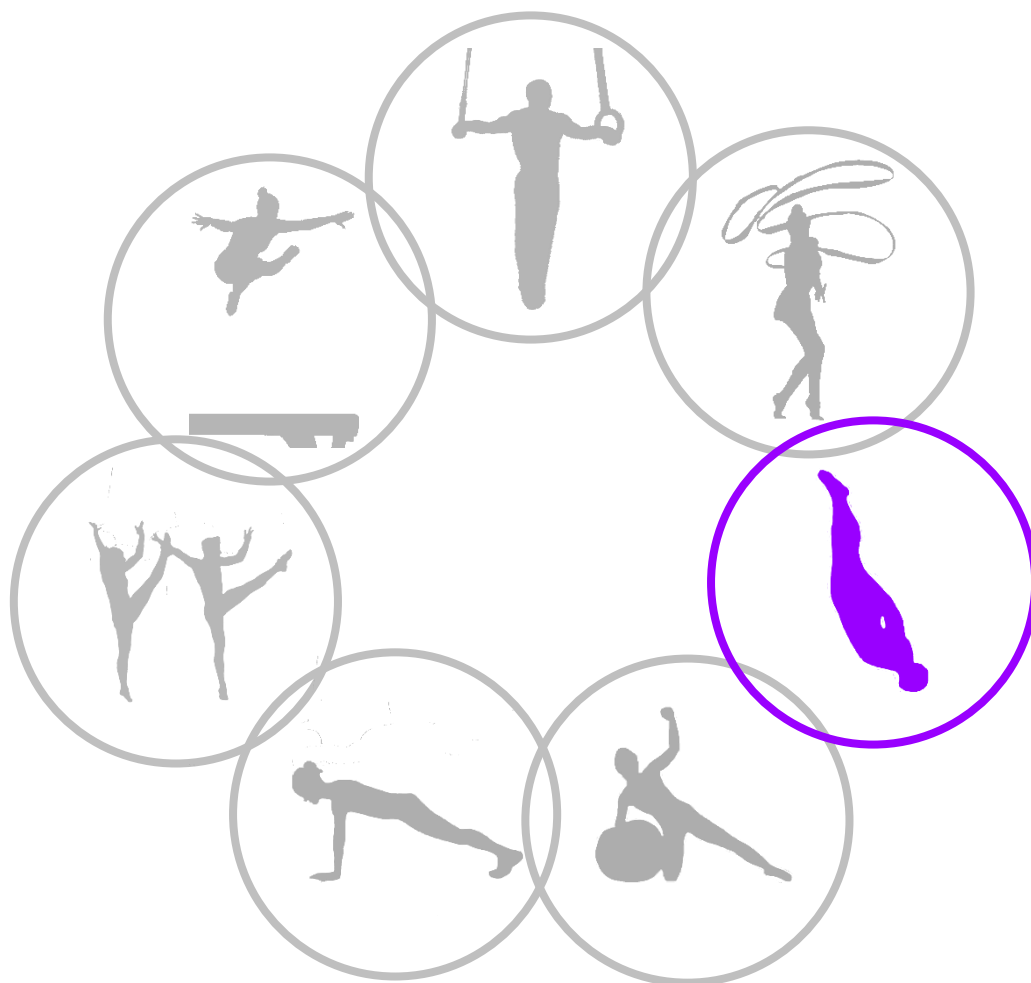
☐ GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)

Trampolino Elastico

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



PIANO DI STUDI E SCHEDE TIROCINIO DEL TECNICO SOCIETARIO

TE - Tecnico Societario (TS)

Moduli Specifici (MS)

MS1	UD1	Preparazione Fisica Integrata • <i>Basi Posturali e tonia muscolare nel TE</i>	240'
	UD2	• <i>Le posture nelle fasi di stacco e atterraggio</i>	180' 10 h
	UD3	• <i>Le posture nelle fasi di volo</i>	180'
MS2	UD4	Salto tesi senza rotazioni • <i>Tecnica didattica delle fasi di arresto (come fermarsi sul trampolino)</i> • <i>Candela a braccia basse</i> • <i>Candela a braccia in alto</i> • <i>Candela movimento completo</i> • <i>Stacchi e fasi di volo</i>	180'
	UD5	Salto senza rotazioni • <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, chiusura e apertura in volo:</i> – <i>Raccolti</i> – <i>Divaricati</i> – <i>Carpiati</i>	120' 10 h
	UD6	Salto senza rotazione con arrivo seduto • <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, in volo e di atterraggio</i> • <i>Tutte le varianti del seduto</i>	120'
	UD7	Salto con 90° e 180° sull'asse longitudinale, senza rotazione sull'asse trasverso • <i>Tecnica e didattica degli avvitamenti con partenza braccia in alto e con partenza braccia basse</i>	180'

TE - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli Specifici (MS)

MS3	UD8	Salto con rotazioni avanti di 90° sull'asse trasverso • <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, chiusura e apertura in volo e controllo</i> • <i>Contrasto rotazioni</i> • <i>Candela r. e cadute prona</i>	240'	
	UD9	Salto con rotazioni indietro di 90° sull'asse trasverso • <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, chiusura e apertura in volo e controllo</i> • <i>Contrasto rotazioni</i> • <i>Candela r. e cadute supine</i>	240'	
	UD10	Salto con rotazioni avanti e indietro di 90° sull'asse trasverso combinate a rotazioni di 180° sull'asse longitudinale • <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, in volo e di atterraggio (accenno avvistamenti)</i> • <i>Salto complessi</i>	120'	
MS4	UD11	Salto con stacco in posizione seduto prona supina con 90° sull'asse trasverso e 180° sull'asse longitudinale • <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, in volo e di atterraggio dalla posizione supina, prona e seduta</i>	240'	
	UD12	Salto di base e avviamento all'alta specializzazione • <i>Elementi indispensabili per un percorso Olimpico</i>	240'	10 h
	UD13	Organizzazione e gestione dell'allenamento giovanile • <i>Programmazione, pianificazione e divisione per categorie degli elementi di base fondamentali</i>	120'	

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Meda E. (1980). La Ginnastica. Torino: SEI.
- Meda E. (1975). Il Tam Tam della palestra. Milano: S.G.Milano 2000 edizione 96-97-98.
- Grandi B. (1980). Didattica e Metodologia della Ginnastica Artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Copp B. (1990). La Storia del Trampolino Elastico. USA: Copyright Bil Copp (dvd).
- Copp B. (1989). Russian Tumbling-Training Techniques. USA: Copyright Bil Copp (dvd).
- FGI (1990 al 98). Il Ginnasta-Gymnica. Roma: FGI.
- Gaverdovskij YK., Smolevskij VM. (1975). Organizzazione, Programmazione, Tecnica dell'Allenamento nella Ginnastica Artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Scotton C. (2015). Classificazione Tecnica delle Specialità Sportive. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Manoni A., Carvelli E., De Leva P. (1988). Le Fasi Propulsive nei Salti-Volteggi. SdS, VII, 13:54-63.

Schede Tirocinio

Sulle pagine del sito [FGI>Formazione>Centro Didattico e Ricerche - CeDiR>Circolari Formazione e Normativa Tecnici>Normativa e tabelle](#) è pubblicata la circolare che indica le modalità di svolgimento del Tirocinio, presso quali strutture possa essere svolto e il riconoscimento dei Crediti Formativi di abilità per i Tutor del tirocinio.

Per la Sezione SF, in questa fase di strutturazione del percorso didattico formativo dei TS e TR, non è richiesta la partecipazione al tirocinio.



Scheda / Diario del Tirocinio

1 ✓

2

3

Tecnico

TS ✓

TR

TF

TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
ATTIVAZIONE SPECIALE				
PREPARAZIONE FISICA INTEGRATA				
POSTURE NELLE FASI DI STACCO				
ARRESTO (COME FERMARSI)				
CANDELE O PENNELLI (SALTI TESI SENZA ROTAZIONE)				
DIDATTICA MEZZO STACCO				
DIDATTICA STACCO COMPLETO				
IL SALTO RACCOLTO				
IL SALTO DIVARICATO CARPIO				
IL SALTO CARPIATO				
SEDUTO-SEDUTO IN PIEDI				
AVVITAMENTI SENZA ROTAZIONE SULL'ASSE TRASVERSO				
SEDUTO 1/2 GIRO-1/2 GIRO IN PIEDI				
LE TRAIETTORIE				
APERTURA E CHIUSURA NELLE FASI DI VOLO				
CANDELE CON TRASLAZIONE				
ASSISTENZA E USO MATERASSINO				
90° ROTAZIONE ASSE TRASVERSALE ARRIVO SUPINI				
90° ROTAZIONE ASSE TRASVERSO ARRIVO PRONI				
RITORNO IN STAZIONE ERETTA DALLE CADUTE PRONO-SUPINI				
1/2 GIRO CADUTA SUPINI				
1/2 GIRO CADUTA PRONI				
ELEMENTI INDISPENSABILI PER IL GIOVANE ATLETA				
PROGRAMMAZIONE				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

☐ Gold

☐ Silver

☐ GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)



Scheda / Diario del Tirocinio

1

2 ✓

3

Tecnico

TS ✓

TR

TF

TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
ATTIVAZIONE STATICO-DINAMICA				
ATTIVAZIONE DINAMICA				
ESERCIZI DI PREPARAZIONE FISICA ISOMETRICI				
ESERCIZI DI PREPARAZIONE FISICA ISOTONICI				
ALLINEAMENTO SEGMENTI CORPOREI				
POSTURA RACCOLTA AVANTI E INDIETRO				
POSTURA CARPIATA AVANTI E INDIETRO				
POSTURA TESA AVANTI E INDIETRO				
ARRIVO E SPINTA SEDUTI				
ARRIVO E SPINTA SUPINI				
ARRIVO E SPINTA PRONI				
AVVITAMENTI AL CORPO LIBERO				
AVVITAMENTI IN SOSPENSIONE				
TRAIETTORIE CANDELE				
TRAIETTORIE C. SUPINI				
TRAIETTORIE C. PRONI				
C.SUPINI AL MINI TRAMPOLINO				
C.PRONI AL MINI TRAMPOLINO				
COMBINAZIONE AVVITAMENTI E GIRI SULL'ASSE TRASVERSALE				
PROGRAMMAZIONE TECNICA				
PROGRAMMAZIONE PREPARAZIONE FISICA				
PREPARAZIONE PSICOLOGICA				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tesserata FGI n°: _____ dichiara che

(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tesserata FGI n°: _____

Nome Cognome

(TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

☐ Gold☐ Silver☐ GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)



Scheda / Diario del Tirocinio

1

2

3 ✓

Tecnico

TS ✓

TR

TF

TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
TEST GENERALI				
TEST SPECIALI				
TEST SPECIFICI				
STEP DIDATTICI 3/4 AVANTI				
STEP DIDATTICI 3/4 IN DIETRO				
STEP DIDATTICI 360° FRONT				
STEP DIDATTICI 360° BACK				
TWIST SUL MINI TRAMPOLINO				
TWIST IN SOSPENSIONE				
1/2 GIRO CADUTA PRONI AVVITAMENTI IN PIEDI				
1/2 GIRO CADUTA SUPINI AVVITAMENTI IN PIEDI				
USO DEGLI ARTI SUPERIORI DURANTE GLI AVVITAMENTI				
USO DEL TRONCO NEGLI AVVITAMENTI				
GLI ARTI INFERIORI NEGLI AVVITAMENTI				
SINERGIE DEI SEGMENTI CORPOREI DURANTE GLI AVVITAMENTI				
TWIST CON ELASTICI				
1/2 PIKE CON ELASTICO				
SALTI CON CONTRASTO DI ROTAZIONE AL MINITRAMPOLINO				
MOBILITA' E POSTURA				
SISTEMA NUMERICO				
I SALTI IN INGLESE				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

☐ Gold

☐ Silver

☐ GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)



PIANO DI STUDI E SCHEDE TIROCINIO DEL TECNICO SOCIETARIO

AER - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli specifici (MS)

UD1	Programmi Tecnici: AEROBIC STEP	60'
UD2	Pianificazione - Organizzazione dell'allenamento • <i>Elaborazione della singola unità di allenamento in generale</i> <i>Focus lezione di STEP</i>	60'
UD3	Modello della prestazione della Ginnastica Aerobica Preparazione Fisica Disciplinare • <i>Esercizi di preparazione fisica speciale funzionale alle tecniche della disciplina</i> – <i>elementi di difficoltà</i> – <i>elementi acrobatici</i> – <i>sollevamenti</i>	180'
MS1	• <i>Flessibilità in tutte le sue forme (quadro generale)</i>	10 h
UD4	Preparazione Tecnica • <i>Passi, transizioni e collegamenti di base dei programmi tecnici oggetto di studio del modulo (AEROBIC STEP)</i> Costruzione di sequenze di passi base e cambi di formazione	120'
UD5	Preparazione Coreografica • <i>Musica e musicalità (selezione e composizione, uso)</i>	60'
UD6	Didattica Laboratoriale • <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo</i>	120'

AER - Tecnico Societario (TS)

Moduli specifici (MS)

MS2	UD7	Programmi Tecnici: AERO START	60'
	UD8	Preparazione Fisica Disciplinare • <i>Introduzione ai metodi di preparazione fisica speciale per l'allenamento degli aspetti metabolici</i> • <i>Esercizi di forza a carico naturale, core training e core stability per gli elementi di difficoltà (Tab. Aero Start) e acrobatici Aero Start</i>	120'
	UD9	Preparazione Tecnica • <i>Transizioni e collegamenti di base</i> • <i>Sollevamenti e collaborazioni base</i>	120'
			10 h
	UD10	Preparazione Coreografica • <i>Costruzione SMA (variazione dei passi base, evoluzione della complessità coordinativa) nel programma pre-coreografato</i>	120'
	UD11	Valutazione • <i>Test standardizzati di flessibilità</i>	60'
	UD12	Didattica Laboratoriale • <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo</i>	120'

AER - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli specifici (MS)

	UD13	Programmi Tecnici: AERO GYM	60'	
	UD14	Preparazione Fisica Disciplinare • <i>Esercizi di preparazione fisica speciale funzionale alle tecniche della disciplina</i> – <i>Elementi di difficoltà «Element Families» CdP FGI</i> – <i>Elementi acrobatici</i> – <i>Sollevamenti</i>	120'	
MS3	UD15	Preparazione Tecnica • <i>Pre-acrobatica e acrobatica (a1-a3)</i>	120'	10 h
	UD16	Preparazione Coreografica • <i>Fluidità di transizioni, collaborazioni e sollevamenti</i>	120'	
	UD17	Valutazione • <i>Test fisici specifici</i>	60'	
	UD18	Didattica Laboratoriale • <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo</i>	120'	

AER - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli specifici (MS)

	UD19	Programmi Tecnici: SILVER ECCELLENZE	60'	
	UD20	Preparazione Fisica Disciplinare • <i>Danza applicata</i>	60'	
	UD21	Preparazione Tecnica • <i>Propedeutica e tecnica specifica degli elementi di difficoltà dei vari programmi tecnici «Base Elements»</i>	240'	
MS4	UD22	Preparazione Coreografica • <i>Spazio (uso dell'area di gara e formazioni, distribuzione delle componenti dell'esercizio)</i>	60'	10 h
	UD23	Valutazione • <i>Test tecnici</i>	60'	
	UD24	Didattica Laboratoriale • <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo</i>	120'	

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Bosco C. (2002). La valutazione della forza con il test di Bosco. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Bosco C. (1997). La forza muscolare. Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Federation Internationale de Gymnastique. (2017). Code of Point 2017-2010, Aerobic Gymnastics.
- Federazione Ginnastica d'Italia. (2016). Codice dei Punteggi 2017-2020, Ginnastica Aerobica.
- Mineva M. (2011). Aerobic gymnastics. Initial preparation. Bolid Ins.
- Pistecchia F., Pistecchia M. (2004). Guida alla Aerobica Sportiva. Roma: Pool Grafica Editrice.
- Regolamenti/Codici Silver Ginnastica Aerobica – Federazione Ginnastica d'Italia (2017).
- Sergiev G. (2004). Sports Aerobics. Technique of execution and training methods of difficulty elements.
- Weineck J. (2009). L'allenamento ottimale. Perugia: Calzetti & Mariucci.

ALTRA BIBLIOGRAFIA

- D'Anna C., Gomez Paloma F. (2015). Dynamic stretching versus static stretching in gymnastic performance. Journal of Human Sport and Exercise. 10, 437-446.
- Righetti L., Piacentini MF., Capranica L., Felici F. (2004). Energy sources for aerobic gymnastics competition routines. SdS 62/63: 83-86.
- Righi P. Esercizi di impostazione generale propedeutici al lavoro coreografico. Gymnica, Federazione Ginnastica d'Italia.
- Righi P. Nozioni di base sul lavoro di coreografia. Gymnica, Federazione Ginnastica d'Italia.
- Fédération Internationale de Gymnastique. (2014). Scientific Research in Aerobic Gymnastics, Summary 2010 – 2014 1st edition.
- Vaganova A. (2007), a cura di Alberti A., Pappacena F. Le basi della danza classica. Roma: Gremese Editore.
- Righetti L., Sechi R. (1996). Ginnastica Aerobica. Principi di base e sistemi di allenamento. Gymnica, Federazione Ginnastica d'Italia. 4, 15-18.
- Righetti L., Sechi R. (1996). Ginnastica aerobica. Sistemi di allenamento. Gymnica, Federazione Ginnastica d'Italia. 4, 19-27.

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- Fédération Internationale de Gymnastique - FIG. <http://www.fig-gymnastics.com>
- Federazione Ginnastica d'Italia - FGI. www.federginnastica.it (documenti e circolari - documenti federali - programmi tecnici - AER/codice dei punteggi AER/Procedure federali e norme tecniche).
- Lupo S., www.sergiolupomedicinasport.it
- www.scienzemotorie.com/il-modello-prestativo-della-ginnastica-aerobica/
- www.scienzemotorie.com/sport-tecnico-combinatori-il-risultatotra-valutazione-e-giudizio/

Schede Tirocinio

Sulle pagine del sito [FGI>Formazione>Centro Didattico e Ricerche - CeDiR>Circolari Formazione e Normativa Tecnici>Normativa e tabelle](#) è pubblicata la circolare che indica le modalità di svolgimento del Tirocinio, presso quali strutture possa essere svolto e il riconoscimento dei Crediti Formativi di abilità per i Tutor del tirocinio.

Per la Sezione SF, in questa fase di strutturazione del percorso didattico formativo dei TS e TR, non è richiesta la partecipazione al tirocinio.

Tecnico

1 ✓	2	3	
TS ✓	TR	TF	TN

Nome del Tirocinante: _____

N° Complessivo di ore svolte

(Firma del Presidente)

Tecnico

1

2

3

TS

TR

TF

TN

Nome del Tirocinante: _____

N° Complessivo di ore svolte

(Firma)

(Firma del Presidente)

Tecnico

1

2

3

TS

TR

TF

TN

Nome del Tirocinante: _____

N° Complessivo di ore svolte

Tessera FGI n°: _____

(Firma)

(Firma del Presidente)

Ginnastica per Tutti

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



PIANO DI STUDI E SCHEDE TIROCINIO DEL TECNICO SOCIETARIO

Piano di studi

PREMESSA

La Ginnastica per TUTTI è alla base delle attività motorie, ma è anche un'attività a se stante che contribuisce al benessere fisico, intellettuale e sociale delle persone ed è per questo che la Ginnastica per TUTTI è riconosciuta dal CIO per la sua funzione sociale e per le sue alte potenzialità educative.

In questo contesto, la Ginnastica per TUTTI è di fondamentale importanza ed offre infinite opportunità. Programmi tecnici di attività con grandi e piccoli attrezzi codificati e occasionali e a corpo libero, esercizi collettivi e progressioni individuali, con e senza accompagnamento musicale, percorsi ginnastici a tempo, prove multiple di efficienza fisica..., tutte attività eseguite sotto forma di semplice esibizione o secondo una valutazione che supera il concetto di valutazione in senso stretto ma basato sulla ricerca del superamento dei propri limiti.

La GpT, quindi, ha una sua specificità, un suo aspetto culturale, una serie di tematiche ed attività fondamentali e trasversali.

La figura del **Tecnico Societario** della Ginnastica per Tutti rappresenta una qualifica che tutti gli operatori sportivi della ginnastica, in una qualche misura dovrebbero conseguire. Il Tecnico Societario GpT deve essere inteso quale animatore e tecnico a forte valore educativo, poiché le sue competenze spaziano da saperi strettamente ginnastici a competenze fondamentali negli ambiti della pedagogia e didattica scolastica. Difatti gli strumenti, i metodi e modi, le tecniche e strategie contenute negli orientamenti didattici di tale guida vertono soltanto sulla teoria e metodologia dell'insegnamento e del movimento umano. Pertanto la funzione principale sarà quella di promuovere una formazione polivalente e multifattoriale, mutabile in funzione delle varie esigenze contestuali e periodiche.

GpT - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli Specifici (MS)

MS1	UD1	La Ginnastica per Tutti: finalità e obiettivi della sezione a servizio di Tutti		
		• <i>Storia della Ginnastica per Tutti</i>	60'	
		• <i>La Ginnastica per Tutti in Italia e in campo internazionale e relativi eventi</i>	120'	
		• <i>La figura del tecnico di ginnastica come "animatore sportivo"- [pratica]</i>	60'	10 h
	UD2	I programmi e la valutazione		
		• <i>I programmi della Ginnastica per Tutti</i>	120'	
		• <i>La valutazione nelle attività della Ginnastica per Tutti</i>	120'	
		• <i>Question time</i>	120'	
MS2	UD3	Teoria, tecnica e didattica della psicomotricità educativa		
		• <i>Schema corporeo e posturale e schemi motori di base</i>	60'	
		• <i>Schema corporeo e posturale e schemi motori di base [pratica]</i>	60'	
		• <i>Percorsi e circuiti motori [pratica]</i>	120'	10 h
	UD4	Teoria, tecnica e didattica della socio-motricità		
		• <i>Il gioco: forme ed applicazioni</i>	30'	
		• <i>Il gioco: forme ed applicazioni [pratica]</i>	90'	
		• <i>Attività di gruppo, ricreative: le danze folkloristiche [pratica]</i>	120'	
		• <i>Question time</i>	120'	

GpT - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli Specifici (MS)

MS3	UD5	Teoria, tecnica e didattica della ginnastica scolastica		
		• <i>L'attività motoria nella Scuola dell'Infanzia</i>	90'	
		• <i>L'attività motoria nella Scuola Primaria</i>	90'	
		• <i>L'attività motoria nella Scuola Secondaria</i>	60'	
		• <i>I programmi tecnici scolastici</i>	60'	10 h
		• <i>I programmi tecnici scolastici [pratica]</i>	60'	
		• <i>I progetti scolastici</i>	120'	
		• <i>Question time</i>	120'	

MS4	UD6	Tecnica di base alle specialità della Ginnastica		
		• <i>Primi approcci e familiarizzazione ai grandi attrezzi</i>	30'	
		• <i>Primi approcci e familiarizzazione ai grandi attrezzi [pratica]</i>	210'	
		• <i>Primi approcci e familiarizzazione con i piccoli attrezzi</i>	30'	10 h
		• <i>Question time e familiarizzazione con i piccoli attrezzi [pratica]</i>	210'	
		• <i>Question time</i>	120'	

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Agabio R. (2001). Ginnastica sportiva – attività promozionale ed amatoriale. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Agabio R. (1994). Ginnastica Generale: didattica e metodologia. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Eid L., Bussetti M. Atti del Seminario di Studio: Attività motoria e sportiva adattata in ambito scolastico. Varese: 18 Febbraio 2010.
- Bazzano C., Bellucci M., Faigenbaum D. (2007). Sedentarietà ed obesità giovanile: nuovi problemi sociali. Perugia: Calzetti & Mariucci Editori.
- Beccarini C., Mantovani C. et al. (2000). Insegnare lo Sport. Roma: SDS.
- Beltrami C., Mondoni M. (1988). Infanzia movimento educazione. Cremona: Padus.
- Bertini L. (2005). Attività Sportive Adattate. Perugia: Calzetti e Mariucci Editori.
- Bortoli L., Robazza C. (2008). Le motivazioni allo sport nei giovani. Sandrigo: Studio Palladio 2000 Group.
- Brigo B. (2007). La sapienza del movimento. Pioltello: Ed. Rotolito Lombardo.
- Camonico M. (2009). La pratica sportiva degli studenti delle scuole medie superiori di Bassano del Grappa. Panathlon Club Bassano del Grappa.
- Cartoni A.C., Putzu D. (1990). Ginnastica artistica femminile – tecnica, didattica e assistenza. Milano: Edizioni Ermes.
- Caruso E. (2005). Dispense tratte dal corso per animatori sportivi FGI. Monopoli.
- CAS (1997). Guida tecnica – Ginnastica. CONI.
- Casolo A. (2002). Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano. Milano: Vita e Pensiero.
- Castelli G. (1995). A cura di, Handicap e Sport. Milano: Unicopli.
- Castelli G. (2008). “L’Handicap con lo sport. Un’azione educativa per crescere”, in Castelli G. a cura di, Handicap e Sport. L’impegno del centro socio-riabilitativo nelle attività motorie e riabilitative. Milano: Unicopli.
- CONI – MPI (1997). Il Giosport. Roma: Ed. Atena.
- CONI (1984). Corpo, movimento, prestazione - Programma multimediale per operatori sportivi. Roma: Istituto Enciclopedico Treccani.
- Costanzo G.B. (1987). Pedagogia e didattica. Napoli: Ed. Tecnodid.
- Cottini L. (2017). Tempo libero, integrazione e qualità della vita per la persona con disabilità mentale: il ruolo della pratica sportiva. Integrazione nella rivista “L'integrazione scolastica e sociale”.
- Dispensa A. (1992). La valutazione in educazione fisica. Roma: SSS.
- Donati A. (2017). Gli allenamenti costitutivi dell’allenamento multilaterale. Senigallia.
- DSM IV (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fourth Edition, American Psychiatric Association, Washington D.C.
- DSM V (2001). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Fourth Edition. American Psychiatric Association, Washington D.C.
- Fabbris L. (2007). Sport, formazione e integrazione sociale. Padova: Cleup sc.
- Federalimentare/MIUR (2004). MIUR per l’Educazione Alimentare a Scuola.
- Federazione Ginnastica d’Italia. (2018). Linee guida per le attività GpT.
- Federazione Ginnastica d’Italia. (2018). Norme Tecniche sez. GpT.

- Federazione Ginnastica d'Italia (2017). Campionati Studenteschi: Programmi tecnici Ginnastica aerobica.
- Federazione Ginnastica d'Italia (quadriennio 2017-2020). Codice dei punteggi.
- Federazione Ginnastica d'Italia (quadriennio 2017-2020). Regolamenti/Codici dei punteggi Silver Ginnastica Aerobica.
- Federazione Ginnastica d'Italia. (2004). Dispense corso nazionale per insegnanti Fitness a scuola. Tirrenia.
- Federazione Ginnastica d'Italia (2008). Documento programmatico dell'attività fisica e sportiva nelle persone over 50.
- Federazione Internazionale di Ginnastica. (2016). GfA Manual. FIG.
- Federazione Internazionale di Ginnastica. About Gymnastics for All. FIG.
- Federazione Internazionale di Ginnastica. History of Gymnastics for All. FIG.
- Filippone B., Vantini C., Bellucci M., Faigenbaum A.D., Casella R., Pesce C. (2007). Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare. Roma: SDS – preparazione atletica.
- Francesconi K., Gandini G. (2007). Muoversi per non subire il tempo. Teoria, metodologia e didattica dell'attività motoria per la terza età. Milano: Ed. Ermes.
- Garufi G., Tafuri D., Vaira L. (2008). Ginnastica, teoria, metodologia e didattica. Napoli: Idelson Gnocchi Sorbona Achivi.
- Giordano (1989). Neuropsichiatria dell'Età Evolutiva. Napoli: Idelson Gnocchi.
- Grande B., Schillaci R., Facchi G., Oberti O., Filippi (2008). Progetto "Insieme con traSPORTo. Bergamo.
- Le Boulch J. (1985). Verso una scienza del movimento umano. Roma: Armando editore.
- Madsen Kirsti Riis (1994). Rope Skipping. Sjøv sjipning - teknik og tricks. Nyborg, Skoleidraettens Forlag, Dansk Skoleidraet.
- Mandingo J.L., Couture R.T. (1996). An overview of the components of fun in physical education, organized sport and physical activity programs. *Avante*, 2(3), 56-72.
- Massaro E. (1983). Ginnastica e giochi per l'infanzia. Napoli: Ed. L'Ateneo.
- Massaro E., Cinque S. (1985). Guida alle attività psicomotorie. Brescia: Editrice La Scuola.
- Mezzetti R. (2012). Corporeità e gioco. Roma: Edizioni Nuova Cultura.
- Michelini L. (1991). Handicap e Sport. Roma: Società Editrice Universo.
- MIUR (2012). Indicazioni Nazionali per il curriculum della Scuola dell'Infanzia e del primo ciclo di istruzione.
- MIUR (2017). Indicazioni Nazionali e Nuovi Scenari. Roma.
- MIUR - Ministero della Salute - Università degli Studi di Torino, Padova e Siena (2014). World Health Organization – Collaborative Cross-National Study 4° Rapporto sui dati HBSC Italia, a cura di: Cavallo F., Lemma P., Dalmaso P., Vieno A., Lazzeri G., Galeone D.
- Oliverio A. (2017). Il gioco e la mente - articolo tratto dalla rivista "La Vita Scolastica" n.4-5-2017/2018.
- OMS (1997). Linee guida di Heidelberg per promuovere l'attività fisica per gli anziani. Versione italiana a cura di Federico Schena & Francesca Menna (CeBiSM - Università di Trento).
- Organizzazione Mondiale della Sanità (2006). Health behaviour in school-aged children.
- Panathlon Internazionale (2005). Educazione e Sport. I quaderni di Panathlon n.10" Atti del XIV Congresso del Panathlon International, Basel, 3/5 luglio 2003. Rapallo: Azienda Grafica Busco.
- Pieron M. (1992). Metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Polini E. (2005). Sento e conosco il mio corpo. Quaderno di Ginnastica. Roma: Federazione Ginnastica d'Italia.
- Schiavon D. (1994). Avviamento alla ginnastica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Scibineti P., Tocci N., & Pesce C. (2011). Motor Creativity and Creative Thinking in Children: The Diverging Role of Inhibition, *Creativity Research Journal*, 23; 3, 262-272.
- Tocci N., Scibineti P., & Zelli A. (2004). Age and gender differences in motor creativity among Italian elementary school children. *Journal of Human Movement Studies*, 46(1), 89.

- Tonioni F. (2013). Psicopatologia web-mediata. Dipendenza da internet e nuovi fenomeni dissociativi. Ed. Springer.
- Unione Europea di Ginnastica. (2009). Golden Age Gym Festival – Manual - edizione ottobre 2009
- Villa A. (2001). Giocare con... .Roma: Società Stampa Sportiva.
- Villa A. (2007). Fabulazione e drammatizzazione nelle attività motorie”, Quaderno di Ginnastica - Federazione Ginnastica d'Italia.

SITOGRAFIA [11/10/2018]

- <http://www.federginnastica.it>
- <http://www.fgicampania.it>
- <http://www.fig-gymnastics.com>
- <http://www.ueg.org>
- <http://www.treccani.it/vocabolario>
- <http://www.grupporitmicatorino.it>
- Baldini V. Ginnastica uno sport per Tutti.
[http://www.federginnastica.it/documentazioni/shared_file/Formazione/Materiale%20didattico/Ginnastica Uno Sport per Tutti.pdf](http://www.federginnastica.it/documentazioni/shared_file/Formazione/Materiale%20didattico/Ginnastica%20Uno%20Sport%20per%20Tutti.pdf)
- Baldini V. GpS Ginnastica per sempre.
http://www.federginnastica.it/documentazioni/shared_file/GPS%20Tavola%20Abilita%202015/ZIP_GPS.zip.
- Bertani P. Sport ed handicap mentale, [www.accaparlante.it/articolo/sport-ed-handicap-mentale 22/06/2015](http://www.accaparlante.it/articolo/sport-ed-handicap-mentale-22/06/2015).
- <http://www.gymnastics.sport/site>
- Garufi G.: GG_Ginnastica. <http://www.fgicampania.it>
- Garufi G.: Storia della GG all'interno della FIG. <http://www.fgicampania.it>
- Colella D., Morano M. (2006). Attività fisica, sviluppo motorio e BMI in età evolutiva. Italian Journal of Sport Sciences. - fair.unifg.it

Schede Tirocinio

Sulle pagine del sito [FGI>Formazione>Centro Didattico e Ricerche - CeDiR>Circolari Formazione e Normativa Tecnici>Normativa e tabelle](#) è pubblicata la circolare che indica le modalità di svolgimento del Tirocinio, presso quali strutture possa essere svolto e il riconoscimento dei Crediti Formativi di abilità per i Tutor del tirocinio.

Per la Sezione SF, in questa fase di strutturazione del percorso didattico formativo dei TS e TR, non è richiesta la partecipazione al tirocinio.



Scheda / Diario del Tirocinio

1 ✓

2

3

Tecnico

TS ✓

TR

TF

TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Schemi motori di base				
Schemi motori di base				
Percorsi motori				
Percorsi motori				
Circuiti motori				
Circuiti motori				
Attività ludiche				
Attività ludiche				
Attività di gruppo				
Attività di gruppo				
Attività di gruppo				
Familiarizzazione ai grandi attrezzi: corpo libero				
Familiarizzazione ai grandi attrezzi: corpo libero				
Familiarizzazione ai grandi attrezzi: volteggio				
Familiarizzazione ai grandi attrezzi: trave				
Familiarizzazione ai grandi attrezzi: mini trampolino				
Familiarizzazione ai grandi attrezzi: parallele				
Familiarizzazione ai piccoli attrezzi: palla				
Familiarizzazione ai piccoli attrezzi: cerchio				
Familiarizzazione ai piccoli attrezzi: fune				
Familiarizzazione ai piccoli attrezzi: clavette				
Familiarizzazione ai piccoli attrezzi: nastro				
La valutazione nella Ginnastica per Tutti				
La valutazione nella Ginnastica per Tutti				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

☐ Gold

☐ Silver

☐ GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)



Scheda / Diario del Tirocinio

Tecnico

1

2 ✓

3

TS ✓

TR

TF

TN

Nome Sede del Tirocinio: _____

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

Argomento Lezione	Ore	Data	Firma Tirocinante	Firma Tutor Tirocinio
Percorsi motori				
Percorsi motori				
Circuiti motori				
Circuiti motori				
Attività ludiche				
Attività ludiche				
Attività di gruppo				
Attività di gruppo				
Familiarizzazione ai grandi attrezzi: corpo libero				
Familiarizzazione ai grandi attrezzi: volteggio				
Familiarizzazione ai grandi attrezzi: trave				
Familiarizzazione ai grandi attrezzi: mini trampolino				
Familiarizzazione ai grandi attrezzi: parallele				
Familiarizzazione ai piccoli attrezzi: palla				
Familiarizzazione ai piccoli attrezzi: cerchio				
Familiarizzazione ai piccoli attrezzi: fune				
Familiarizzazione ai piccoli attrezzi: clavette				
Familiarizzazione ai piccoli attrezzi: nastro				
La valutazione nella Ginnastica per Tutti				
La valutazione nella Ginnastica per Tutti				
La valutazione nella Ginnastica per Tutti				
La valutazione nella Ginnastica per Tutti				
La valutazione nella Ginnastica per Tutti				
La valutazione nella Ginnastica per Tutti				
N° Complessivo di ore svolte				

Il sottoscritto TT, Tecnico _____ Tessera FGI n°: _____ dichiara che
(TS,TR,TF,TN)

_____ aspirante tecnico _____ Tessera FGI n°: _____
Nome Cognome (TS,TR,TF,TN)

ha seguito n° _____ ore come sopra riportato.

(Firma)

Il Presidente della Società dichiara che propri tesserati hanno partecipato a gare

☐ Gold

☐ Silver

☐ GpT

nell'anno di svolgimento, o precedente, della somministrazione del Tirocinio della Sezione di riferimento.

(Firma del Presidente)

1

2

3 ✓

TS ✓

TR

TF

TN

Nome Tutor Tirocinio (TT): _____

Nome del Tirocinante: _____

N° Complessivo di ore svolte

(TS,TR,TF,TN)

Nome Cognome

(TS,TR,TF,TN)

(Firma)

☐ Gold

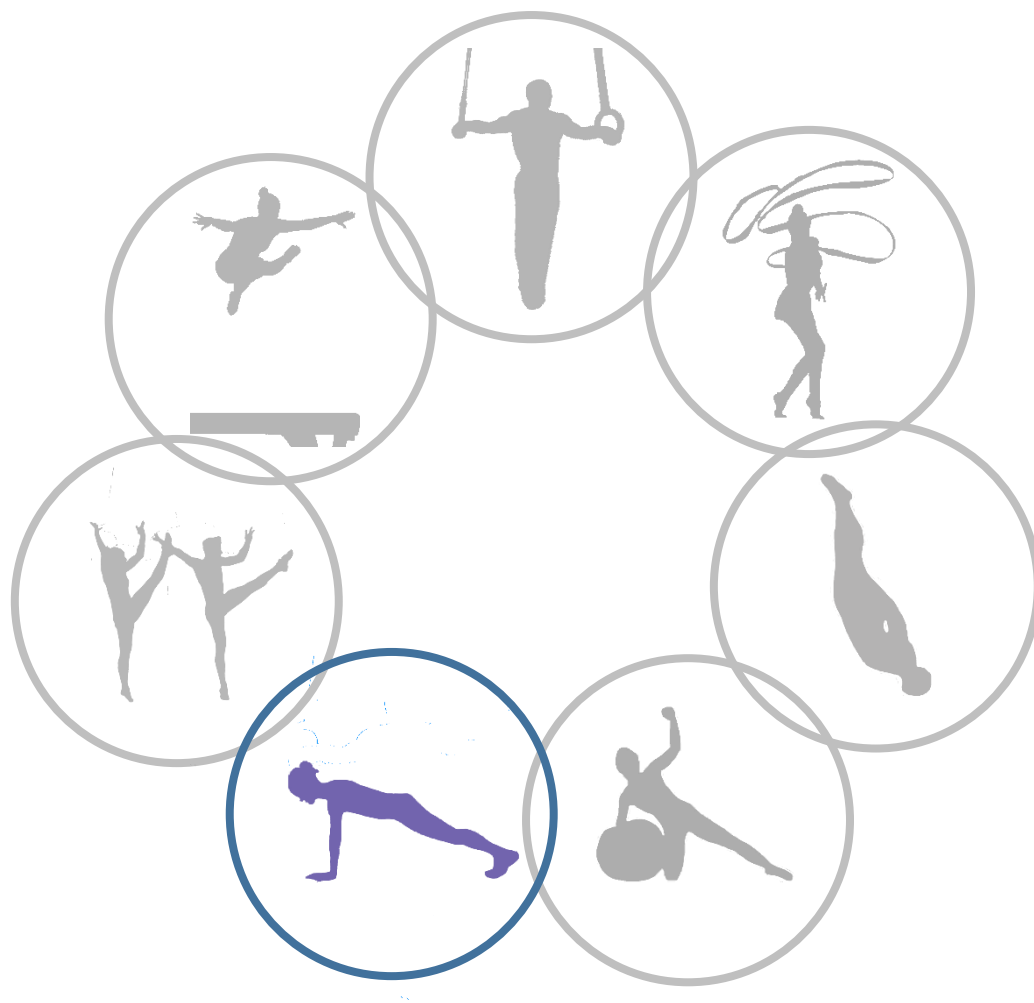
☐ Silver

☐ GpT

(Firma del Presidente)

Salute e Fitness

I QUADERNI
DELLA
GINNASTICA



PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO

Qualifiche

		L	A	K	E	F	P
TS	TS _B	TS _B -SF _L	TS _B -SF _A	TS _B -SF _K			
	TS _F				TS _F -SF _E	TS _F -SF _F	TS _F -SF _P
TR	TR _B	TR _B -SF _{L-a}					
			TR _B -SF _{A-K}				
	TR _F				TR _F -SF _{E-F}		
						TR _F -SF _{F-P}	
FED	TF _B	TF _B -SF _{A-L-K}	TF _B -SF _{A-L-K}	TF _B -SF _{A-L-K}			
	TF _F				TF _B -SF _{P-F-E}	TF _B -SF _{P-F-E}	TF _B -SF _{P-F-E}
Naz	TN _{BF}	TN _{BF} -TS _{ALKEFP}					

TS _B	Tecnico Societario Benessere
TS _F	Tecnico Societario Fitness
TR _B	Tecnico Regionale Benessere
TR _F	Tecnico Regionale Fitness
TR _B	Tecnico Federale Benessere
TF _F	Tecnico Federale Fitness
TN _{BF}	Tecnico Nazionale Benessere e Fitness

A	Aequilibrium
L	Life
K	Kid's
P	Parkour
F	Functional
E	Energy

SF - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli Specifici (MS) - Aequilibrium

MS1	UD1A	Compiti del tecnico e norme di sicurezza	30'	10h
	UD2A	Benefici dell'attività sui sistemi ed apparati • <i>Apparato cardiovascolare</i> • <i>Sistema muscolare</i> • <i>Apparato scheletrico ed articolare</i> • <i>Apparato endocrino</i>	60'	
	UD3A	Sistema tonico-posturale • <i>Classificazioni delle articolazioni</i> • <i>Movimenti articolari: piani e assi</i> • <i>La postura: analisi e valutazione</i> • <i>Equilibrio e baricentro</i> • <i>La colonna vertebrale</i> • <i>Dischi intervertebrali - Nucleo polposi</i> • <i>Biomeccanica del bacino</i>	150'	
	UD4A	La ginnastica generale ed educativa [pratica] • <i>Movimenti articolari: piani ed assi</i> • <i>Equilibrio e baricentro</i>	240'	
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'	
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'	

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Aequilibrium

	UD5A	Teorica specifica	90'	
		• <i>Muscoli fasici/ tonici</i> • <i>Tensioni muscolari frequenti</i> • <i>Tessuti connettivi</i> • <i>Catene cinetiche</i> • <i>Respirazione: il diaframma</i> • <i>Il Core</i> • <i>Tonificazione del pavimento pelvico</i>		
	UD6A	Esercizi per il Core [pratica]	90'	
		Esercizi per la respirazione [pratica]	60'	
MS2	UD7A	Processi infiammatori e alterazioni morfo-funzionali	90'	10h
		• <i>Modificazioni delle curve fisiologiche</i> • <i>Lombalgie e Lombosciatalgie</i> • <i>Pressioni intradiscali (protrusioni - ernie)</i> • <i>Processo infiammatorio</i> • <i>Mobilizzazione articolare anche in presenza di problematiche articolari e muscolari</i> • <i>Principi generali delle metodiche: Yoga, Pilates, Feldenkrais, Mézières</i>		
	UD8A	Esercizi di mobilizzazione e stabilizzazione per la colonna vertebrale tratte dalle metodiche: Yoga, Pilates, Feldenkrais, Mézières [pratica]	150'	
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'	
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'	

SF - Tecnico Societario(TS)

Moduli Specifici (MS) - Aequilibrium

MS3	UD9A	Tecniche, didattica e metodologia (1° parte)	120'
		• <i>Valutazione funzionale di base</i> • <i>Mobilità articolare</i> • <i>Metodi di stretching</i>	
	UD10A	Mobilità articolare, mobilità dinamica dissociata su singoli piani, esplorazione dello spazio articolare, elasticizzazione capsulare, tono trofismo [pratica]	120'
		• <i>Metodi di stretching: globali e settoriali</i>	
	UD11A	Tecniche, didattica e metodologia (2° parte)	120'
		• Percezione e propriocizione; • <i>Assistenze dirette</i> • <i>Assistenze indirette</i> • <i>Sviluppo capacità comunicative</i> • <i>Ambiente e scelta della musica</i>	10h
	UD12A	Percezione e propriocizione (riattivazione zone ipocinetiche, silenti) posizioni di controllo, posture, gravità, grounding, camminate, contatti e pressioni, avvolgimento-svolgimento catene cinematiche)	120'
		• <i>Assistenze dirette (es. alla spalliera, fit ball, roller, bosu ecc.)</i> • <i>Assistenze indirette (tappetini, step di appoggio facilitanti, supporto sotto il collo e sotto il bacino ecc.)</i>	
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'

SF - Tecnico Societario(TS)

Moduli Specifici (MS) - Aequilibrium

MS4	UD13_A	Tecniche, didattica e metodologia 3° parte	90'
		<i>Tecniche miotensive, tecniche di rilassamento, educazione respiratoria, tecniche di allungamento distrettuale muscolare analitico, stretching globale</i> <i>Educazione e ricostruzione degli schemi motori di base</i>	
	UD14_A	Esercizi con tecniche miotensive, tecniche di rilassamento [pratica]:	150'
		<i>Educazione respiratoria, tecniche di allungamento distrettuale muscolare analitico, stretching globale</i> <i>Educazione e ricostruzione degli schemi motori di base</i>	
	UD15_A	Strutturazione e modulazione di una lezione	
		<i>Fasi, contenuti e aspetti operativi</i> <i>Fasi, contenuti e aspetti operativi</i> <i>Proposte di lezione</i>	30' 150' 60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'
			10h

SF - *Tecnico Societario (TS)*

Moduli Specifici (MS) - Life

MS1	UD1_L	Il ruolo dell'attività fisica con l'avanzare dell'età • <i>Modificazioni fisiologiche (apparato cardiovascolare, osteoarticolare, endocrino, sistema muscolare e nervoso)</i> • <i>Benefici dell'attività fisica</i> • <i>Attività motoria come deterrente all'invecchiamento</i>	120'
	UD2_L	Il ruolo dell'attività fisica con l'avanzare dell'età [pratica] • <i>Ginnastica generale, piani e assi, movimenti (circonduzioni, oscillazioni, spinte, slanci, affondi, flessioni, estensioni, adduzioni, abduzioni e rotazioni etc.)</i> – <i>Posizioni principali</i> – <i>Andature</i>	120'
	UD3_L	Tipologie di contrazione muscolare richieste in funzione dei diversi obiettivi • <i>Muscoli fasici/tonici</i> • <i>Tensioni muscolari frequenti</i> • <i>Tessuti connettivi</i> • <i>Catene cinetiche</i> • <i>Cenni di biomeccanica</i> • <i>Studio dell'equilibrio, principio di: inerzia, Galilei, dell'azione e reazione</i> • <i>Contrazioni: Concentrica-eccentrica, Isometrica, Auxologica, Pliometrica e Isometria-eccentrica</i>	120'
			10 h
	UD4_L	Esercizi [pratica] • <i>Esercizi di analisi delle tipologie di contrazione a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi tenendo conto di alcune metodiche specifiche (ginnastica generale, Mèzières, Pilates, stretching globale, yoga etc.)</i> • <i>Esercizi con l'uso dei manubri</i> • <i>Esercizi con palle di piccole dimensioni</i> • <i>Esercizi con l'uso degli elastici</i>	120'
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Life

MS2	UD5L	Metodologia dell'allenamento (1^ parte)	60'
		• <i>Concetti sull'allenamento</i> • <i>Pianificazione della lezione</i> • <i>Attività aerobica ed anaerobica</i> • <i>Cardiofrequenzimetro</i> • <i>Scala di Borg</i> • <i>Calcolo per la frequenza ottimale di allenamento</i> • <i>Gradualità del carico e variazione degli stimoli allenanti</i>	
		Metodologia dell'allenamento (1^ parte) [pratica]	90'
		• <i>Lavoro a corpo libero in forma statica, dinamica ed in circuito</i> • <i>Verticalizzazioni</i> • <i>Equilibrio e propriocettività (in forma libera - uso cuscinetto propriocettivo)</i>	
	UD6L	Metodologia dell'allenamento (2^ parte)	60'
		• <i>Altri elementi da inserire nelle lezioni (mobilizzazione articolare, verticalizzazioni, equilibrio, propriocettività, etc.), il core</i> • <i>Tecniche di allungamento muscolare (Bob Anderson, PNF, stretching globale, Mézières, etc.)</i>	
		• <i>Rilassamento e respirazione</i> • <i>Lavoro in circuito</i>	10 h
	UD7L	Metodologia dell'allenamento (2^ parte) [pratica]	150'
		• <i>Il core</i> • <i>Tecniche di stretching</i> • <i>Educazione respiratoria</i> • <i>Esercizi di rilassamento</i> • <i>Mobilizzazione articolare</i>	
	UD8L	Organizzazione della lezione: fasi iniziali, intermedie e avanzate	30'
		• <i>Ginnastica dolce</i> • <i>Ginnastica posturale terapeutica</i> • <i>Ginnastica individuale</i>	
		Organizzazione della lezione [pratica]	90'
		• <i>Prime lezioni</i> • <i>Lezioni di primo intermedio</i> • <i>Lezioni di secondo intermedio</i>	
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Life

MS3	UD9_L	Compiti del tecnico • <i>Nei confronti degli allievi</i> • <i>Nei confronti della lezione</i> • <i>Norme di sicurezza</i> • <i>Assistenza diretta, indiretta, vigilanza</i> • <i>L'importanza dell'acqua, l'idratazione durante l'allenamento</i> • <i>Ginnastica analitico funzionale</i> • <i>Valutazione</i> • <i>Supporto psicologico e motivazionale del lavoro di gruppo</i> • <i>Sviluppo delle capacità comunicative e gestione del gruppo</i> • <i>Sviluppo capacità comunicative</i>	90'
	UD10_L	Percorsi e giochi [pratica] • <i>Utilizzo di elementi presi dalle attività sportive</i> • <i>Uso della musica come accompagnamento al lavoro</i> • <i>Introduzione alla valutazione della musica nelle varie componenti (Introduzione, frasi, ritornelli, ponte) come strumento di passaggio da un lavoro più statico ad uno dinamico</i>	150'
	UD11_L	Alterazioni morfo - funzionali, processi infiammatori, artrosi ecc. • <i>La colonna vertebrale</i> • <i>Dischi intervertebrali - Nucleo polposi</i> • <i>Pressioni intradiscali</i> • <i>Artrosi</i> • <i>Cervicobrachialgie, lombalgie e lombosciatalgie</i> • <i>Processo infiammatorio</i> • <i>Tendinopatie (tendini quattricipitale, rotuleo, tendine D'Achille)</i> • <i>Sindrome del tratto Ileo-tibiale</i> • <i>Movimento terapeutico e personalità (trauma, carenza morfo-funzionale e parallelismi psicologici)</i>	90'
	UD12_L	Esercizi [pratica] • <i>Esercizi di mobilizzazione articolare consigliati in caso di artrosi.</i> • <i>Esercizi consigliati e non, in presenza di cervicobrachialgie, lombalgie e lombosciatalgie</i>	150'
		Tavola rotonda e attività esperienziale Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60' 60'

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Life

MS4	UD13_L	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (1^ parte) • <i>Modificazioni delle curve fisiologiche in funzioni di ipo o iper cinesia, mestieri, attività specifiche agonistiche o per posture scorrette</i> • <i>Dal paramorfismo al dismorfismo</i> • <i>Analisi della postura (test di Adams)</i> • <i>Processi degenerativi legati all'età e a movimenti impropri</i> • <i>Variazione del passo negli anziani</i>	90'
	UD14_L	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (1^ parte) [pratica] • <i>Valutazione pratica della mobilità del rachide</i> • <i>Test di Adams</i> • <i>Valutazione pratica della persona in situazione dinamica</i> • <i>Protocollo di lavoro per migliorare la deambulazione (lavoro sulla propriocettività, l'equilibrio, la forza e la coordinazione)</i>	120'
			10 h
	UD15_L	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (2^ parte) • <i>Osteoporosi</i> • <i>Sarcopenia</i> • <i>Calzature funzionali e abbigliamento sportivo</i>	120'
	UD16_L	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (2^ parte) [pratica] • <i>Propedeutica dei piegamenti degli arti inferiori</i> • <i>Ginnastica elasticizzante, verticalizzante, tono-trofizzante con attenzione alla propriocettività e l'equilibrio</i> • <i>Esercizi consigliati in caso di osteoporosi e sarcopenia</i> • <i>Esercizi alla Spalliera, con il Roller e la Fitball</i>	150'
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'

SF - Tecnico Societario (TS)

Moduli Specifici (MS) - Kids

MS1	UD1_k	Didattica	
		• <i>Lo sviluppo motorio dai 3 ai 10 anni</i>	120'
		• <i>Lo sviluppo motorio dai 3 ai 10 anni [pratica]</i>	120'
		• <i>La ginnastica imitativa e il metodo ludico</i>	30'
		• <i>La ginnastica imitativa e il metodo ludico [pratica]</i>	30'
		• <i>Il gioco simbolico e il gioco motorio: giochi tradizionali, individuali, di gruppo e di squadra</i>	60'
		• <i>Il gioco simbolico e il gioco motorio: giochi tradizionali, individuali, di gruppo e di squadra [pratica]</i>	60'
		• <i>Il Giocosport</i>	
		• <i>Il Giocosport [pratica]</i>	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'

MS2	UD2_k	Strumenti e attrezzature specifiche	
		• <i>Il lavoro collettivo per la conquista del senso spaziale e sociale</i>	60'
		• <i>Il lavoro collettivo per la conquista del senso spaziale e sociale [pratica]</i>	60'
		• <i>Ambiente e assistenza</i>	60'
		• <i>Strategie ed attrezzature codificate e non codificate (i piani inclinati, la panca, i tappeti, il mini trampolino, ecc.) [pratica]</i>	60'
	UD3_k	Costruzione di una lezione e programmazione	
		• <i>Struttura e caratteristiche di una lezione con i bambini</i>	60'
		• <i>Struttura e caratteristiche di una lezione con i bambini [pratica]</i>	120'
		• <i>Attività motorie per lo sviluppo degli Schemi Motori di Base SMB (1^ parte)</i>	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'

SF - Tecnico Societario (TS)

Moduli Specifici (MS) - Kids

MS3	UD4_k	Studio degli elementi tecnici	
		• <i>La preparazione fisica e tecnica nei bambini</i>	60'
		• <i>Attività motorie per lo sviluppo degli Schemi Motori di Base SMB (2^ parte)</i>	30'
		• <i>Attività motorie per lo sviluppo degli Schemi Motori di Base SMB (2^ parte) [pratica]</i>	150'
		• <i>L'approccio ai piccoli e ai grandi attrezzi</i>	60'
		• <i>L'approccio ai piccoli e ai grandi attrezzi [pratica]</i>	180'
		Tavola rotonda e attività esperienziali	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'
10 h			

MS4	UD5_k	Comunicazione	
		• <i>La figura del tecnico e modalità di comunicazione con i bambini</i>	30'
		• <i>Il linguaggio del corpo e il movimento come forma di conoscenza</i>	60'
		• <i>Il linguaggio del corpo e il movimento come forma di conoscenza [pratica]</i>	60'
	UD6_k	Metodologia	
		• <i>Stili di insegnamento e scelta di metodi: metodi induttivi e deduttivi</i>	150'
			10 h
	UD7_k	Verifica dei prerequisiti e valutazione degli allievi	
		• <i>Sistemi di verifica e valutazione</i>	60'
		• <i>Percorsi e circuiti motori</i>	30'
		• <i>Percorsi e circuiti motori [pratica]</i>	90'
		Tavola rotonda e attività esperienziali	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Energy

MS1	UD1_E	Musica		
		• <i>Analisi musicale:</i>		60'
		– <i>melodico</i>		
		– <i>ritmico</i>		
		• <i>Analisi musicale [pratica]</i>		60'
		– <i>melodico</i>		
		– <i>ritmico</i>		
	UD2_E	Principi fisiologici		60'
		• <i>Scala di Borg</i>		
		• <i>Frequenza Cardiaca massima</i>		
		• <i>Range allenante</i>		
		• <i>Uso del Cardiofrequenzimetro</i>		
	UD3_E	I movimenti più utilizzati nella lezione di Aerobica [pratica]	120'	10 h
		• <i>Passi base del fitness</i>		
		• <i>Differenziazione passi base fitness e passi base competizioni</i>		
	UD4_E	Metodi coreografici Aerobica	60'	
		• <i>Add on</i>		
		• <i>Piramidale inverso (da 32/16 a scendere...)</i>		
		• <i>Holding pattern</i>		
		Metodi coreografici Aerobica [pratica]	120'	
		• <i>Add on</i>		
		• <i>Piramidale inverso (da 32/16 a scendere...)</i>		
		• <i>Holding pattern</i>		
		Tavola rotonda e attività esperienziali	60'	
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'	

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Energy

MS2	UD5_E	Lezione di Aerobica	120'
		• <i>Comunicazione</i>	
		– <i>cueing</i>	
		– <i>anticipazione verbale e visiva</i>	
		Lezione di Aerobica [pratica]	60'
		• <i>Comunicazione</i>	
		– <i>cueing</i>	
		– <i>anticipazione verbale e visiva</i>	
	UD6_E	La Struttura della lezione di Aerobica	60' 10 h
		La Struttura della lezione di Aerobica [pratica]	60'
	UD7_E	Esercitazione degli strumenti coreografici e del cueing [pratica]	120'
	UD8_E	Comunicazione	60'
		• <i>Approccio da parte dell'insegnante all'allievo</i>	
		Tavola rotonda e attività esperienziali	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Energy

MS3	UD9_E	Lo step l'attrezzo	60'
		• <i>Utilizzo</i> • <i>Zona</i> • <i>Aerea</i> • <i>Regola della sicurezza</i> • <i>Tecnica di esecuzione</i>	
		Lo step l'attrezzo [pratica]	120'
		• <i>Utilizzo</i> • <i>Zona</i> • <i>Aerea</i> • <i>Regola della sicurezza</i> • <i>Tecnica di esecuzione</i>	
	UD10_E	La musica nella lezione di step	60'
		• <i>Passi base sullo step</i> – <i>conduzione singola (passi sequenziali)</i> – <i>conduzione alternata (passi di cambio)</i> – <i>passi particolari: in travelling step</i>	10 h
		La musica nella lezione di step [pratica]	60'
		• <i>Passi base sullo step</i> – <i>conduzione singola (passi sequenziali)</i> – <i>conduzione alternata (passi di cambio)</i> – <i>passi particolari: in travelling step</i>	
	UD11_E	Metodi coreografici	60'
		• <i>Add on</i> • <i>Piramidale inverso (da 32/16 a scendere...)</i> • <i>Holding pattern</i>	
		Metodi coreografici [pratica]	120'
		• <i>Add on</i> • <i>Piramidale inverso (da 32/16 a scendere...)</i> • <i>Holding pattern</i>	
		Tavola rotonda	120'

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Energy

MS4	UD12_E	Musica nella lezione di tonificazione	60'
	UD13_E	Principali movimenti della lezione IN PIEDI	60'
		• <i>Arti inferiori</i> – squat – <i>affondi</i> – mix (passi base)	
		Principali movimenti della lezione IN PIEDI [pratica]	60'
		• <i>Arti inferiori</i> – squat – <i>affondi</i> – mix (passi base)	
		• <i>Arti superior [pratica]</i> – <i>curl</i> – <i>alzate laterale, frontali, spinte in alto, distensioni, rematori</i>	60'
			10 h
	UD14_E	Principali movimenti della lezione A TERRA [pratica]	120'
		• <i>Decubito: supino, prono, laterale</i> • <i>Prono: push up, lombari, swimming, gambe flesse</i> • <i>Supino: addominali</i> • <i>Quadrupedia: flessione ed estensione delle gambe, circonduzioni gambe, su facilitati</i> • <i>Laterale: core, planche</i>	
	UD15_E	Programmazione della lezione di tonificazione muscolare (tipo di lezione GAG, POWER TONE, ...)	60'
	UD16_E	Metodologie della tonificazione: uso piccoli attrezzi: pesetti, body barr, elastic band, carico naturale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Functional

MS1	UD1_F	Metodologia di insegnamento e metodo analitico globale analitico	30'	
	UD2_F	Assistenza e valutazione dell'ambiente	30'	
	UD3_F	Biomeccanica, tecnica degli elementi, e modello di prestazione	60'	
	UD4_F	Comunicazione e gestione del gruppo (approccio del tecnico con allievo)	30'	
	UD5_F	Sistemi di verifica e valutazione (abilità tecniche acquisite o da acquisire)	30'	
	UD6_F	Preparazione fisica funzionale con tecniche della ginnastica artistica	60'	10 h
		• <i>In piedi</i> • <i>In verticale ritta rovesciata</i> • <i>In appoggio quadrupedico</i> • <i>In appoggio ritto e in sospensione</i>		
		Preparazione fisica funzionale con tecniche della ginnastica artistica [pratica]	210'	
		• <i>In piedi</i> • <i>In verticale ritta rovesciata</i> • <i>In appoggio quadrupedico</i> • <i>In appoggio ritto e sospensione</i>		
	UD7_F	Struttura della lezione di funzionale	30'	
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'	
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'	

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Functional

MS2	UD8_F	Verifica dei prerequisiti fisici e psichici, stabilizzazione delle articolazioni e del core	60'
	UD9_F	Didattica (Parte 1)	60'
		• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici al corpo libero (piani inclinati, in volo, pliometrici, piani rialzati, statici, dinamici, slanci, rotazioni), squat, affondi e varianti, box jump, jump rope</i>	180'
		Didattica (Parte 1) [pratica]	180'
		• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici al CORPO LIBERO (piani inclinati, in volo, pliometrici, piani rialzati, statici, dinamici, slanci, rotazioni), squat, affondi e varianti, box jump, jump rope</i>	10 h
	UD10_F	Didattica (Parte 1.2)	60'
		• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici in SOSPENSIONE: sbarre - trazioni, oscillazioni, tecniche di slancio e tempo di kippe</i>	120'
		Didattica (Parte 1.2) [pratica]	120'
		• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici in SOSPENSIONE: sbarre - trazioni, oscillazioni, tecniche di slancio e tempo di kippe</i>	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Functional

MS3	UD11_F	Didattica (Parte 2)	60'
		• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici in SOSPENSIONE (anelli, cavi fissi)</i>	
		Didattica (Parte 2) [pratica]	180'
		• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici in SOSPENSIONE (anelli, cavi fissi)</i>	
	UD12_F	Didattica (Parte 2.1)	60'
		• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici a CORPO LIBERO: verticale e rotolamenti, piegamenti a terra, piegamenti in verticale, planche, dip, muscle up agli anelli, skin the cat, posizioni statiche (orizzontale avanti e dietro)</i>	10 h
		Didattica (Parte 2.1) [pratica]	180'
		• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici a CORPO LIBERO: verticale e rotolamenti, piegamenti a terra, piegamenti in verticale, planche, dip, muscle up agli anelli, skin the cat, posizioni statiche (orizzontale avanti e dietro)</i>	
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'
MS4	UD13_F	Didattica (Parte 3)	60'
		• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici con SOVRACCARICO (kettlebell e tecniche con bilanciere, sovraccarichi zavorrati)</i>	
		Didattica (Parte 4)	420'
		• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici con SOVRACCARICO (kettlebell e tecniche con bilanciere, sovraccarichi zavorrati)</i>	10 h
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Parkour

MS1	UD1_P	Storia del Parkour Studio delle capacità motorie di base e preparazione fisica di base	60'	10 h
	UD2_P	Costruzione e progressione della lezione	60'	
	UD3_P	Costruzione e progressione della lezione [pratica]	60'	
	UD4_P	Studio elementi tecnici	30'	
		• <i>CADUTA: atteggiamento del corpo in volo e preparazione all'atterraggio</i> • <i>ATTERRAGGIO: in piedi, piedi mani, con rolling</i> • <i>Studio elementi acrobatica di base: capovolta- ruota - verticali</i>		
		Studio elementi tecnici [pratica]	180'	
		• <i>CADUTA: atteggiamento del corpo in volo e preparazione all'atterraggio</i> • <i>ATTERRAGGIO: in piedi, piedi mani, con rolling</i> • <i>Studio elementi acrobatica di base: capovolta - ruota - verticali</i>		
	UD5_P	Didattica (parte 1)	30'	
		• <i>Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente</i>		
		Didattica (parte 1) [pratica]	60'	
		• <i>Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente</i>		
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'	
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'	

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Parkour

MS2	UD6 _P	Cenni sulle competizioni: panorama Nazionale ed Internazionale	30'
	UD7 _P	Studio elementi tecnici	60'
		• <i>EQUILIBRIO: in volo, in quadrupedia, su arti superiori o inferiori - CAT</i>	
		Studio elementi tecnici [pratica]	120'
		• <i>EQUILIBRIO: in volo, in quadrupedia, su arti superiori o inferiori - CAT</i>	
	UD8 _P	Didattica (parte 2.1)	30'
		• <i>Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente</i>	
	UD9 _P	Studio elementi tecnici	60'
		• <i>MONKEY - KONG - stacco a un piede o 2 piedi</i>	
		Studio elementi tecnici [pratica]	120'
	• <i>MONKEY - KONG - stacco a un piede o 2 piedi</i>		
	UD10 _P	Didattica (parte 2.2)	30'
		• <i>Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente</i>	
		Didattica (parte 2.2) [pratica]	30'
		• <i>Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente</i>	
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Parkour

MS3	UD11_p	Verifica prerequisiti: analisi oggettiva dell'allievo	60'
	UD12_p	Studio elementi tecnici (SPEED - DASH)	60'
		Studio elementi tecnici (SPEED - DASH) [pratica]	90'
	UD13_p	Didattica (parte 3.1)	30'
		• Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	
		Didattica (parte 3.1) [pratica]	90'
		• Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	
			10 h
	UD14_p	Studio elementi tecnici (LAZY - THIEF)	30'
		Studio elementi tecnici (LAZY - THIEF) [pratica]	60'
	UD15_p	Didattica (parte 3.2)	30'
		• Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	
		Didattica (parte 3.2) [pratica]	30'
		• Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'

SF - *Tecnico Societario(TS)*

Moduli Specifici (MS) - Parkour

MS4	UD16_p	Comunicazione con la classe e con allievo. Approccio all'allievo	60'
	UD17_p	Studio elementi tecnici (PRECISION - WALL RUN - CAT LEAP)	30'
		Studio elementi tecnici (PRECISION - WALL RUN - CAT LEAP) [pratica]	120'
	UD18_p	Didattica (parte 4)	30'
		• Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	10 h
		Didattica (parte 4) [pratica]	
		• Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	60'
	UD19_p	Strumenti: attrezzatura, ambiente, indoor outdoor	60'
	UD20_p	Ripasso ed esercitazioni pratiche	120'
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'

Bibliografia

BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

Aequilibrium

- McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. (2002). Fisiologia applicata allo sport. Milano: Casa editrice Ambrosiana.
- Hochschild J. (2005). Apparato locomotore, anatomia e funzioni. Milano: Edizioni Ermes.
- Bazzano C., Bellucci M. (2001). Efficienza fisica e benessere. Roma: Edizioni mediche scientifiche internazionali.
- Simeon Niel-Asher (2007). Trigger point, guida pratica. Milano: Edizioni Ermes.
- Fox B. Foss (1995). Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore.
- Di Leo P. (1987). Compendio di cinesiologia correttive e rieducativa". Padova: Piccin nuova libreria spa.
- Clarkson H.M. (2005). Valutazione cinesiologica. Milano: Edizioni Ermes.
- Pivetta S., Pivetta M. (1998). Tecnica della ginnastica medica. Milano: Edizioni Ermes.
- Busquet L. (2001). Le catene muscolari. Roma: Editore Marrapese.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento sportivo, teoria, metodologia, pratica. Torino: UTET.
- Ciammaroni E., Ferretti F. (1977). Il trattamento cinesico del rachide. Ascoli Piceno: Salus edizioni scientifiche.
- Wirhed R. (1997). Anatomia del movimento e abilità atletica. Milano: Edizioni Ermes.
- Soucard P.E. (1996). La respirazione. Roma: Editore Marrapese.
- Malavenda S. e M. (1988). Tecnica e didattica dell'educazione fisica. Roma: Labor Grafica srl.
- Soucard P.E. (1982). Ginnastica posturale e tecnica Mézières. Roma: Marrapese Editore.
- De Santis C., Proietti F., Soraci M. (1985). L'equilibrio e la ginnastica educativa. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Urla J. (2003). Yogilates, integrare Yoga e Pilates per avere forma, forza e flessibilità perfetta. Milano: Edizioni Libreria dello sport.
- Feldenkrais M. (2017). Lezioni di movimento, sentire e sperimentare il metodo Feldenkrais. Roma: Edizioni Mediterranee.
- Iyengar B.K.S. (2017). Yoga e sport, il metodo Iyengar nell'allenamento sportivo. Roma: Edizioni Mediterranee.
- Liebensohn C. (2017). Manuale multi disciplinare per l'allenamento funzionale. Perugia: Calzetti Mariucci Editori.

Functional Training

- Bosco C. (2002). La forza muscolare. Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Stecchi A. (2004). Biomeccanica degli esercizi fisici. Editrice ELIKA.
- Bompa T.O. (2017). Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Casati S. (2006). Biomeccanica clinica in fisioterapia. Torino: Edizioni Minerva Medica.
- Pivetta S. e M. (2002). Tecnica della ginnastica medica Scoliosi. Milano: Edizioni ERMES.

- Pivetta S. e M. (1996). *Tecnica della ginnastica medica Cifosi e Lordosi*. Milano: Edizioni ERMES.
- Weineck J. (2009). *L'allenamento ottimale*. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Busquet L. (2002). *Le catene muscolari Volume 1*. Roma: Editore Matarrese.
- Busquet L. (2002). *Le catene muscolari Volume 2*. Roma: Editore Matarrese.
- McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. (2002). *Fisiologia applicata allo sport*. Milano: Casa editrice Ambrosiana.
- Bazzano C., Bellucci M. (2001). *Efficienza fisica e benessere*. Roma: EMSI.
- Fox EL., Bowers RW. (1995). *Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport*. Roma: Il Pensiero Scientifico.

Kid's play moving

- Spagolla G. (1996). *Educazione motoria di base nella scuola elementare*. Centro Studi e Ricerche FIDAL.
- Savarese G. (2009). *Iperattività e gestione delle emozioni. Percorsi educativo-didattici e motorio-sportivi*. Milano: Franco Angeli.
- Agabio R., Rota Rovina ML. (1985). *40 schemi di lezione per l'attività motoria di base*. Roma: Centro didattico FGI.
- Massaro E. (1983). *Ginnastica e giochi per l'infanzia*. Napoli: Ed. L'Ateneo.
- Massaro E., Cinque S. (1985). *Guida alle attività psicomotorie*. Brescia: Editrice La Scuola.
- Pasero I. (1983). *Elementi basilari di tirocinio didattico*. Napoli: T.P.A. D'Alessandro.
- Villa A. (2001). *Giocare con...*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- CONI (1984). *Corpo, movimento, prestazione. Programma multimediale per operatori sportivi*. Roma: Istituto Enciclopedico Treccani.
- Agabio R. (2001). *Ginnastica sportiva – attività promozionale ed amatoriale*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Agabio R. (1994). *Ginnastica Generale: didattica e metodologia*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Cartoni AC., Putzu D. (1990). *Ginnastica artistica femminile – tecnica, didattica e assistenza*. Milano: Edizioni Ermes.
- CAS (1997). *Guida tecnica – Ginnastica*. Roma: CONI.
- Garufi F., Tafuri D., Vaira L. (2008). *Ginnastica, teoria, metodologia e didattica*. Sorbona: Casa Editrice Idelson Gnocchi.
- Costanzo GB. (1987). *Pedagogia e didattica*. Napoli: Edizioni Tecnodid.
- Le Boulch J. (1985). *Verso una scienza del movimento umano*. Roma: Armando editore.
- Oliverio A. *Il gioco e la mente. "La Vita Scolastica" 4-5 - 2017/2018*.
- Polini E. (2005). *Sento e conosco il mio corpo. Quaderno di Ginnastica*. Roma: Federazione Ginnastica d'Italia.
- Schiavon D. (1994). *Avviamento alla ginnastica*. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Villa A. (2007). *Fabulazione e drammatizzazione nelle attività motorie*. Roma: Quaderno di Ginnastica - Federazione Ginnastica d'Italia.
- Caillois R. (1967), *I giochi e gli uomini. La maschera e la vertigine*, Tr. it. Milano: Bompiani, Sonzogno nel 1981.
- C.O.N.I., I.E.I. Treccani (1987). *Corpo, movimento, salute. L'educazione motoria di base*. I.E.I. Roma: Istituto G. Treccani.
- C.O.N.I., I.E.I. Treccani (1993). *Corpo, movimento, salute. La prima infanzia*. I.E.I. Roma: Istituto G. Treccani.
- Gnoli A. (a cura di) (1985). *Così splendeva Olimpia. L'arte, gli eroi e gli dei negli antichi giochi olimpici*. Milano: Mondadori.
- Huizinga J. (1946). *Homo ludens*. Tr. it. Torino: Einaudi, 1973.
- Lauro M. (a cura di) (2010). *PREISTORIA. L'evoluzione della vita sulla Terra*. Firenze: Giunti Junior.

- Mezzetti R. (2012). Corporeità e gioco. Ricerca integrata per le Scienze Motorie dello Sviluppo. Roma: Ed. Nuova Cultura.
- Bruner J. (1997). La cultura dell'educazione. Nuovi orizzonti per la scuola. Milano: Feltrinelli Editore.
- C.O.N.I., I.E.I. Treccani (1993). Corpo, movimento, salute. La prima infanzia. I.E.I. Roma: Treccani.
- Lapierre A., Aucouturier B. (1982). Il corpo e l'inconscio in terapia. Roma: Armando Editore.
- Le Boulch J. (1975). Verso una scienza del movimento umano. Introduzione alla psicocinetica. Roma: Armando Editore.
- Lowen A. (1978). Il linguaggio del corpo. Milano: Feltrinelli Editore.
- Mezzetti R., Pantanelli R., Maielli P. (2001). L'insegnante sufficientemente buono. Roma: Brain.
- CONI – MPI (1997). Il Giocosport. Roma: Edizioni Atena.
- Grandi B. (1980). Didattica e metodologia della ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Sotgiu P., Pellegrini F. (1989). Attività motorie e processo educativo. Roma: Società Stampa Sportiva.

Life Long Training

- Fox EL., Bowers RW. (1995). Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport. Roma: Il Pensiero Scientifico.
- Weineck J. (2001). L'allenamento ottimale. Perugia: Calzetti Mariucci.
- McArdle WD., Katch FI., Katch VL. (2002). Fisiologia applicata alla sport. Milano: Casa editrice Ambrosiana.
- Carminucci R., Quinci ML. (2004). Sport e movimento per la terza età. Roma: Edup.
- Bompà TO., Buzzichelli CA. (2017). Periodizzazione dell'allenamento sportivo, nuova edizione. Perugia: Calzetti Mariucci.
- Souchart PE. (1982). Posture Mèzières. Roma: Editore Marrapese.
- Carminucci R., Quinci ML. (2001-MI 2004-RM). Free method bike. Milano: Alea Edizioni.
- Fucci S., Benigni M. (1985). Meccanica dell'apparato locomotore applicata al condizionamento muscolare. Roma: Coni - Emsi.
- Manno R. (1989). Fondamenti dell'allenamento sportivo. Bologna: Zanichelli Editore.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento sportivo, Teoria, Metodologia, Pratica. Torino: UTET.
- Stranieri A. (2009). Collana FITNESS & WELNESS. Milano: Federico Motta Editore.
- Dragoni S., Candela V. (1998). Traumatologia dello sport. Rhône: Poulenc Rorer Editore.
- Ciammaroni E., Ferretti F. (1977). Il trattato cinesico del rachide. Ascoli Piceno: Salus Edizioni.
- Wirhed R. (1999). Anatomia del movimento e abilità atletica, seconda edizione. Milano: Edizioni Ermes.
- Le Boulch J. (1991). Verso una scienza del movimento umano. Roma: Armando Editore.
- Malavenda M. (1980). Tecnica e didattica dell'Educazione Fisica. Roma: Labor Editore.
- Bazzano C., Bellucci M. (2001). Efficienza Fisica e Benessere. Roma: E.M.S.I.
- Balducci S. (2003). Guida alla prescrizione dell'esercizio fisico nella malattia diabetica. Roma: Albatros.
- Lastrico L. (2009). Biomeccanica muscolo-scheletrica e metodica Mezieres. Roma: Marrapese Editore.
- Pivetta S. e Pivetta M. (1988). Tecnica della ginnastica medica. Milano: Edizioni Ermes.
- Busquet L. (2001). Le catene muscolari. Roma: Marrapese.

ALCUNE RIVISTE

- SDS – Scuola dello Sport. Roma: CONI – Calzetti Mariucci Editori.

Schede Tirocinio

Sulle pagine del sito [FGI>Formazione>Centro Didattico e Ricerche - CeDiR>Circolari Formazione e Normativa Tecnici>Normativa e tabelle](#) è pubblicata la circolare che indica le modalità di svolgimento del Tirocinio, presso quali strutture possa essere svolto e il riconoscimento dei Crediti Formativi di abilità per i Tutor del tirocinio.

Per la Sezione SF, in questa fase di strutturazione del percorso didattico formativo dei TS e TR, non è richiesta la partecipazione al tirocinio.



Federazione Ginnastica d'Italia
Viale Tiziano 70 – 00196 Roma