

**Federazione Ginnastica d'Italia**

**CONI**

**PROGETTO**

*"FITNESS a SCUOLA:  
ginnastica aerobica e ginnastica di base"*

**CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO**  
per gli insegnanti della scuola elementare e  
della scuola media di I e II grado

**anno scolastico 2002/2003**

## **Premessa**

Con riferimento alla direttiva del MPI n 305 del 1 luglio 1996 la Federazione Ginnastica d'Italia intende collaborare, in sintonia con le indicazioni ministeriali, all'organizzazione di iniziative di formazione e aggiornamento per gli insegnanti della scuola materna, elementare e media di I e II grado.

A tale scopo il settore Scuola della Federazione Ginnastica d'Italia propone la realizzazione, per l'anno scolastico 2002/2003, di un corso nazionale di formazione e aggiornamento "Fitness a scuola: ginnastica aerobica e ginnastica di base" rivolto agli insegnanti della scuola elementare e della scuola media di I e II grado.

## **TEMA**

### ***"Fitness a scuola: ginnastica aerobica e ginnastica di base"***

## **FINALITA', OBIETTIVI e METODOLOGIE di LAVORO**

Il progetto "Fitness a scuola: ginnastica aerobica e ginnastica di base" si propone di promuovere la ginnastica nelle scuole elementari e medie di I e II grado quale fattore determinante nello sviluppo psico-fisico dei bambini e dei ragazzi offrendo agli insegnanti interessati una serie di proposte didattiche che possano favorire il più ampio coinvolgimento possibile degli alunni, attraverso un'attività motoria e sportiva di stampo educativo.

## SCUOLA ELEMENTARE

Il corso viene proposto agli insegnanti delle scuole elementari al fine di poter impostare, sin da bambini, sane abitudini di vita. Attraverso il Giocosport della Ginnastica, arricchito con nuove proposte, ci si prefigge di trasmettere informazioni adeguate al fine di contribuire alla realizzazione di una "alfabetizzazione culturale" che deve tenere nel dovuto conto il valore del corpo e del movimento: il corpo inteso nella pienezza del suo significato come espressione della personalità e come condizione relazionale, comunicativa, espressiva ed operativa; il movimento inteso come linguaggio motorio costituito da unità basiche riferibili a schemi motori e schemi posturali ed al pari di altri linguaggi totalmente integrato nel processo di maturazione dell'autonomia personale. Un'alfabetizzazione motoria organizzata acquista quindi nell'ambito della scuola elementare un ruolo fondamentale nello sviluppo omogeneo di tutte le dimensioni della personalità, da quella morfologica-funzionale, a quelle intellettivo-psicologiche, affettivo-morali e sociali; il Giocosport della Ginnastica può diventare un valido strumento dell'educazione motoria, poiché utilizza gli schemi di base, al fine di formare e consolidare negli alunni le abilità individuali richieste dalla stessa vita di relazione, attraverso momenti ludici.

## SCUOLA MEDIA

Un insegnamento dell'Educazione Fisica, variegato nelle sue proposte, nella peculiarità delle sue manifestazioni, dei suoi linguaggi e delle sue tecniche, rientra naturalmente nel concerto dell'azione educativa della scuola media di I e II grado, fornendo un particolare contributo alla formazione dell'uomo e del cittadino. Con questo corso si vuole offrire ai docenti della scuola media una serie di proposte diversificate delle attività di ginnastica, adeguate al mondo della scuola e iscrivibili nell'ambito della formazione di una personale cultura legata all'acquisizione di sane regole di vita: educare la mente attraverso le attività ginniche, insegnare a controllare la propria emotività e motricità, istruire a sapersi mettere in relazione con gli altri, acquisire i giusti concetti di correttezza e rispetto, affinché la pratica motoria e sportiva possa diventare un'abitudine ed accompagnare i ragazzi anche nell'età adulta, facendone non solo degli spettatori, ma anche protagonisti attivi con sicuri vantaggi per la salute ed il proprio benessere.

## **FINALITA'**

- Contribuire al processo di formazione professionale e culturale degli insegnanti, attraverso un aggiornamento delle tecniche propedeutiche di base e delle metodologie della ginnastica generale, fornendo loro un quadro teorico dettagliato dell'importanza dello stato di fitness individuale
- Fornire agli insegnanti gli strumenti idonei per una didattica più consona al nostro tempo
- Coinvolgere emotivamente gli insegnanti in un'attività pratica accessibile a tutti, per poter più facilmente organizzare un lavoro nelle proprie scuole
- Creare la possibilità di confrontare le esperienze dei docenti che operano in contesti e realtà differenti
- Favorire la possibilità di poter organizzare attività extra-curricolari attraverso la presentazione dell'organizzazione della struttura federale che prevede figure tecniche locali, di supporto per il mondo della scuola

## **OBIETTIVI**

- Promuovere la ginnastica attraverso le sue forme più accessibili e coinvolgenti al mondo della scuola, quale indispensabile fattore per uno sviluppo equilibrato dell'individuo
- Potenziare la coscienza degli insegnanti relativamente all'importanza che la ricerca del mantenimento o ristabilimento dello stato di fitness personale ha nel quadro di una impostazione "sana" della vita

## **METODOLOGIE DI LAVORO**

- Relazioni frontali, tenute da esperti, su diversi argomenti relativi al tema del corso
- Lezioni frontali pratiche
- Attività pratiche di gruppo a "tema"
- Analisi e commento delle metodologie di insegnamento impostate praticamente
- Proposte di piani di lezione differenziate per tipologia di scuola
- Proiezione in video di diversi tipi di lavoro con la partecipazione di gruppi di allievi di differenti età e sesso (scuola elementare e media di I e II grado)

- Workshop su argomenti trattati e proposti, con elaborazione di analisi commentate da parte dei partecipanti al corso

## **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Durante il corso verranno aperte delle fasi di dibattito per comprendere lo stato reale dell'attività motoria e sportiva nelle scuole.

A conclusione dei lavori verrà somministrato un questionario per verificare il grado di interesse riscontrato da parte dei partecipanti e per individuare le loro esigenze in modo tale da poter continuare in seguito il processo di formazione attraverso le strutture periferiche della Federazione.

## **PROGRAMMA DI LAVORO**

Il programma del corso nazionale di formazione e aggiornamento "Fitness a scuola: ginnastica aerobica e ginnastica di base" che si articola in 3 (tre) giornate, prevede interventi, anche differenziati per i diversi gradi di scuola, teorici, pratici, teorico-pratici, multimediali.

### **Contenuti del corso:**

- "Fitness a scuola" :
  - Educazione motoria e promozione della salute nella scuola elementare
  - Ginnastica e fitness nella scuola media di I e II grado
- Valore educativo della "ginnastica generale"
- Didattica trasversale con altre discipline sportive
- Nozioni di base di medicina sportiva - pronto soccorso e di educazione alimentare
- Sviluppo della sfera emotiva nelle diverse fasce di età
- Rapporti di collaborazione tra le strutture periferiche della FGI (comitati regionali e associazioni ginnastiche) e il mondo scolastico
- Rapporti di collaborazione tra i comitati regionali e provinciali del CONI e il mondo della scuola e gli Enti locali

- Metodologie d'insegnamento per:
  - le attività motorie di base e il Giocosport della ginnastica, nella scuola elementare
  - l'avviamento alla pratica della ginnastica, nella scuola media di I grado
  - la pratica della ginnastica sportiva scolastica, nella scuola media di II grado
- Lezioni pratiche di:
  - "Ginnastica aerobica" :
    - Passi base, costruzione coreografica, utilizzo della musica
  - Step:
    - Passi base, musica, variazioni e combinazioni, coreografia
  - Fitball
    - Stili vari
  - "Giocosport della Ginnastica" e "Ginnastica aerobica" a scuola
  - Proposta di "balli di gruppo"

## **PROGRAMMA DI LAVORO ANALITICO**

**I giornata:** 3 aprile 2003

Ore 14.30 – accoglienza e registrazione dei partecipanti

Ore 15.30 - saluto delle autorità

Ore 16.00 – 17.30

- Attività motoria di base e Giocosport della Ginnastica: - insegnanti scuola elementare - (palestra)
- Relazione: "Ginnastica e Fitness nella scuola media" – insegnanti scuola media I e II grado – (aula)

Ore 18.00 – 19.30

- Ginnastica Aerobica: - insegnanti scuola media I e II grado - (palestra)
- Relazione: "Educazione motoria e promozione della salute nella scuola elementare" - insegnanti scuola elementare - (aula)

Ore 21.30 – 22.30 – proiezione di filmati, con commento

## **II giornata:** 4 aprile 2003

Ore 9.00 – 10.00

- Step - insegnanti scuola media I e II grado - (palestra)
- Relazione: "Valore educativo della ginnastica generale" - insegnanti scuola elementare - (aula)

Ore 10.15 – 11.15

- Step ( utilizzo dell'attrezzo in forma ludica) - insegnanti scuola elementare - (palestra)
- Relazione: "Valore educativo della ginnastica generale" e "Didattica trasversale con altre discipline sportive" - insegnanti scuola media I e II grado - (aula)

Ore 11.45 – 12.45

- Balli di gruppo – tutti gli insegnanti – (palestra)

Ore 15.00 – 16.00

- Giochi motori - insegnanti scuola elementare - (palestra)
- Relazione: "Metodologia di insegnamento per l'avviamento della pratica della ginnastica sportiva scolastica nella scuola media di I e II grado - insegnanti scuola media I e II grado - (aula)

Ore 16.15 – 17.15

- Ginnastica di base - insegnanti scuola media I e II grado - (palestra)

- Relazione: "Metodologia di insegnamento per le attività motorie di base e il Giosport della ginnastica nella scuola elementare" – insegnanti scuola elementare – (aula)

Ore 17.45 – 18.45

- Relazione: "Nozioni di base di medicina sportiva - pronto soccorso e di educazione alimentare" – tutti gli insegnanti - (aula)

Ore 19.00 – 20.00

- Relazione: "Sviluppo della sfera emotiva nelle diverse fasce di età" – tutti gli insegnanti – (aula)

### **III giornata: 5 aprile 2003**

Ore 9.00 – 10.15

- Fitball – Tutti gli insegnanti – (palestra)

Ore 10.30 – 11.30

- Workshop – Tutti gli insegnanti – (aula)

Ore 11.30 – 12.30

- Relazione: "Rapporti di collaborazione tra i Comitati regionali e provinciali del C.O.N.I. e il mondo della scuola e gli Enti locali" – Tutti gli insegnanti – (aula)

Ore 12.30 – 12.45

- Relazione: "Rapporto di collaborazione tra le strutture periferiche della F.G.I. (Comitati regionali e Associazioni ginnastiche) e il mondo scolastico" – Tutti gli insegnanti – (aula)

Ore 13.00

- Chiusura del corso e consegna attestati di partecipazione.

### **DIRETTORE DEL CORSO**

Consigliere Federale FGI: Prof. Guido Menchi

## **RESPONSABILE TECNICO DEL CORSO**

Responsabile Settore "SCUOLA" FGI: Prof.ssa Cinzia Delisi

## **RELATORI E DOCENTI DEL CORSO**

- Bruno Biferari – Dirigente CONI – settore "scuola"
- Guido Menchi – Consigliere nazionale FGI - settore "scuola"
- Giovanna Berlutti - Medico federale FGI (Ist. di Scienza dello Sport, Roma)
- Alberto Cei - Psicologo (Istituto di Scienza dello Sport, Roma)
- Vittorio Baldini – Responsabile nazionale FGI - "salute e fitness"
- Cristina Casentini – Direttrice tecnica nazionale FGI - Ginnastica Aerobica
- Elisabetta Mastrostefano - Direttrice tecnica nazionale FGI - Ginnastica Generale
- Luisa Righetti – docente di educazione fisica / Direttrice di giuria nazionale FGI – Ginnastica Aerobica
- Giuseppe De Vita - docente di educazione fisica / Responsabile nazionale FGI - Centri Giovanili
- Massimo Monticelli – docente Facoltà di Scienze Motorie di Foggia
- Daniela Schiavon - docente Facoltà di Scienze Motorie di Torino

## **DESTINATARI DEL CORSO**

Il corso di formazione e aggiornamento "Fitness a scuola: ginnastica aerobica e ginnastica di base" è rivolto agli insegnanti della scuola elementare e della scuola media di I e II grado, per un massimo di 80/100 insegnanti:

- 20/30 di scuola elementare
- 25/35 di scuola media di I grado
- 25/35 di scuola media di II grado

## **AREE DISCIPLINARI/ DISCIPLINE**

**Area disciplinare: "Ginnastica per tutti"**

**Discipline:**

- **fitness**
- **ginnastica aerobica**
- **ginnastica generale**

## **ATTREZZATURE**

- palestra attrezzata, per esercitazioni pratiche, dotata di impianto stereo
- sala per relazioni, dotata di lavagna luminosa, videoregistratore, televisione, etc.

## **CONTRIBUTO ECONOMICO PER ISCRIZIONE E PARTECIPAZIONE AL CORSO**

Il costo per la partecipazione al corso di formazione e aggiornamento "Fitness a scuola: ginnastica aerobica e ginnastica di base" promosso dalla Federazione Ginnastica d'Italia è di **Euro 100** per insegnante. Tale importo comprende i costi di vitto, alloggio e materiale didattico (dispense/ CD/ video) destinato ai partecipanti.

## **DATA E LUOGO DI SVOLGIMENTO DEL CORSO**

Il corso di formazione e aggiornamento "Fitness a scuola: ginnastica aerobica e ginnastica di base" si svolgerà a Tirrenia (Pisa), presso il Centro Sportivo del CONI, dal 3 al 5 aprile 2003, per un totale di 18 ore.