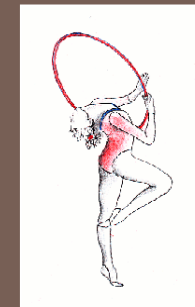




SEZIONE GINNASTICA RITMICA



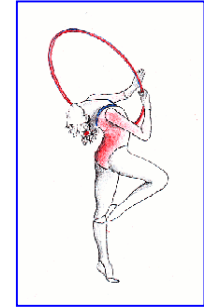
**INDICAZIONI SUI CONTENUTI DIDATTICI DEI
MODULI SPECIALISTICI 1°- 2° LIVELLO DI
QUALIFICA TECNICA GR .**

DTNR Marina Piazza,

Novembre 2011



SEZIONE GINNASTICA RITMICA



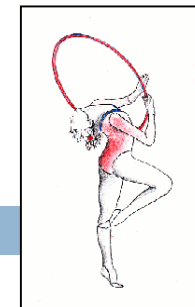
1° LIVELLO: TECNICO SOCIETARIO (TS)

DTNR Marina Piazza,

Novembre 2011



1° livello - MD 4



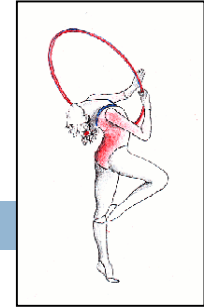
FINALITA':

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

OBBIETTIVO : *sapersi orientare nella programmazione delle attività della GpT e nella costruzione degli esercizi collettivi previsti.*



MD 4



RIFERIMENTI:

Programmi Tecnici GpT con elementi di GR

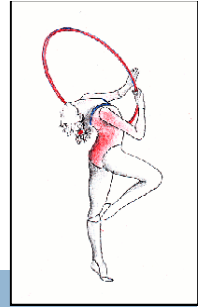
- ❑ TROFEO GIOVANI
- ❑ TROFEO RAGAZZI
- ❑ SINCROGYM
- ❑ GYMNESTRADA
- ❑ PERCORSO VITA
- ❑ ETA' DELL'ORO CUP
- ❑ COPPA ITALIA
- ❑ TORNEO 1[°]-2[°]-3[°] LIVELLO
- ❑ SERIE D

Riferimenti:

- ❑ *GRIGLIA GR/GPT*
- ❑ *DOCUMENTO PT GR/GpT 2012*



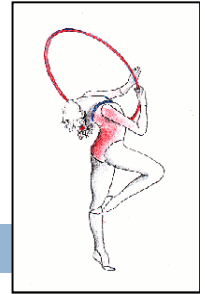
UNITA' DIDATTICHE



- UD 1 - Preparazione fisica e coreografica (2h)
- UD 2 - Elementi tecnici di base (1h)
- UD 3 - Elementi Tecnici Fondamentali(2h)
- UD 4 - I piccoli attrezzi (2h)
- UD 5 – Musica e Coreografia (1h)
- UD 6 - Lavoro collettivo (2h)



UNITA' DIDATTICA 1

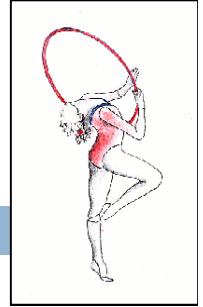


PREPARAZIONE FISICA E COREOGRAFICA

- **Preparazione Fisica Generale e Specifica per lo sviluppo e l'incremento delle capacità motorie della ginnasta (condizionali e coordinative)**
- **Preparazione coreografica (elementi di base a terra e alla sbarra per una corretta postura e per l'impostazione delle posizioni fondamentali degli arti inferiori e superiori)**



UNITA' DIDATTICA 2



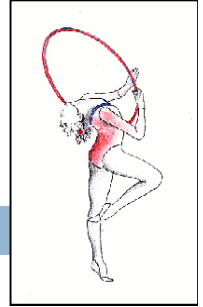
Elementi tecnici di base

Complementari e validi per i collegamenti

- *Esercizi elementari Arti superiori -Arti inferiori- Busto*
- *Spostamenti - Saltelli - Passi ritmici- Giri a passi*
- *Esecuzione in alternanza di contrazione e decontrazione; varietà di dinamismo e continuità di azione.*



UNITA' DIDATTICA 3

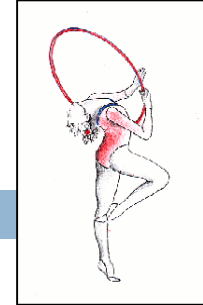


Elementi tecnici fondamentali

(con riferimento ai programmi tecnici GR/Gpt)

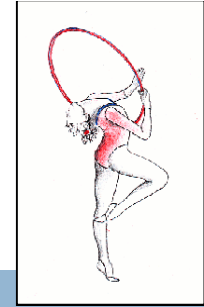
- *Gruppi strutturali fondamentali a corpo libero :*
 - Salti*
 - Equilibri*
 - Pivots*
 - Articolarità*

Elementi preacrobatici



I piccoli attrezzi

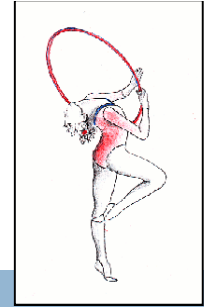
- ❑ *Familiarizzazione ed esercizi di riporto*
- ❑ *Introduzione alla tecnica di base*
- ❑ **Gruppi tecnici fondamentali dei 5 attrezzi GR**



Musica e coreografia

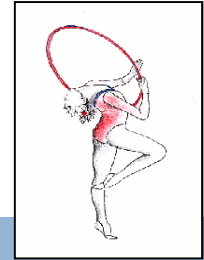
Ritmo- Musica e movimento

- *Sviluppo della capacità di percezione e controllo del ritmo- Interiorizzazione di strutture ritmiche, riproduzione in sequenze motorie dinamiche con ritmi variati a c.libero e con i piccoli attrezzi*
- *Esecuzione con utilizzo di musiche varie*
- *Ascolto musicale e libera ideazione*



Musica e coreografia

- **Criteri compositivi di un esercizio :**
 - *Scelta del brano musicale, dei collegamenti e degli elementi tecnici in relazione alla musica.*
 - *Aspetto spaziale: utilizzo dello spazio livelli e direzioni*



Lavoro collettivo

- *Modalità di lavoro collettivo*
- *Gruppi e sottogruppi : lavoro a coppie e terziglie: esempi e pratica*
- *Le Formazioni*
- *Semplici relazioni e/o collaborazioni*

Materiale didattico e Bibliografico

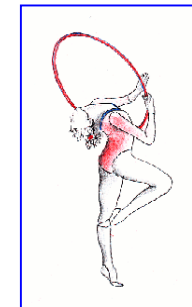
Programmi Tecnici GR /GpT 2011-2012 e allegati ,a cura della DTNR
Documento “Indicazioni corsi tecnici regionali GR 2011” dell’8/10/2011
Documento :**GR/GpT “Precisazioni Tecniche Programmi”**.reperibile presso i CCRR
Documento :**GR/GpT “Indicazioni Metodologiche”** reperibile presso i CCRR
CD Video Preparazione coreografica GR (2006) reperibile presso i CCRR

Bibliografia:

Aparo M, Cermeli S, Piazza M, Rosato M, Sensi S: **Ginnastica Ritmica**, Piccin Editore, 1999
C. Perfetti, L.Saccuman, M.Piazza : **“Le capacità coordinative e la Ginnastica Ritmica”** . SDS - Scuola dello Sport. Anno XXII, n 58-59, P. 52-57, 2003)
Piazza M: **“La preparazione fisica ausiliaria nell’allenamento do GR quale prevenzione di eventi muscolo scheletrici “**- Atti del I Convegno Internazionale Ginnastica Ritmica:identità e problematiche di questo sport, C.S.A.M.-I.S.E.F.Torino, 6-7aprile 2006
M.Piazza, C. Umbri , E. Maccarani ,A Di Cagno :”**Il microciclo pre gara nella ginnastica Ritmica: la specialità di squadra** _SdS, Scuola dello Sport, CONI, Roma , Calzetti e Mariucci editore, anno 2009, n.80, pag.35-42



SEZIONE GINNASTICA RITMICA



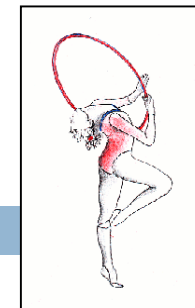
2° LIVELLO: TECNICO REGIONALE (TR)

DTNR Marina Piazza,

novembre 2011



2° livello - MD 7-8



FINALITA':

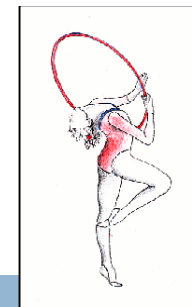
- *potenziare le conoscenze tecniche specifiche. Consolidare le competenze sulla tecnica di base, e sue evoluzioni.*

OBBIETTIVO:

sapersi orientare nella programmazione delle attività della GR e nella costruzione degli esercizi individuali e collettivi previsti.



MD 7-8



RIFERIMENTI:

Programmi Tecnici GR:

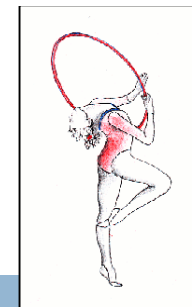
- ❑ TORNEO ALLIEVE
- ❑ CAMP. DI CATEGORIA (Reg)
- ❑ CAMP. DI SPECIALITA'
- ❑ SERIE B (Reg)
- ❑ SERIE C
- ❑ COPPA PRIMAVERA
- ❑ CAMP. di INSIEME (Reg)

Riferimenti:

- ❑ *CODICE DEI PUNTEGGI
2009-12*



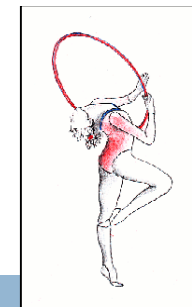
UNITA' DIDATTICHE

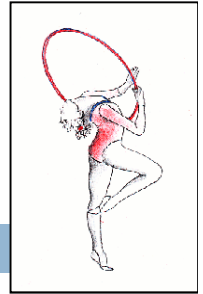


- ❑ UD 1 - Preparazione Fisica (2h)
- ❑ UD 2 - Preparazione Coreografica (2h)
- ❑ UD 3 - Preparazione Tecnica a Corpo Libero (5h)
- ❑ UD 4 - Preparazione Tecnica con gli attrezzi (5h)
- ❑ UD 5 - Musica e Coreografia (2h)
- ❑ UD 6 - Lavoro Collettivo (2h)
- ❑ UD 7 - Programmi tecnici e Compilazione Fiches
- ❑ UD 8 - La programmazione della attività individuale e di squadra . (1h)



UNITA' DIDATTICHE



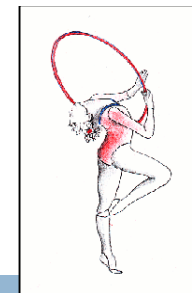


PREPARAZIONE FISICA

- **Preparazione Fisica Generale e Specifica per lo sviluppo e l'incremento delle capacità motorie della ginnasta (condizionali e coordinative)**
- **Preparazione coreografica (sviluppo degli elementi di base a terra e alla sbarra e lavoro al centro)**



UNITA' DIDATTICA 1



LA PREPARAZIONE FISICA :

GENERALE

ORIENTATA ALLA
SPECIALIZZAZIONE FISICO-
ATLETICA
SOLLECITA STRUTTURE,
ATTEGGIAMENTI, POSIZIONI,
AZIONI BIOMECCANICAMENTE E
FUNZIONALMENTE CORRELATE
ALLA RITMICA

SPECIALE

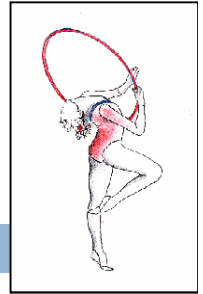
SPECIFICA

STRETTO RAPPORTO ESIGENZE
DISCIPLINA O SPECIALITA

AUSILIARIA

POGGIA SULLA P. FISICA GENERALE
PRELIMINARE
PREPARAZIONE GRANDI VOLUMI DI LAVORO
Prevenzione microtraumatica

Dr. Maria Pia Piazza, F.I.P.T.

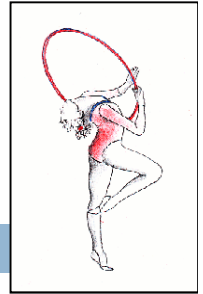


LA PREPARAZIONE FISICA

- *Esercitazioni esemplificative per lo sviluppo della Forza nelle sue varie espressioni , per l'incremento delle capacità di equilibrio, salto, lancio, funzionalmente correlate alle azioni fondamentali della GR. Gli esercizi speciali o specifici di forza devono corrispondere ai concreti esercizi di gara (per struttura, ampiezza e velocità)*

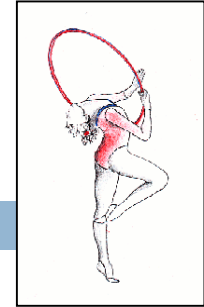


UNITA' DIDATTICA 1



PREPARAZIONE FISICA

- *Il metodo Pliometrico per la trasformazione della forza in potenza (per la reattività , per la velocità delle azioni)*
- *Metodiche di sviluppo della Flessibilità generale e specifica con applicazione agli elementi tecnici. Lavoro sulle Onde*
- *Studio di combinazioni di elementi preacrobatici*



Preparazione Coreografica:

Sbarra a terra:

□ *lavoro dalle diverse stazioni (seduti, supini, proni) in varietà di combinazioni , lavoro in en dehors-en dedans;*

Alla Sbarra:

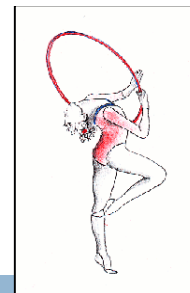
□ *lavoro per l'impostazione delle posizioni fondamentali degli arti inferiori e superiori, in varietà di combinazioni e dinamismi*

Esercizi al centro:

□ *lavoro per l'impostazione delle posizioni fondamentali degli arti inferiori e superiori, coordinati in spostamenti variati per direzioni e dinamismi.*



UNITA' DIDATTICA 3



LA PREPARAZIONE TECNICA :

Per la padronanza
delle difficoltà tecniche
dei G.C.

A CORPO LIBERO

Per la Maestria
nell'utilizzo variato degli
attrezzi- aspetto
altamente coordinativo

CON GLI ATTREZZI

COREOGRAFICA

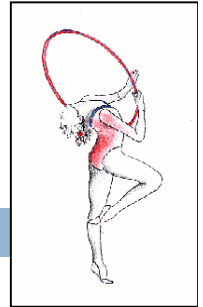
Supporto alla PFG e PS
**Postura, correttezza delle
linee corporee**

RITMICO-MUSICALE

**Per la differenziazione degli
interventi muscolari e loro
espressività**



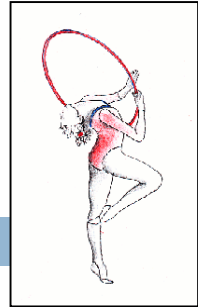
UNITA' DIDATTICA 3



Elementi strutturali a corpo libero:

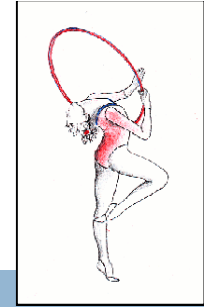
SALTI-EQUILIBRI-PIVOT-ONDE E SOUPLESSES

- *Impostazione tecnica dei salti, equilibri, pivot e souplesse (metodologia e didattica delle difficoltà del livello richiesto per le gare che richiedono la qualifica di TR)*



Preparazione tecnica con gli attrezzi:

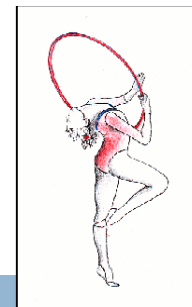
- *Metodologia dell'apprendimento dei gruppi tecnici fondamentali e complementari di fune, cerchio, palla, clavette e nastro.*
- *Le Maestrie – i Rischi*



Musica e coreografia

Ritmo- Musica e movimento

- *Sviluppo della capacità di percezione e controllo del ritmo- Interiorizzazione di strutture ritmiche, riproduzione in sequenze motorie dinamiche con ritmi variati a c.libero e con i piccoli attrezzi*
- *Esecuzione con utilizzo di musiche varie*
- *Ascolto musicale e libera ideazione*

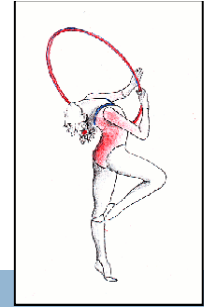


Musica e Coreografia

- ***Criteria compositivi di un esercizio :***
 - *Scelta del brano musicale, dei collegamenti e degli elementi tecnici in relazione alla musica. Coreografia dell'esercizio (scelta elementi corpo ed attrezzo)*
 - *Aspetto spaziale: utilizzo dello spazio livelli e direzioni*



UNITA' DIDATTICA 5



Musica e Coreografia

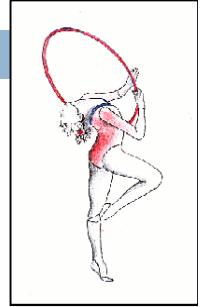
IDEA GUIDA

- Aspetto tecnico: difficoltà C/A
- Aspetto dinamico: musica, andamento, ritmo, intensità
- Aspetto spaziale: varietà spostamenti



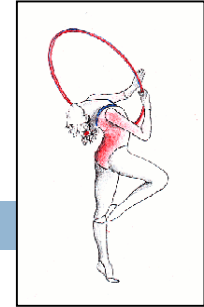
UNITA' DIDATTICA 6

Lavoro Collettivo



- ❑ *Esercitazioni pratiche sul lavoro collettivo a corpo libero.*
- ❑ *Lavoro a coppie e terziglie con i piccoli attrezzi.*
- ❑ *Studio delle Formazioni*
- ❑ *Le relazioni o collaborazioni*
- ❑ *Gli scambi*

UNITA' DIDATTICA 7

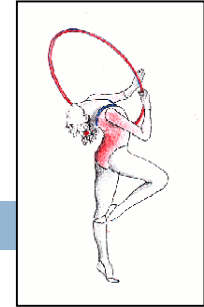


Conoscenza dei :

- ❑ PROGRAMMI TECNICI GR/GPT 2012
- ❑ PROGRAMMI TECNICI GR 2012



UNITA' DIDATTICA 8



Fornire:

- Indicazioni Metodologiche di compilazione della scheda di dichiarazione dell'esercizio in base alle esigenze dei programmi tecnici.

Materiale didattico e Bibliografico

Programmi Tecnici GR /GpT 2011-2012 e allegati ,a cura della DTNR
Documento “Indicazioni corsi tecnici regionali GR 2011” dell’8/10/2011
Documento :**GR/GpT “Precisazioni Tecniche Programmi”**.reperibile presso i CCRR
Documento :**GR/GpT “Indicazioni Metodologiche”** reperibile presso i CCRR
CD Video Preparazione coreografica GR (2006) reperibile presso i CCRR

Bibliografia:

Aparo M, Cermeli S, Piazza M, Rosato M, Sensi S: **Ginnastica Ritmica**, Piccin Editore, 1999
C. Perfetti, L.Saccuman, M.Piazza : **“Le capacità coordinative e la Ginnastica Ritmica”** . SDS - Scuola dello Sport. Anno XXII, n 58-59, P. 52-57, 2003)
Piazza M: **“La preparazione fisica ausiliaria nell’allenamento do GR quale prevenzione di eventi muscolo scheletrici “**- Atti del I Convegno Internazionale Ginnastica Ritmica:identità e problematiche di questo sport, C.S.A.M.-I.S.E.F.Torino, 6-7aprile 2006
M.Piazza, C. Umbri , E. Maccarani ,A Di Cagno :”**Il microciclo pre gara nella ginnastica Ritmica: la specialità di squadra** _SdS, Scuola dello Sport, CONI, Roma , Calzetti e Mariucci editore, anno 2009, n.80, pag.35-42