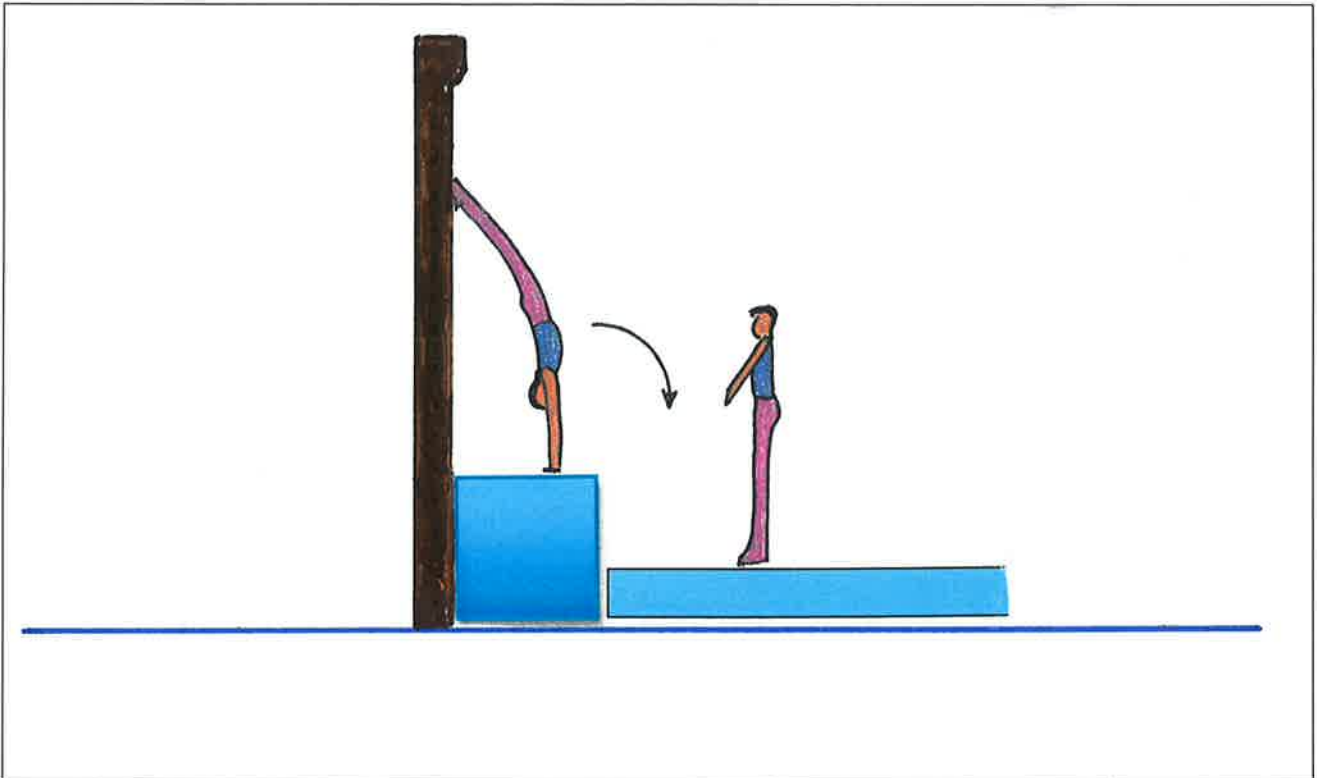


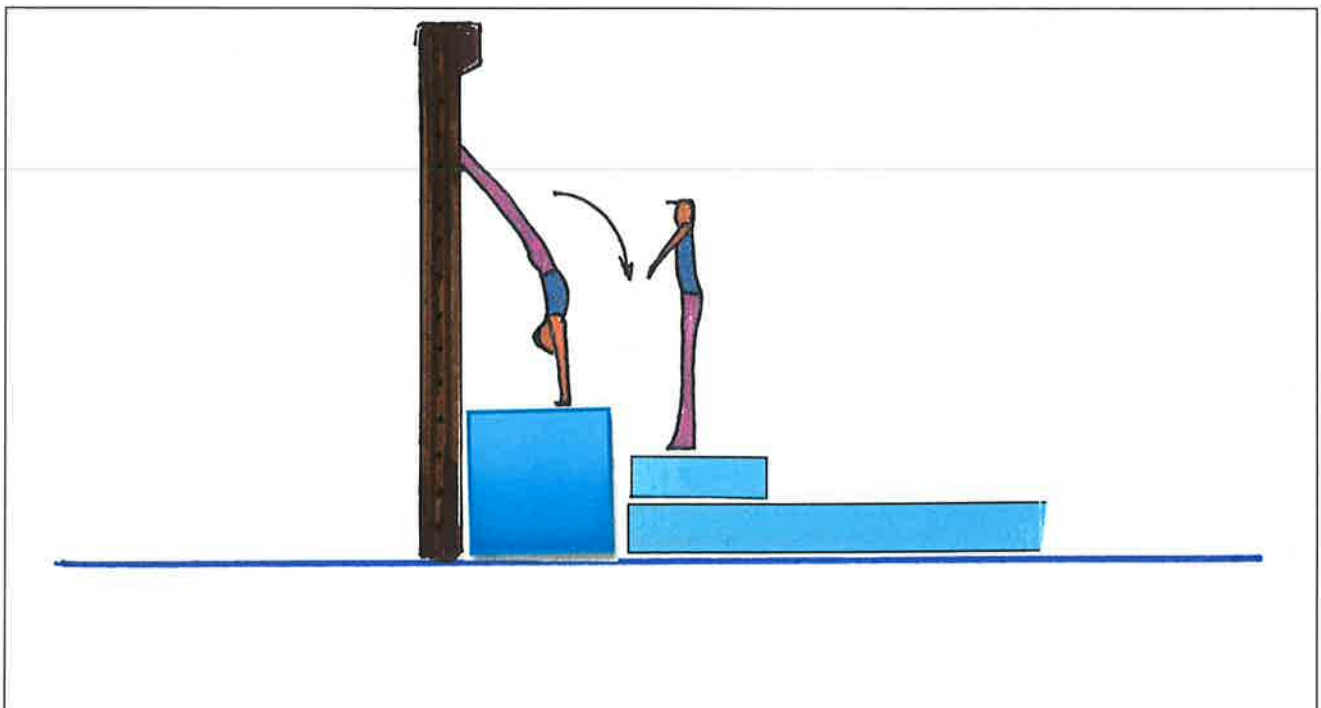


## ESEMPIO N° 1

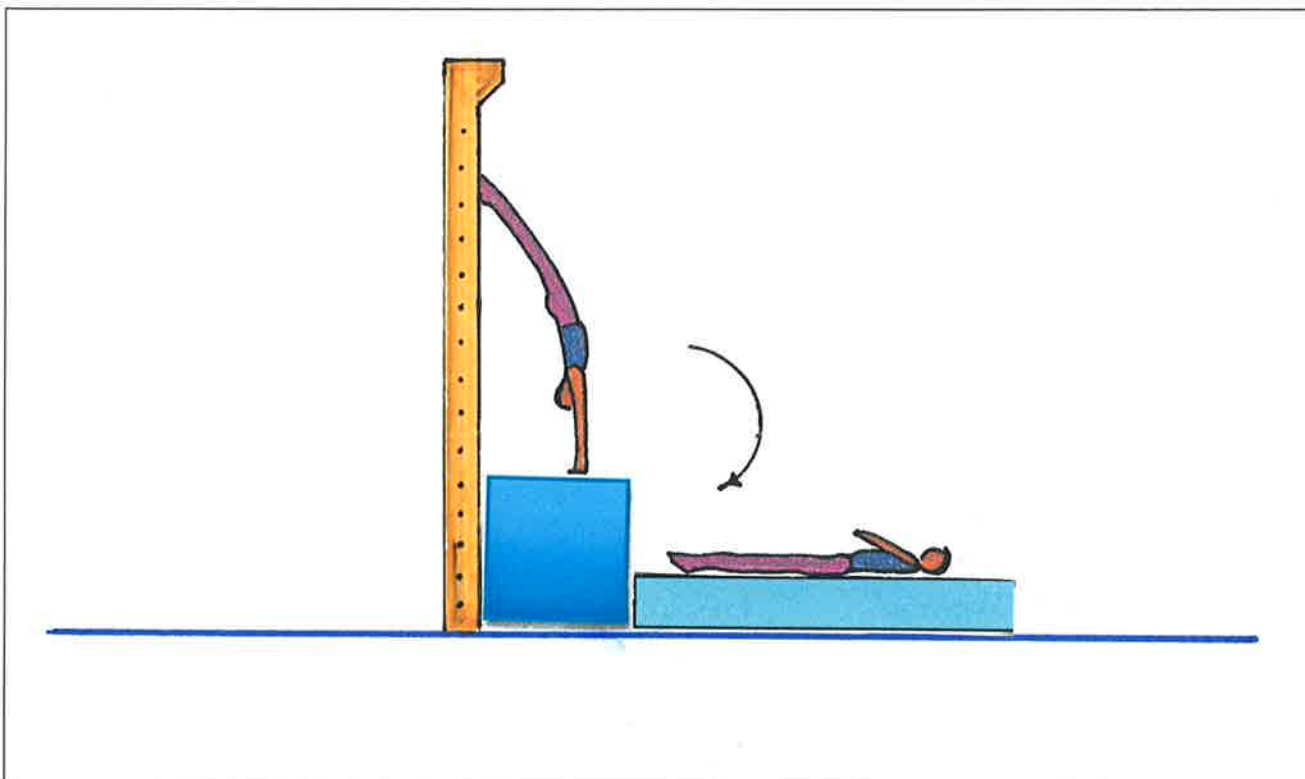
STAZIONE n. 1: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire una courbette e arrivare ritti su un tappeto più basso.



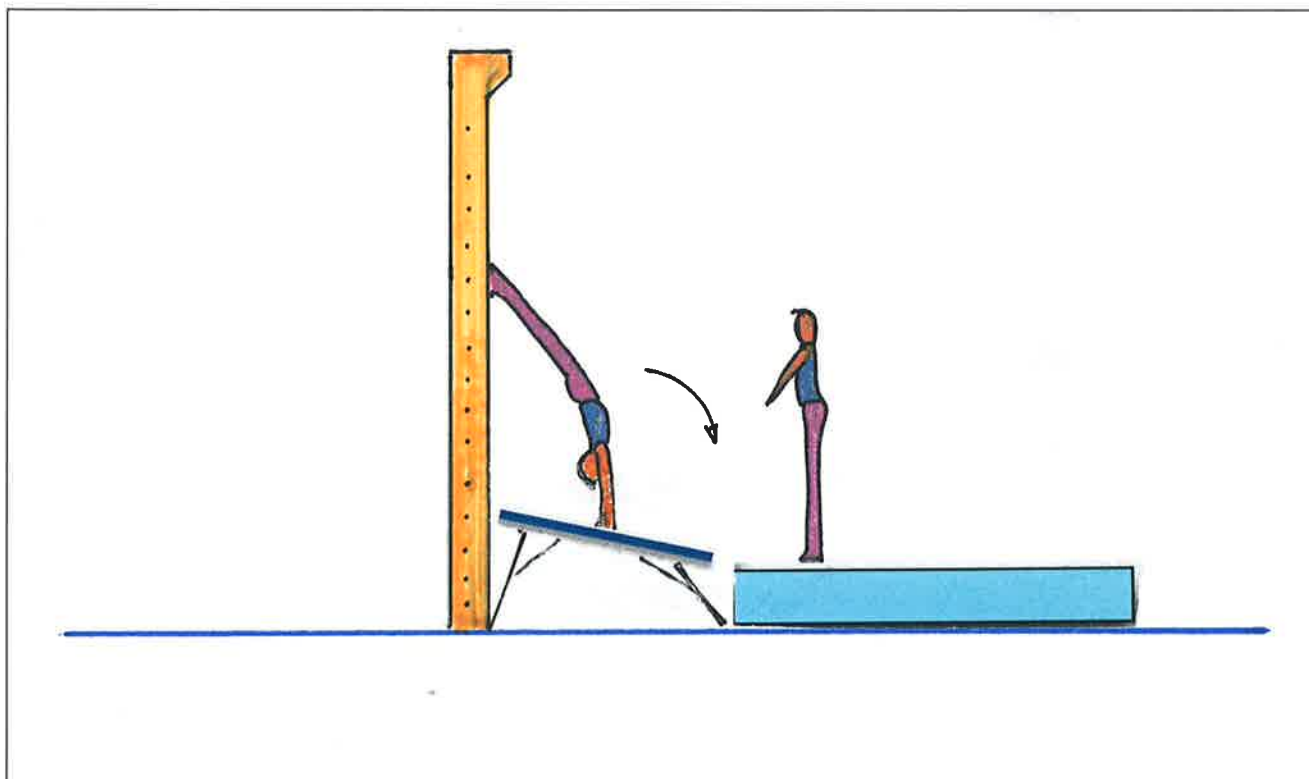
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, diminuendo il dislivello tra i tappeti



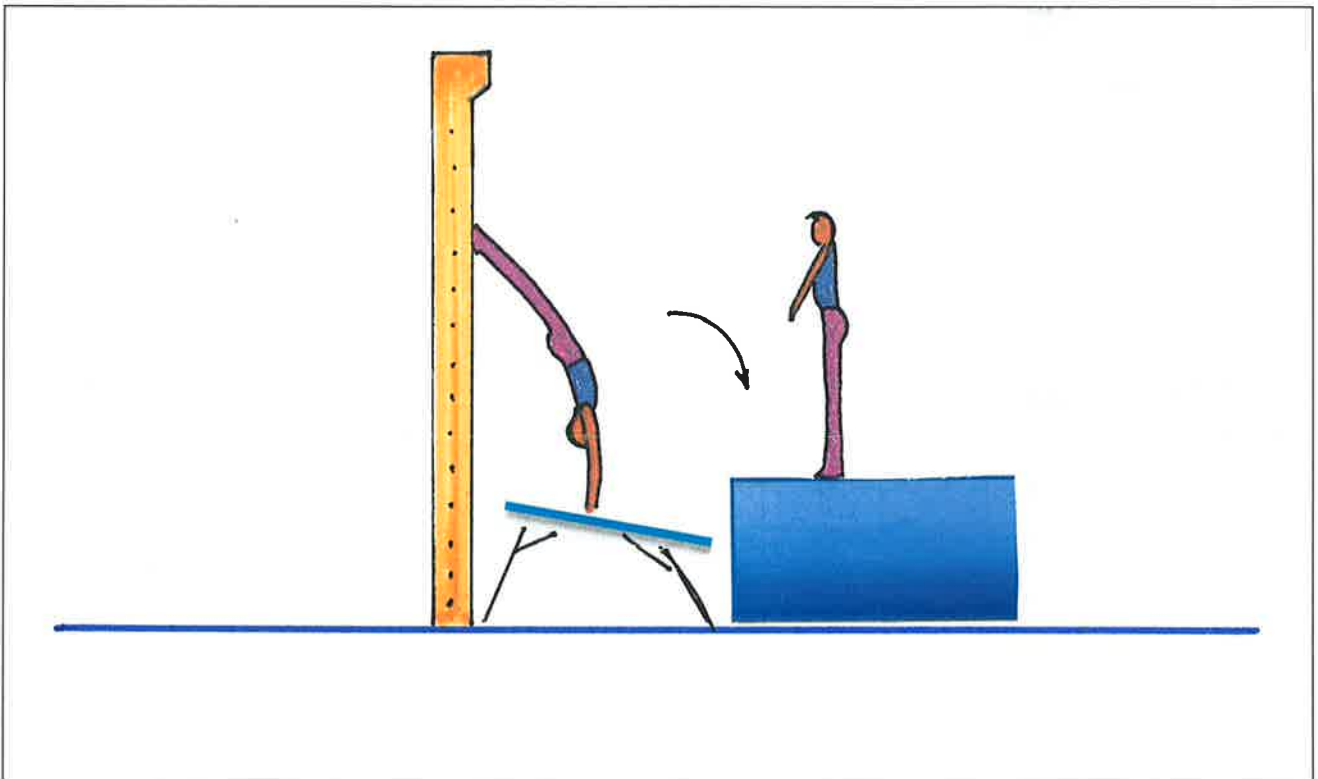
STAZIONE n.3: Come l'esercizio n° 1, arrivando supini.



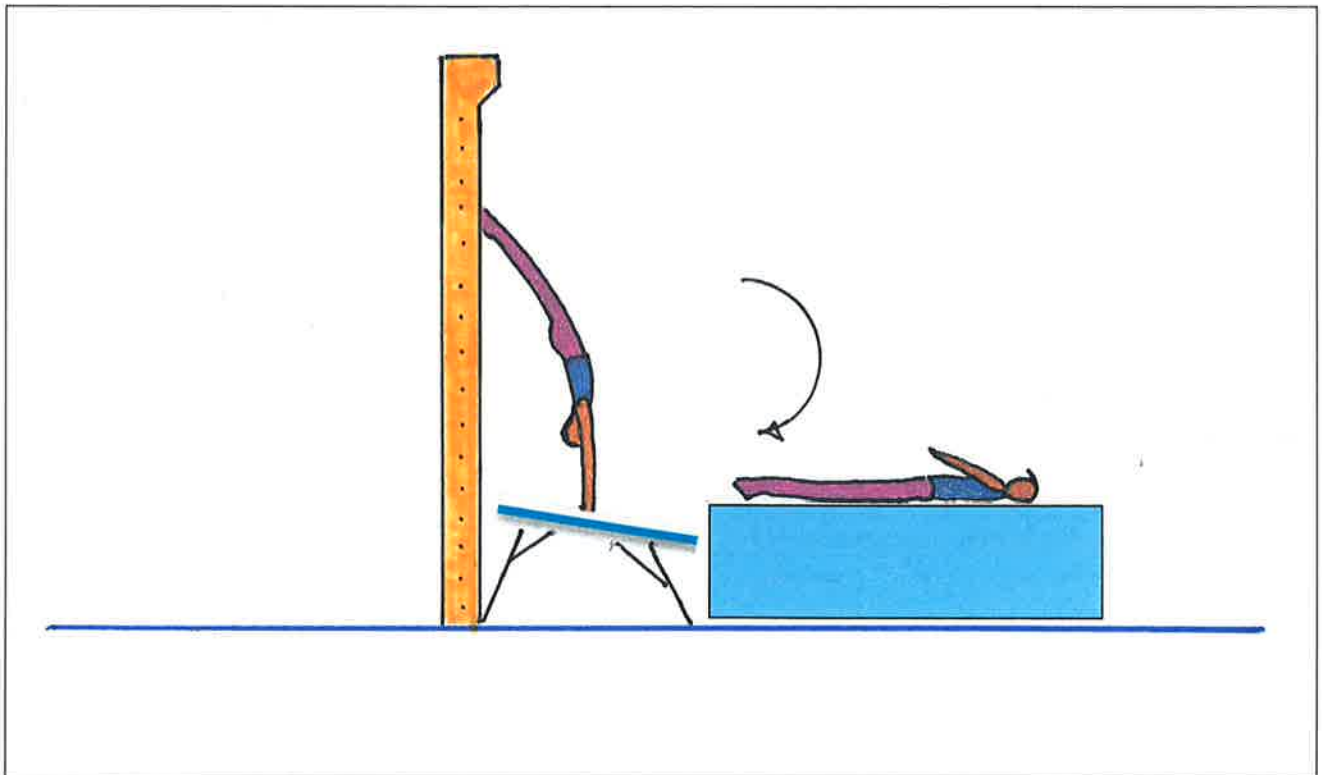
STAZIONE n. 4: Come l'esercizio n° 1, partendo in appoggio su un mini trampolino..



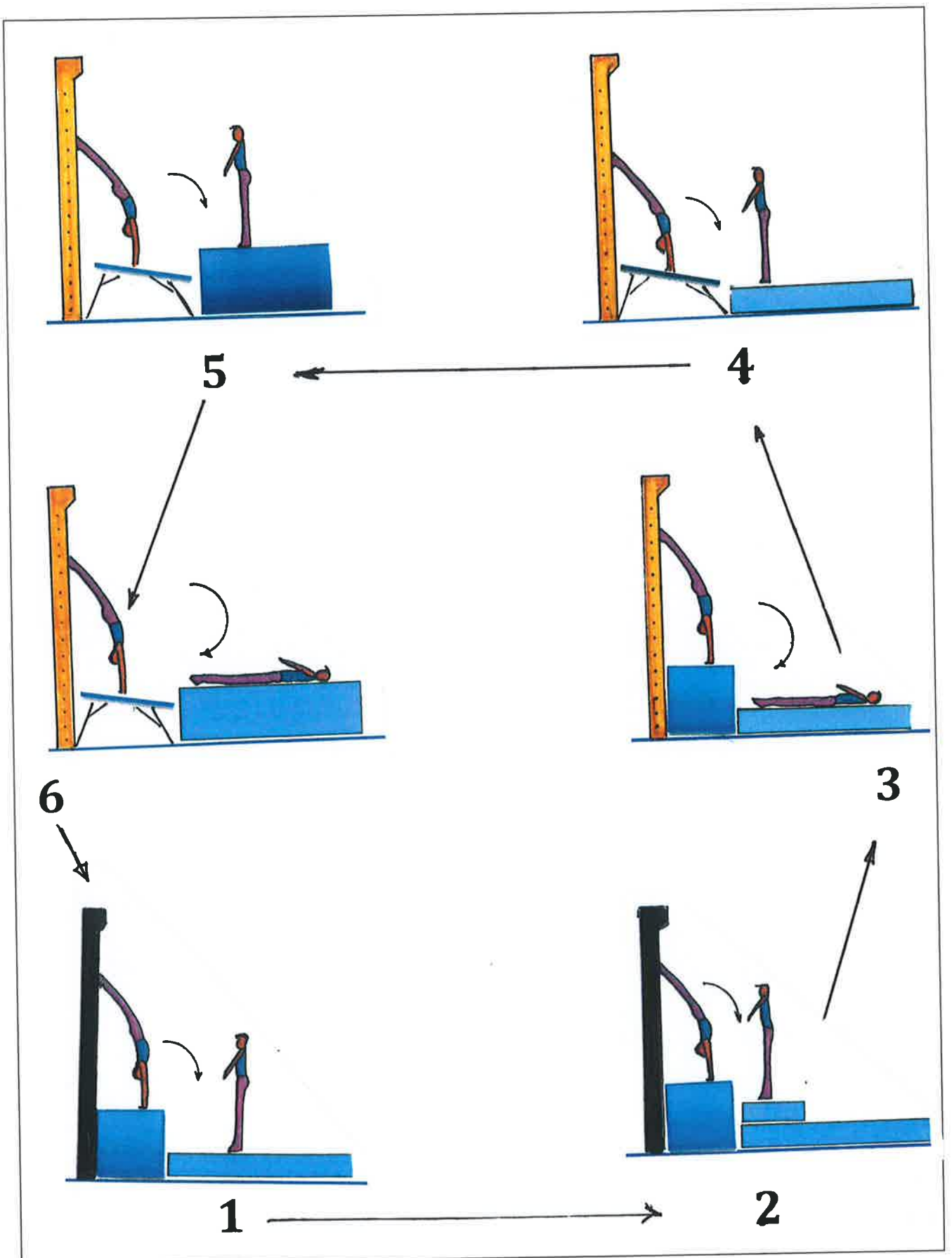
STAZIONE n.5: Come l'esercizio precedente, variando il dislivello.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio n° 3, partendo su un mini trampolino..

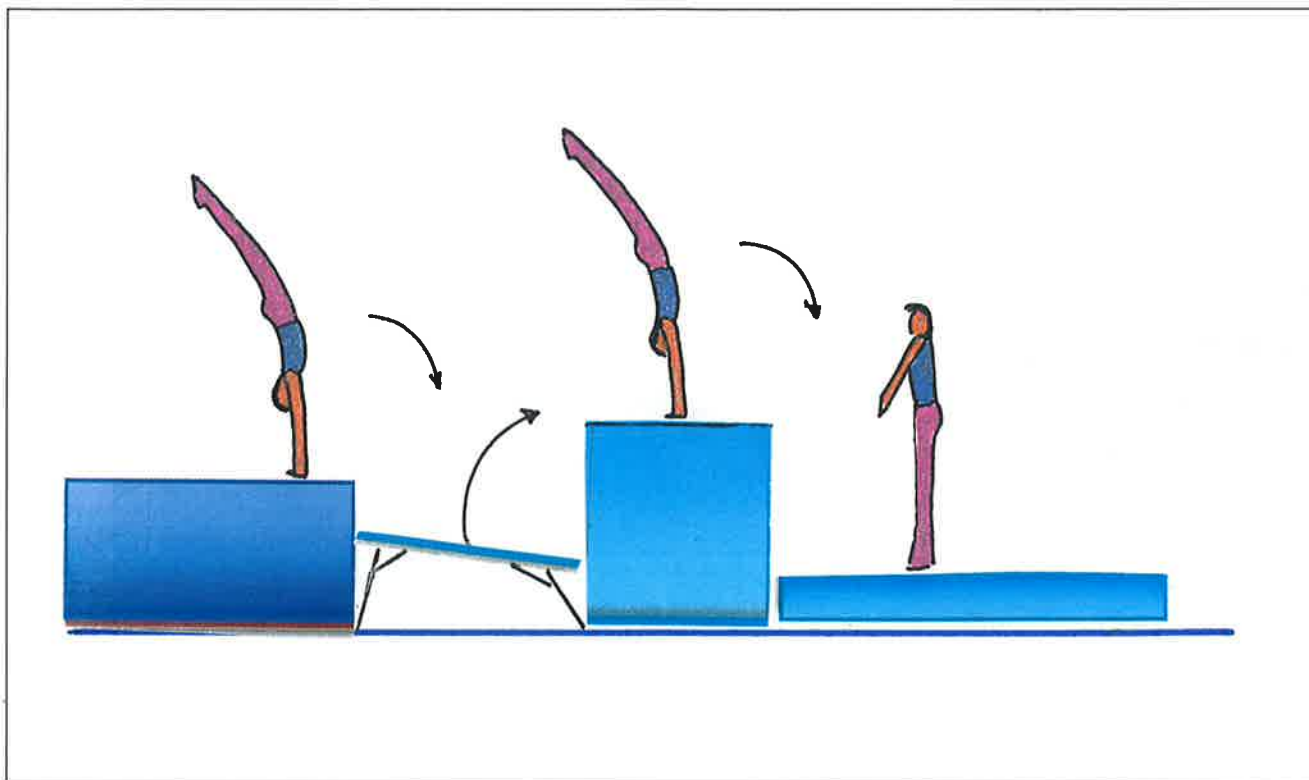


# CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

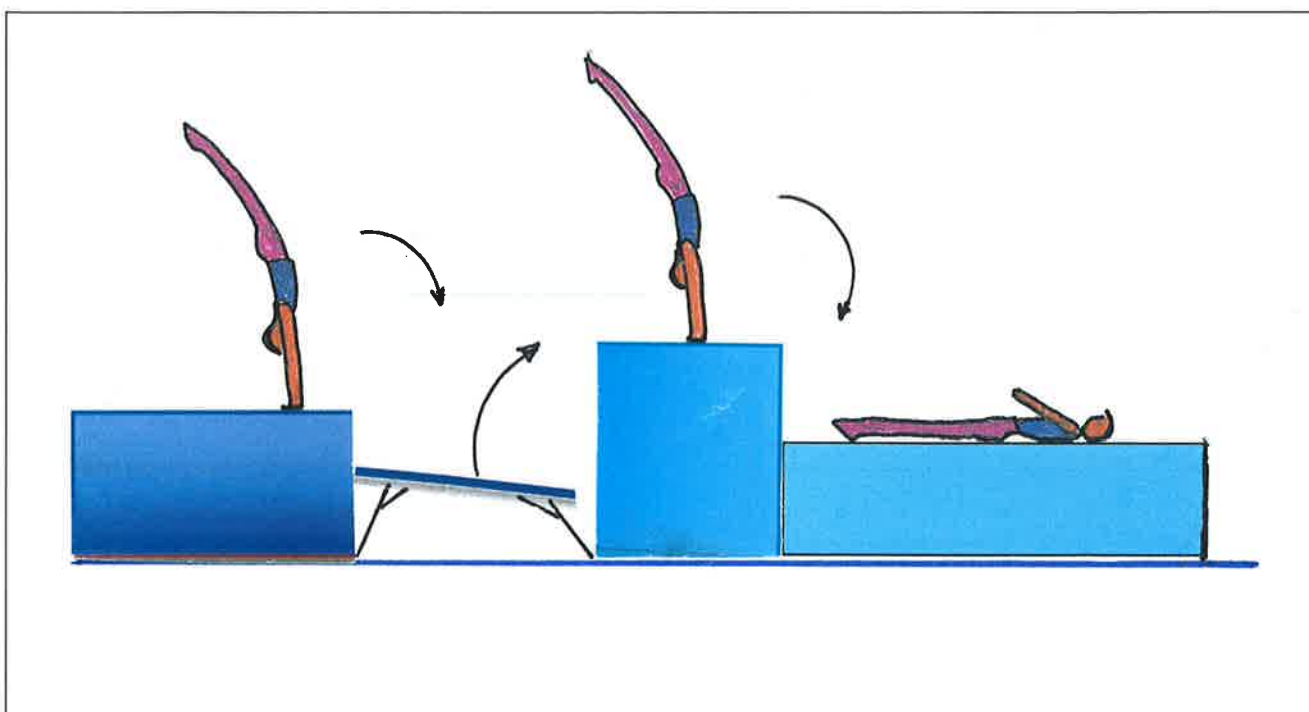


## ESEMPIO N° 2

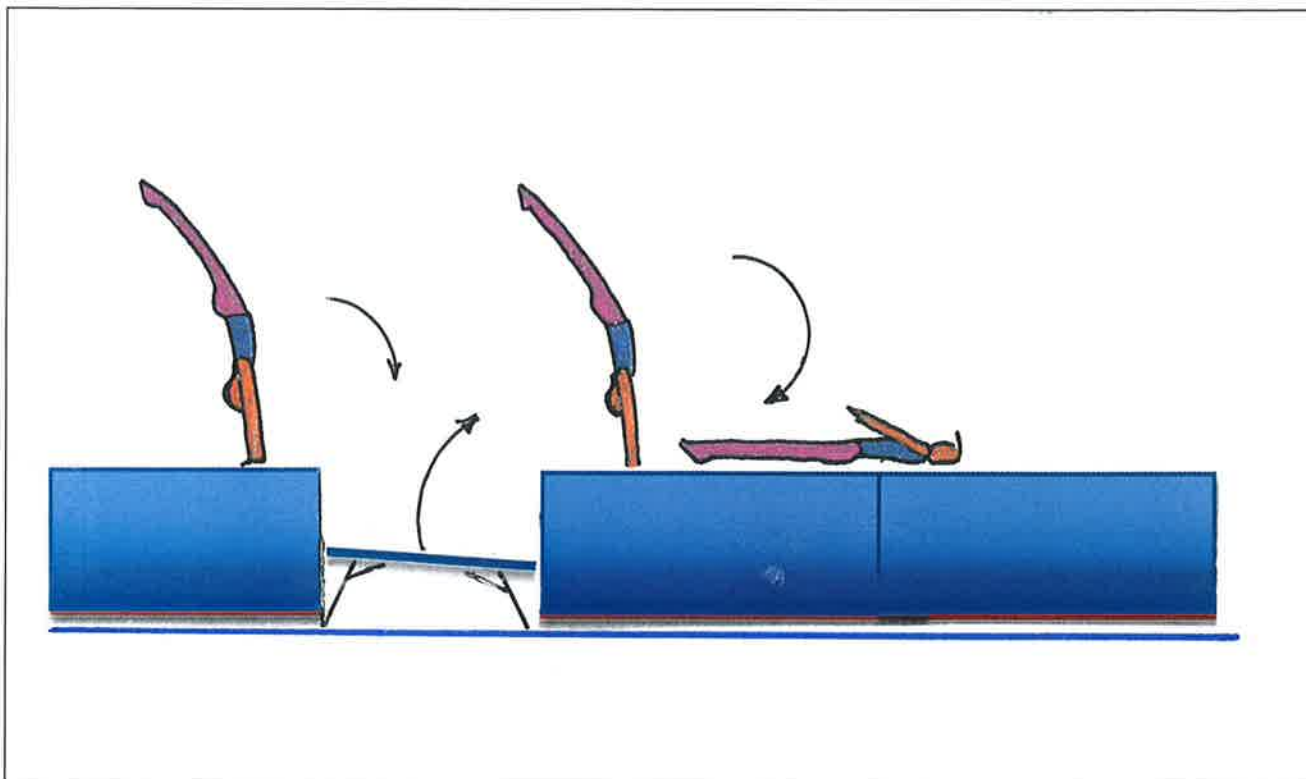
STAZIONE n. 1: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire una courbette , arrivare ritti su un mini trampolino, eseguire un flic-flac e courbette.



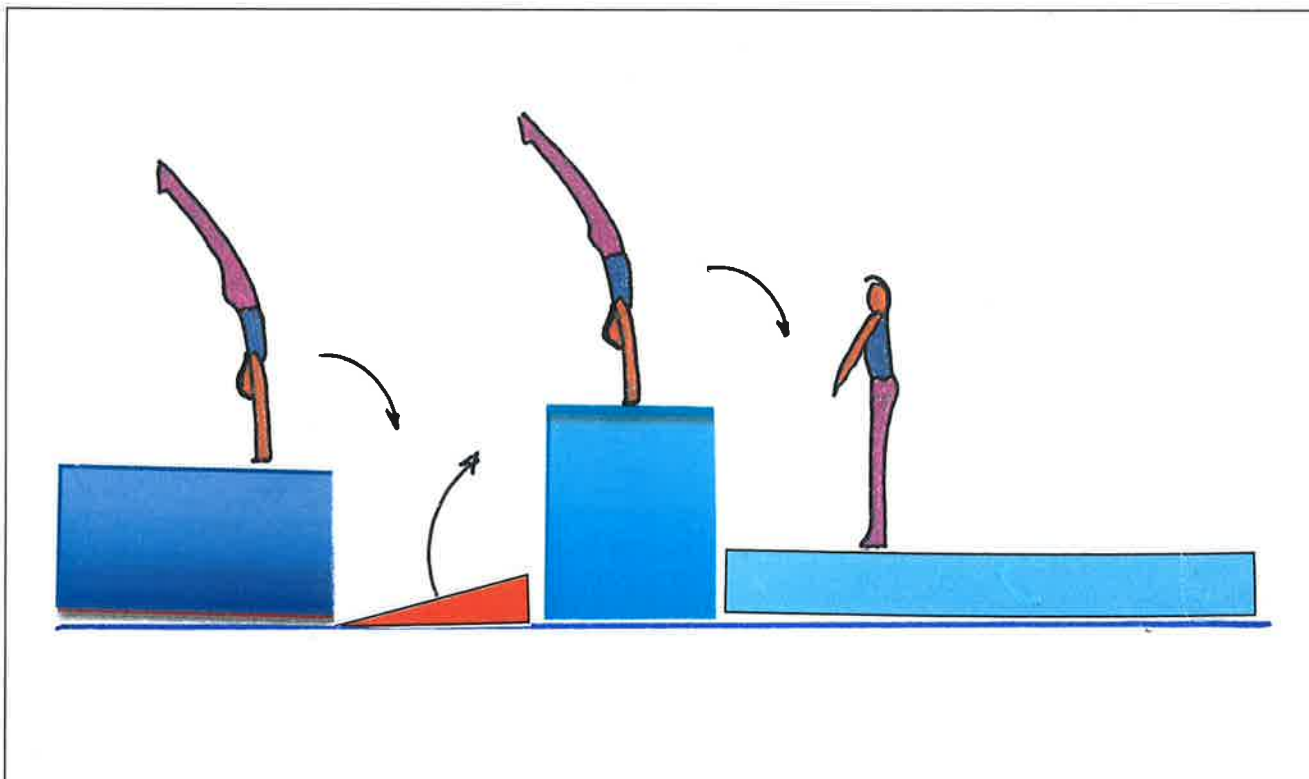
STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, arrivando supini



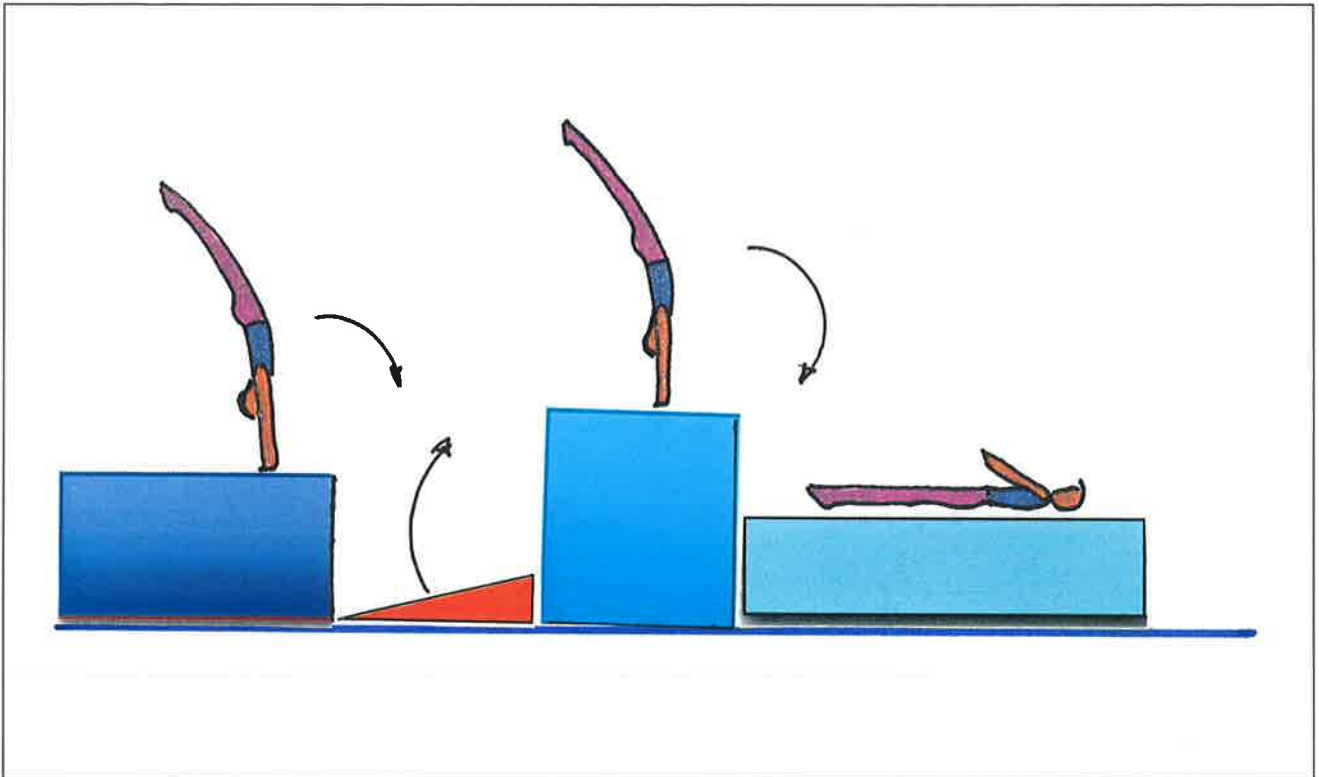
STAZIONE n.3: Come l'esercizio precedente, variando il dislivello.



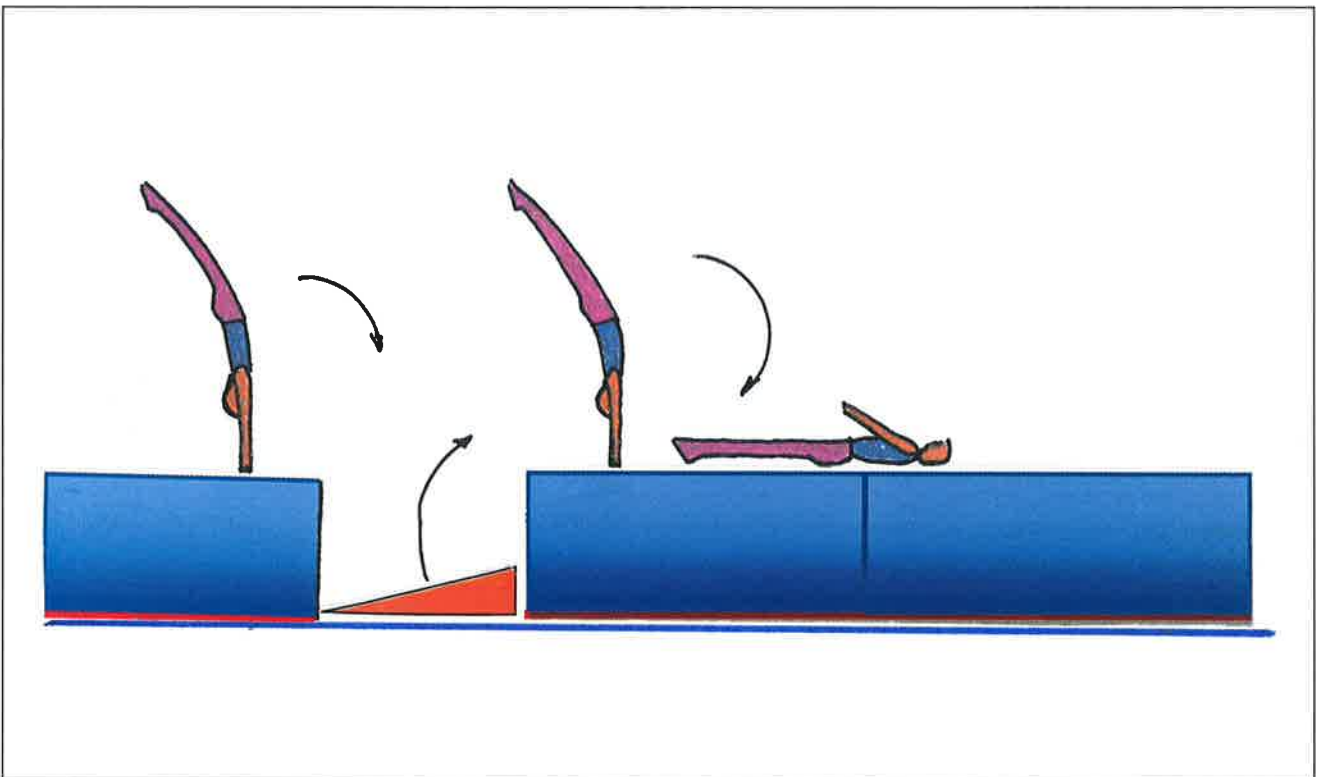
STAZIONE n. 4: Come l'esercizio n° 1, sostituendo il mini trampolino con una pedana elastica.



STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 2, sostituendo il mini trampolino con una pedana elastica.

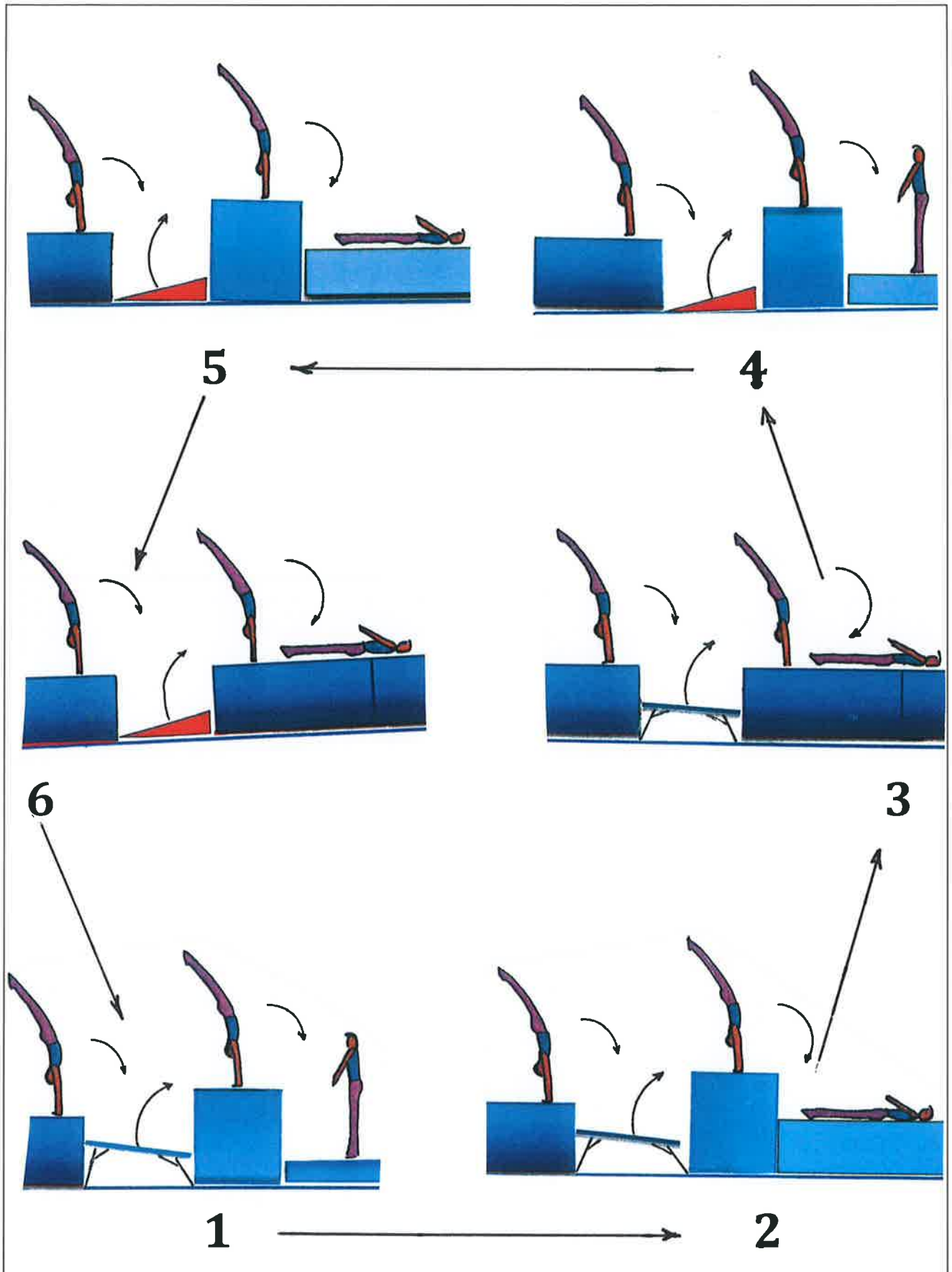


STAZIONE n. 6: Come l'esercizio n° 3, sostituendo il mini trampolino con una pedana elastica..





CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



## **CIRCUITI**

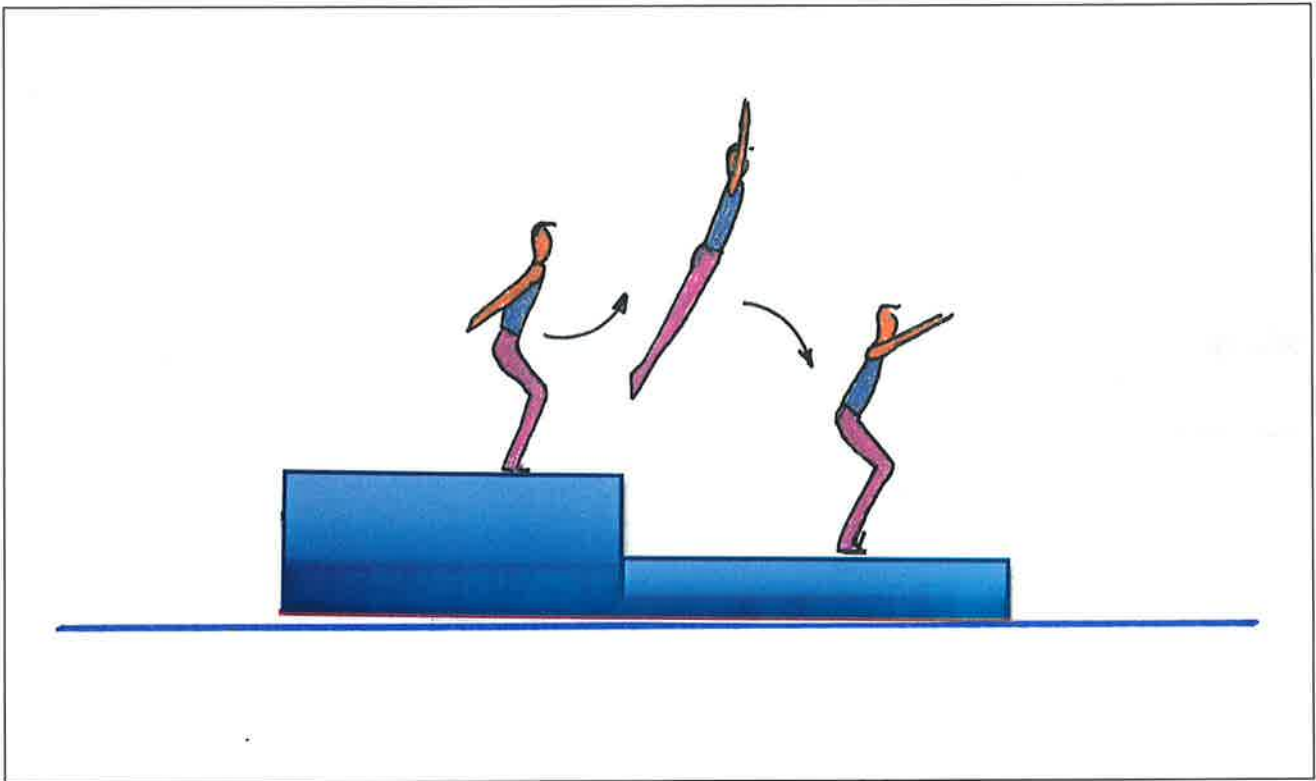
**CON STAZIONI PER L'INSEGNAMENTO DI:**

**- SECONDO VOLO E ARRIVO -**

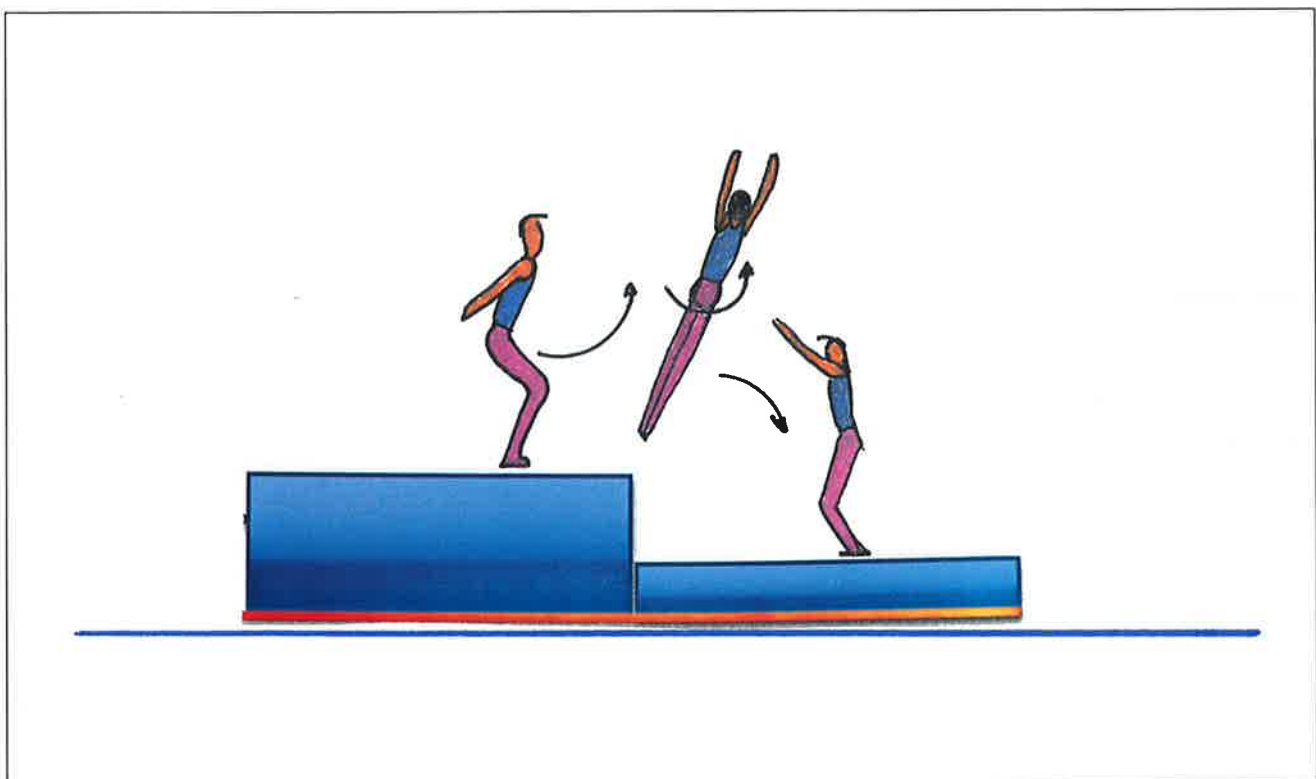


## ESEMPIO N° 1

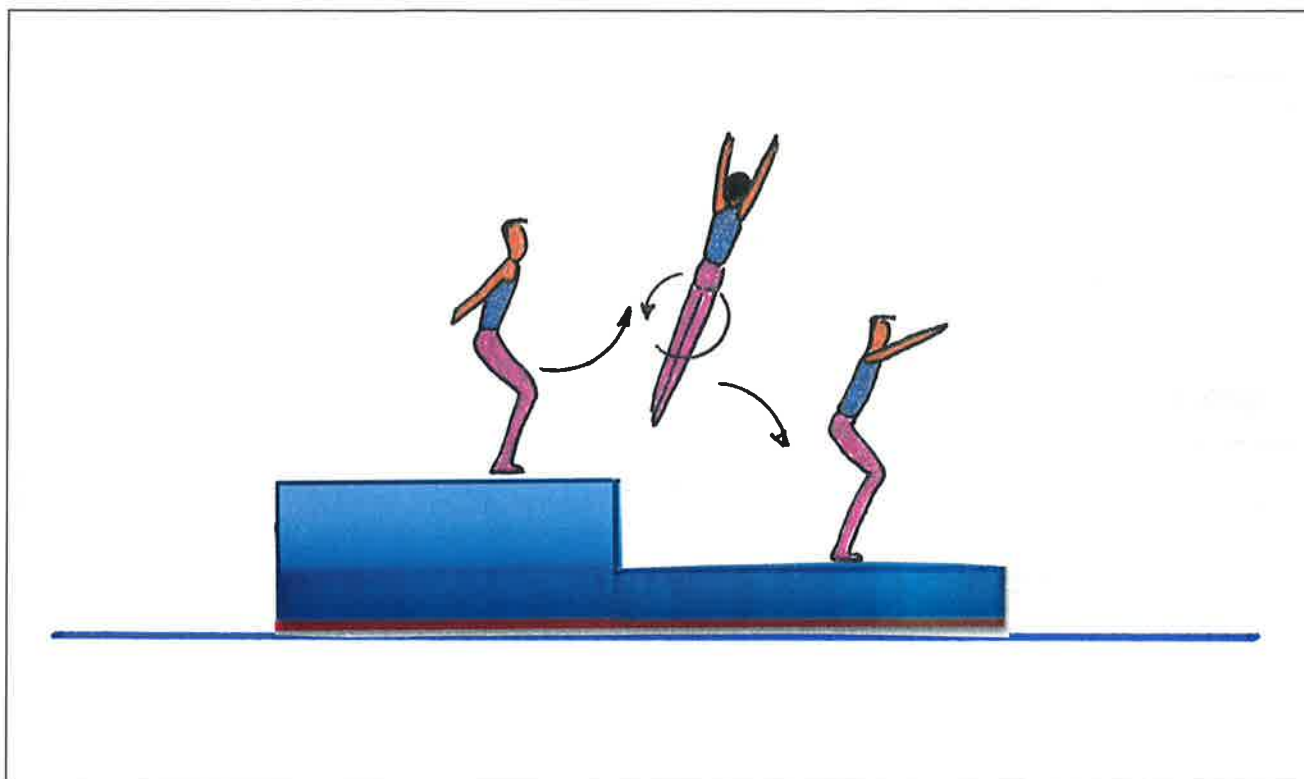
STAZIONE n. 1: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire un salto in alto avanti e arrivare su un tappeto più basso.



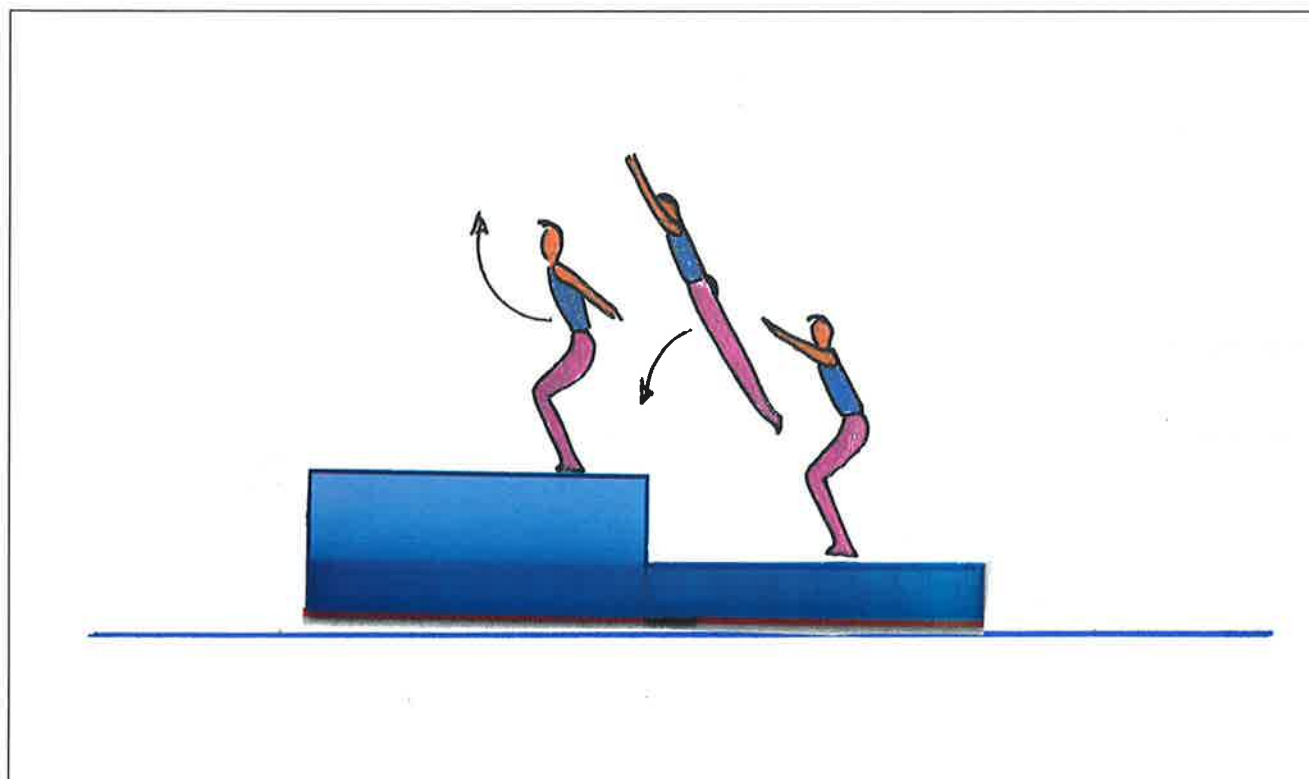
STAZIONE n.2: Come il n° 1, eseguendo  $\frac{1}{2}$  giro sull'asse longitudinale.



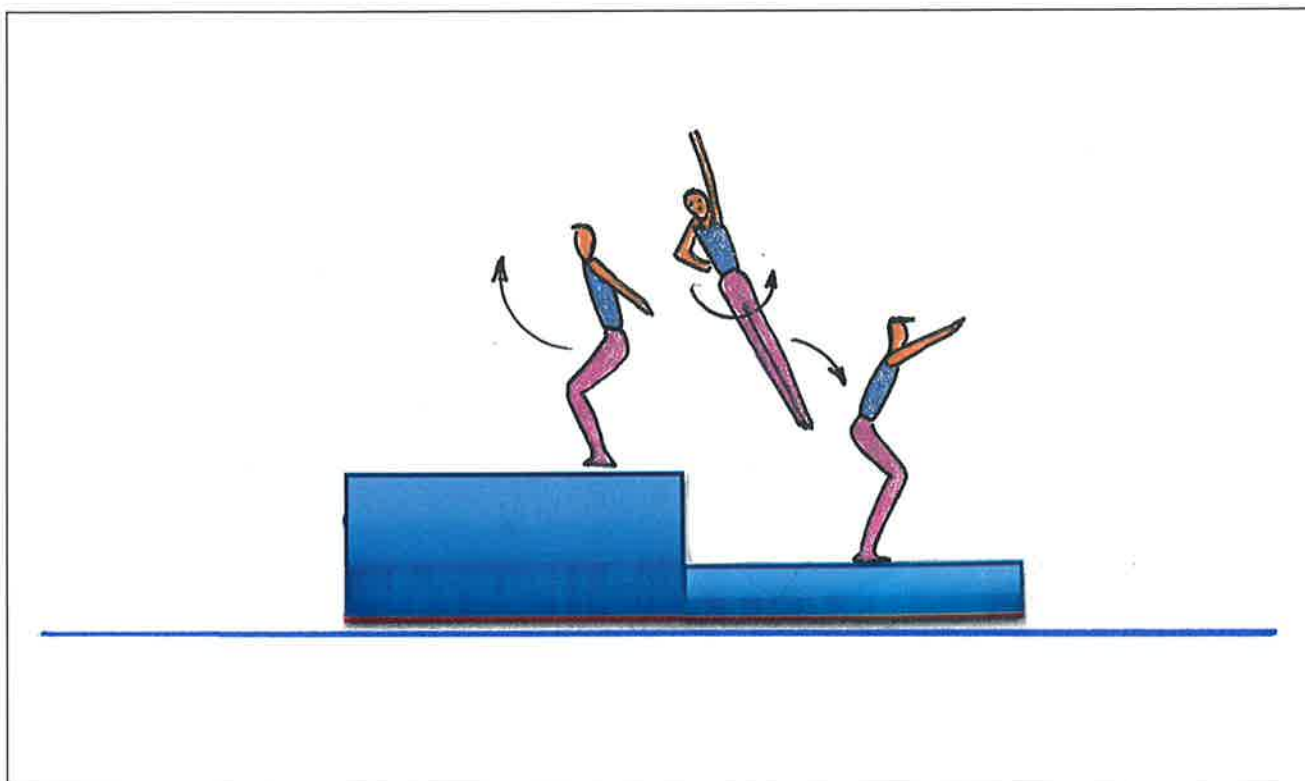
STAZIONE n.3: Come l'esercizio precedente, eseguendo 1/1 giro sull'asse long.



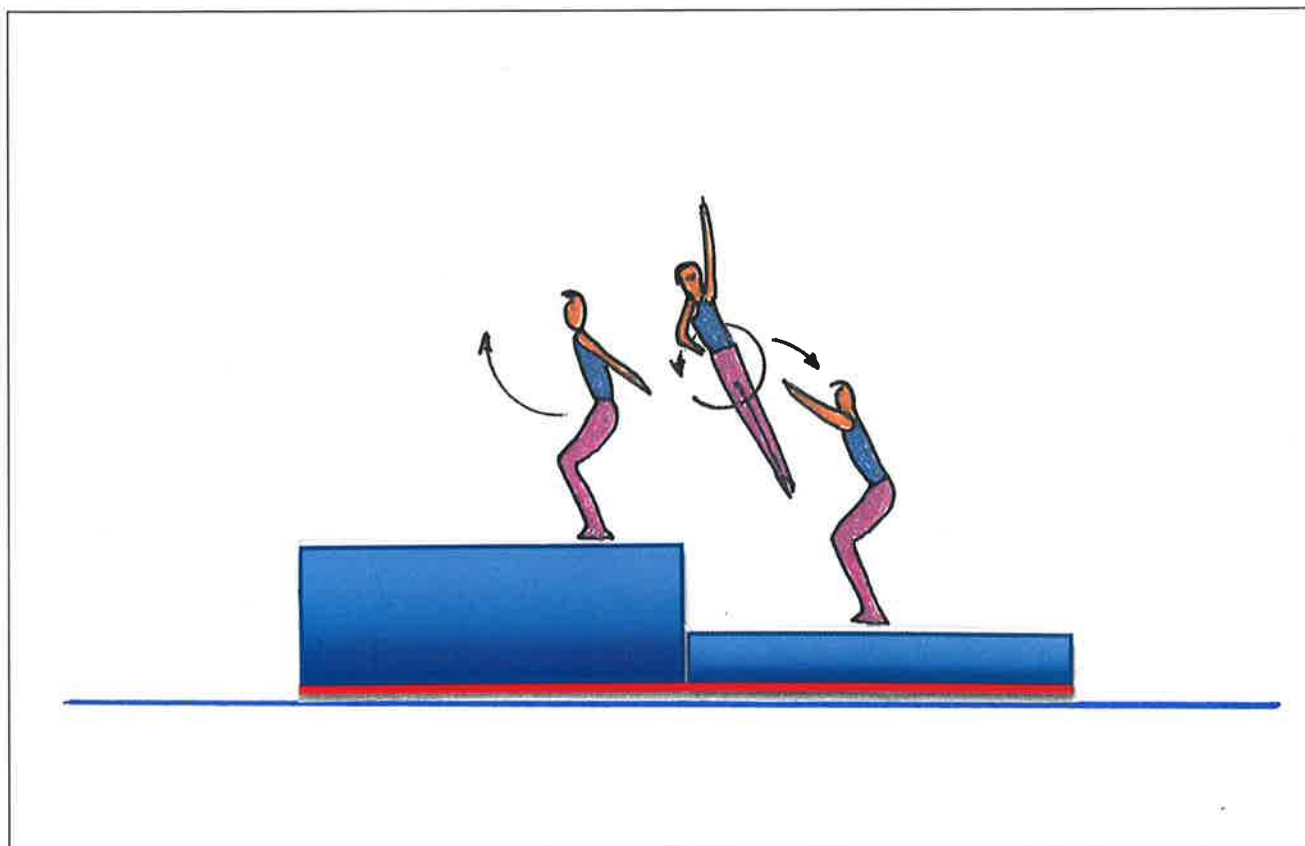
STAZIONE n. 4: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire un salto in alto indietro e arrivare su un tappeto più basso.



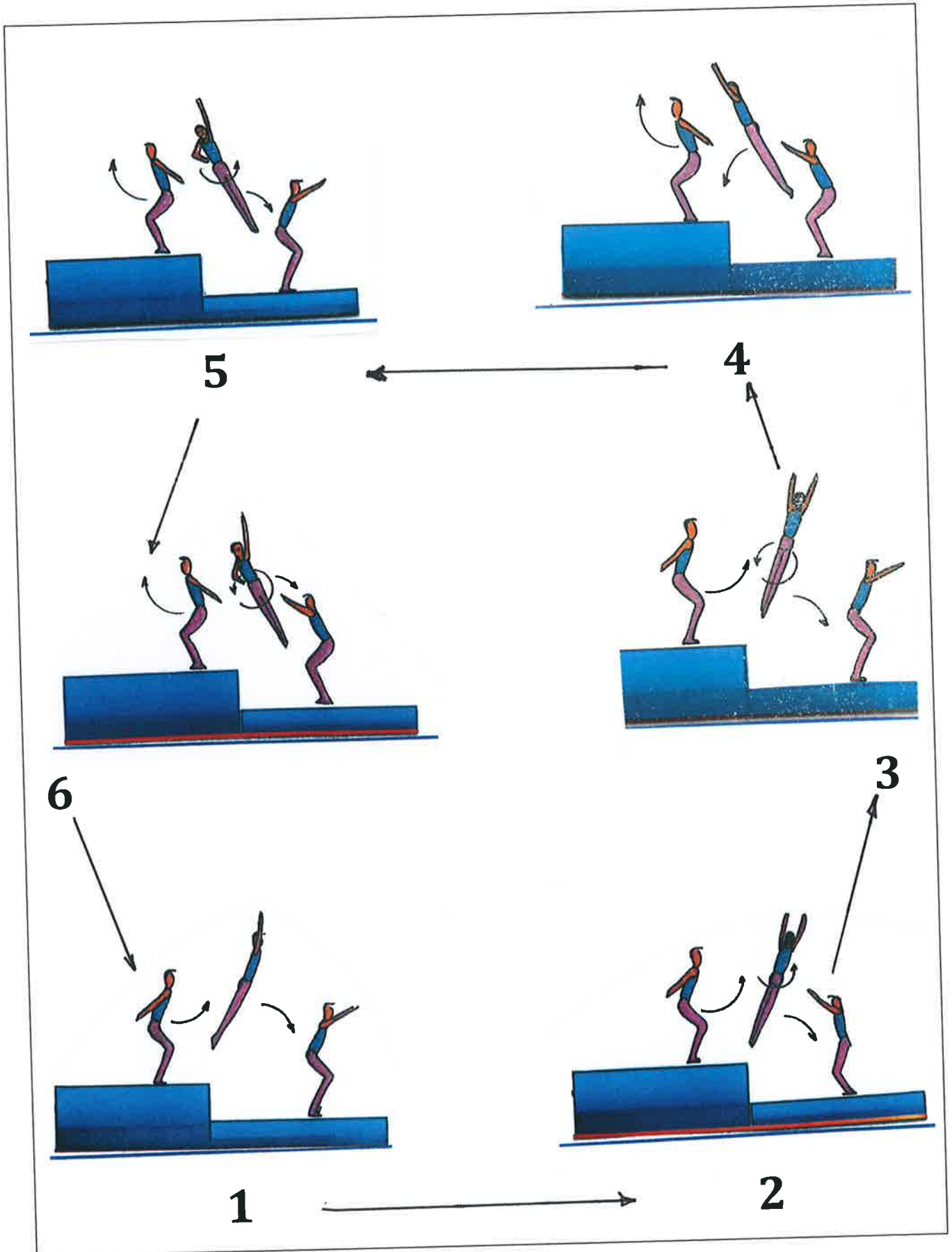
STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 4, eseguendo  $\frac{1}{2}$  giro sull'asse longitudinale.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio n° 5, eseguendo 1/1 giro sull'asse longitudinale

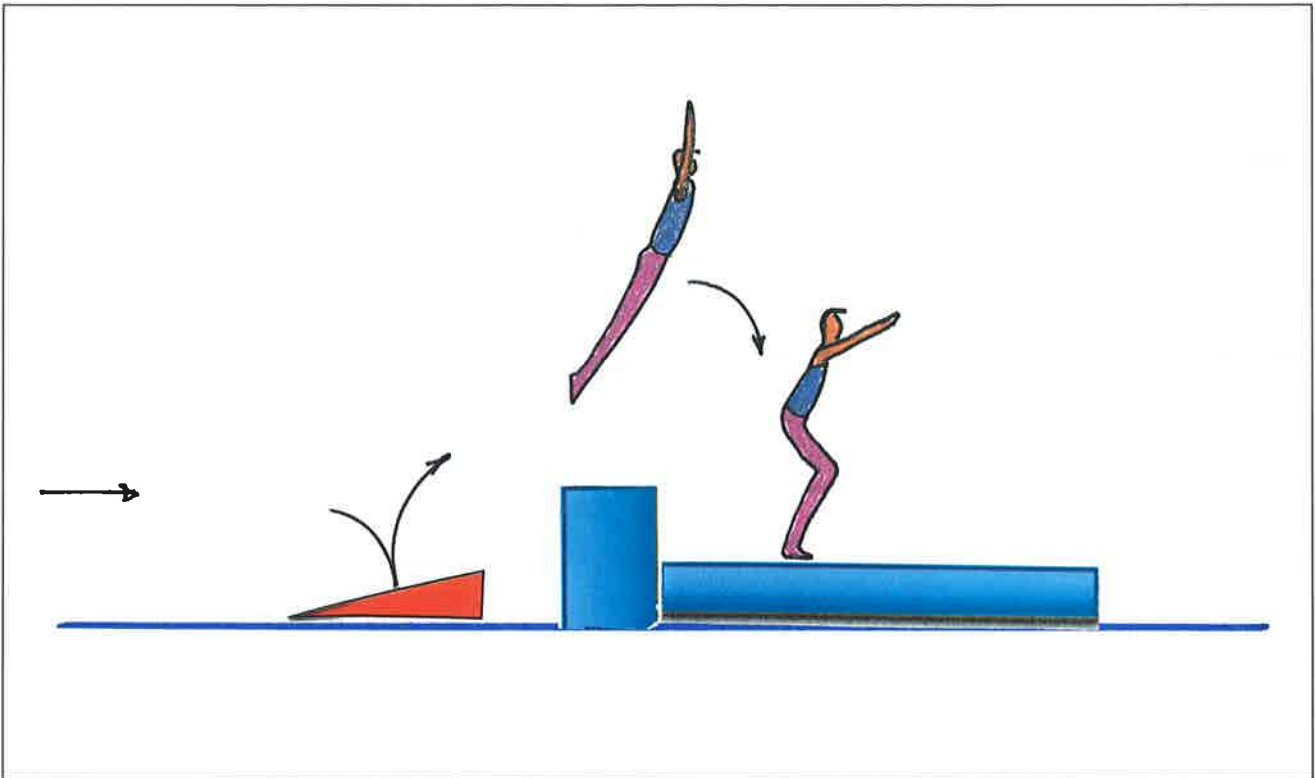


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

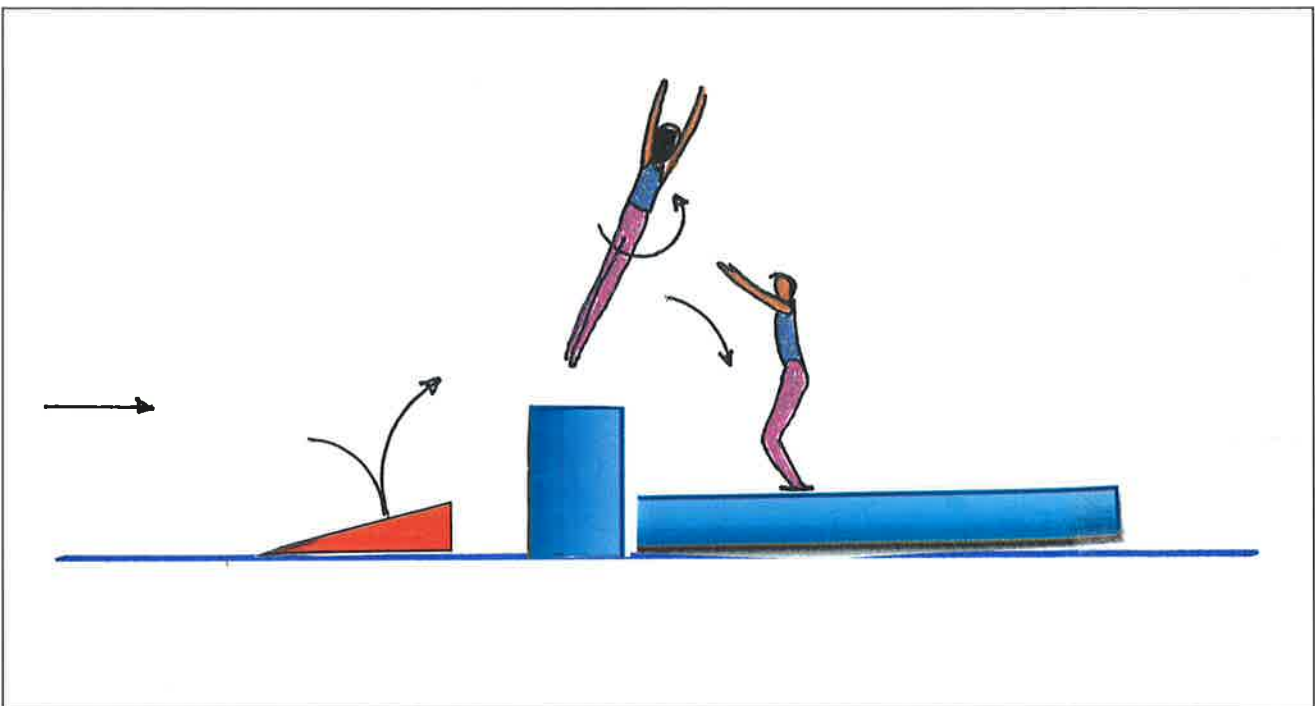


## ESEMPIO N° 2

STAZIONE n. 1: Rincorsa, battuta su una pedana elastica, eseguire un salto in alto superando un tappeto e fermare l'arrivo a terra.

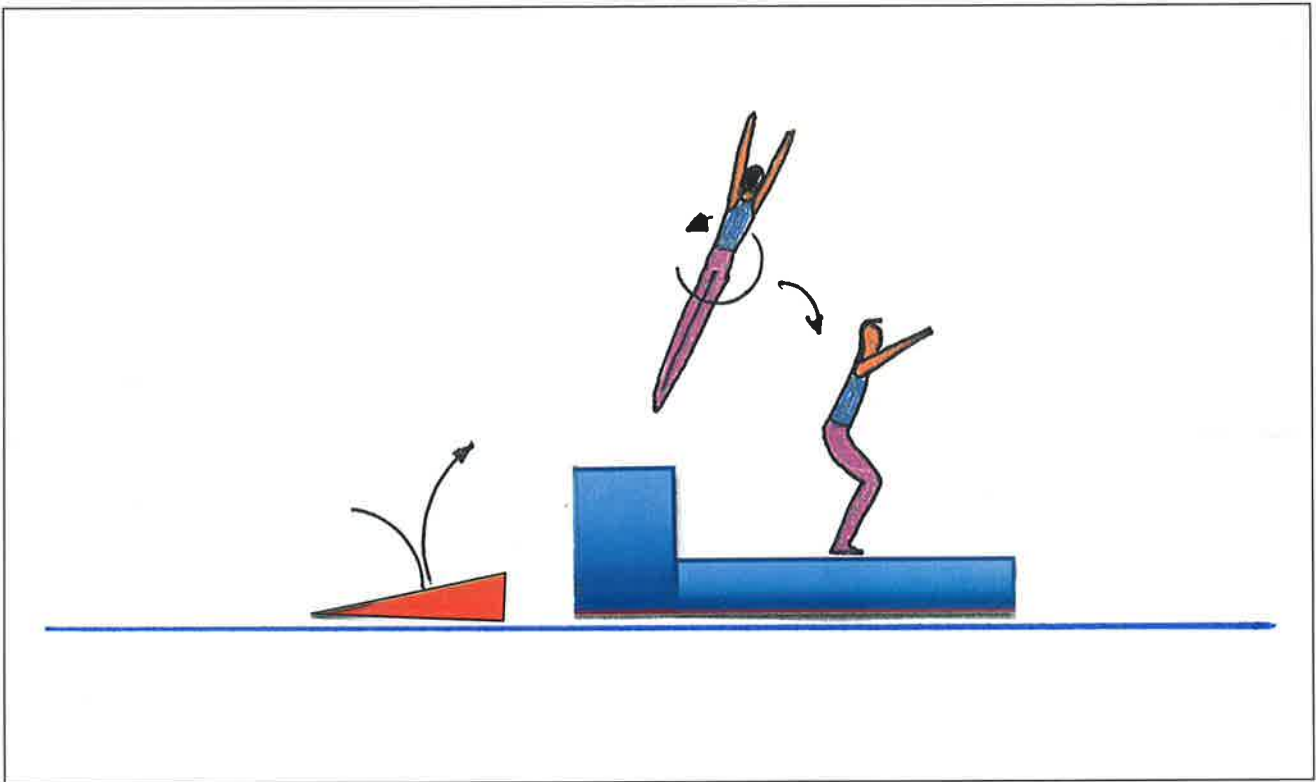


STAZIONE n.2: Come l'esercizio precedente, eseguendo  $\frac{1}{2}$  giro sull'asse longitudinale.

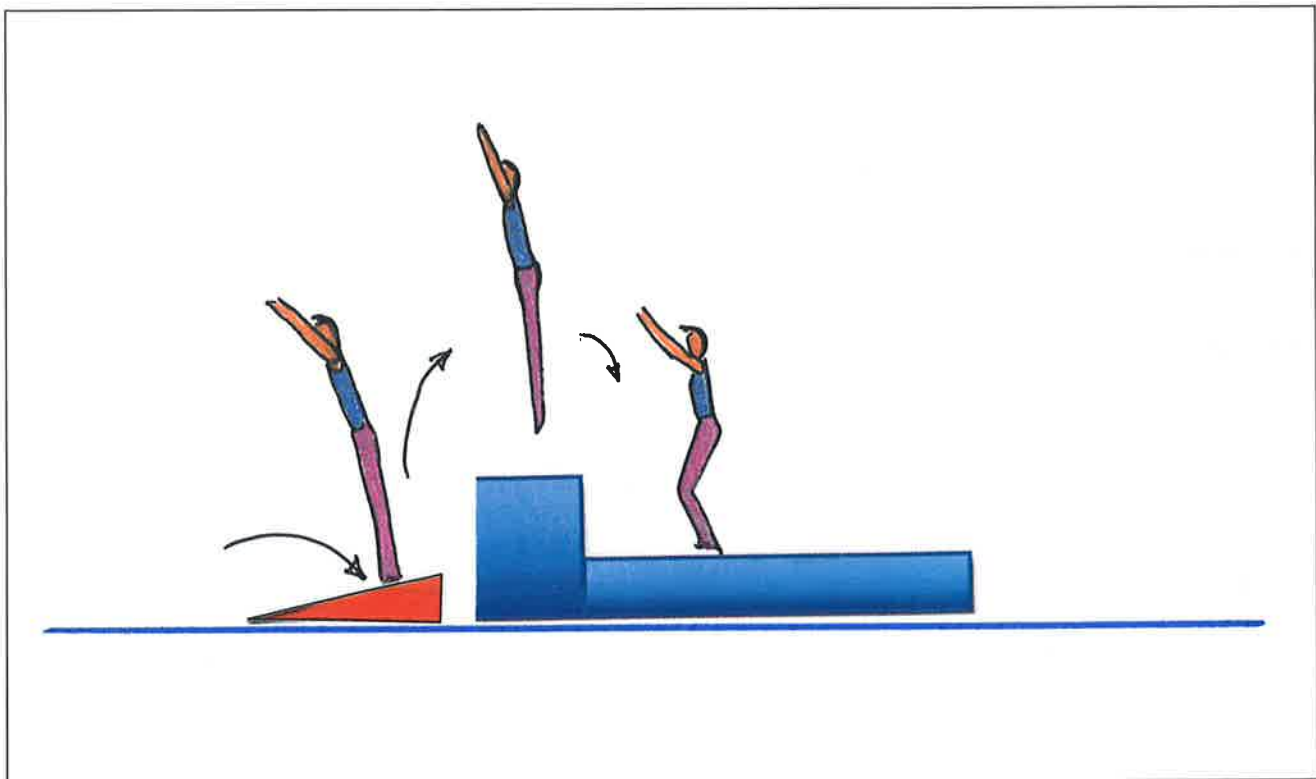




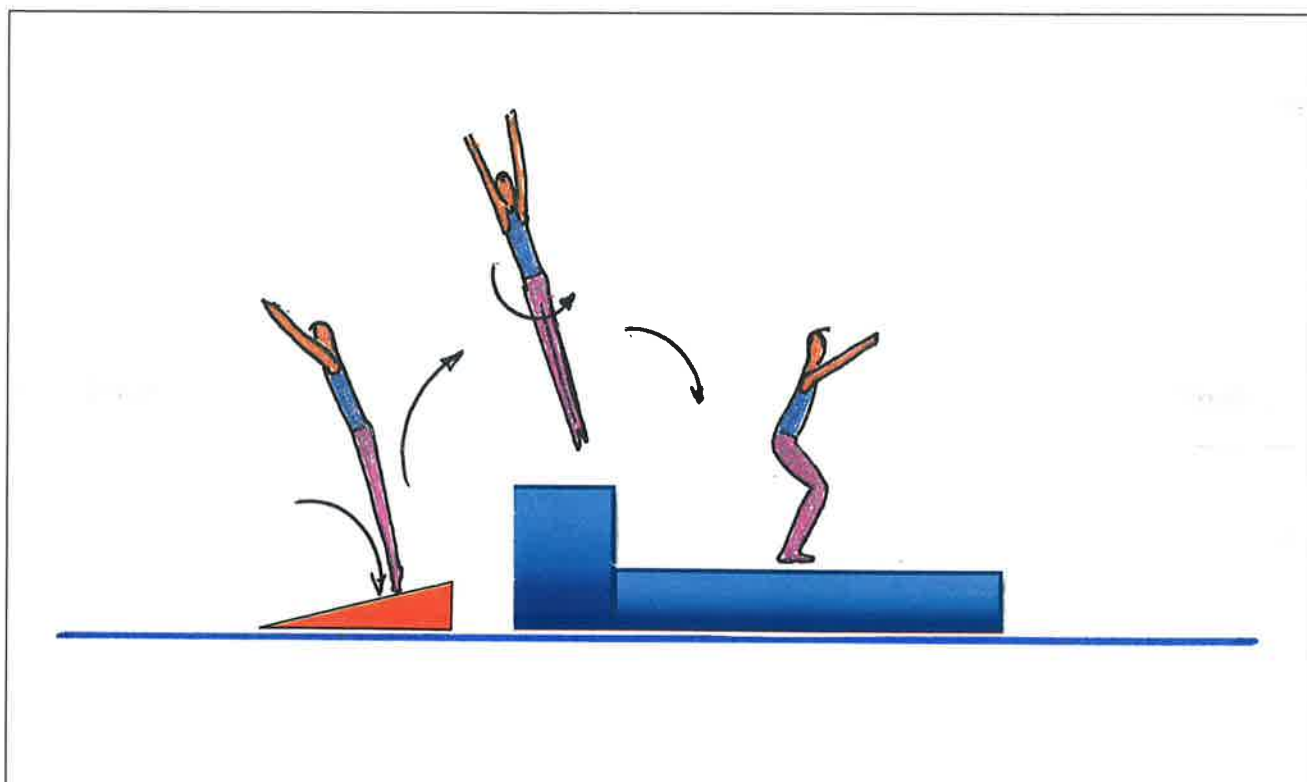
STAZIONE n.3: Come l'esercizio precedente, eseguendo 1/1 giro.



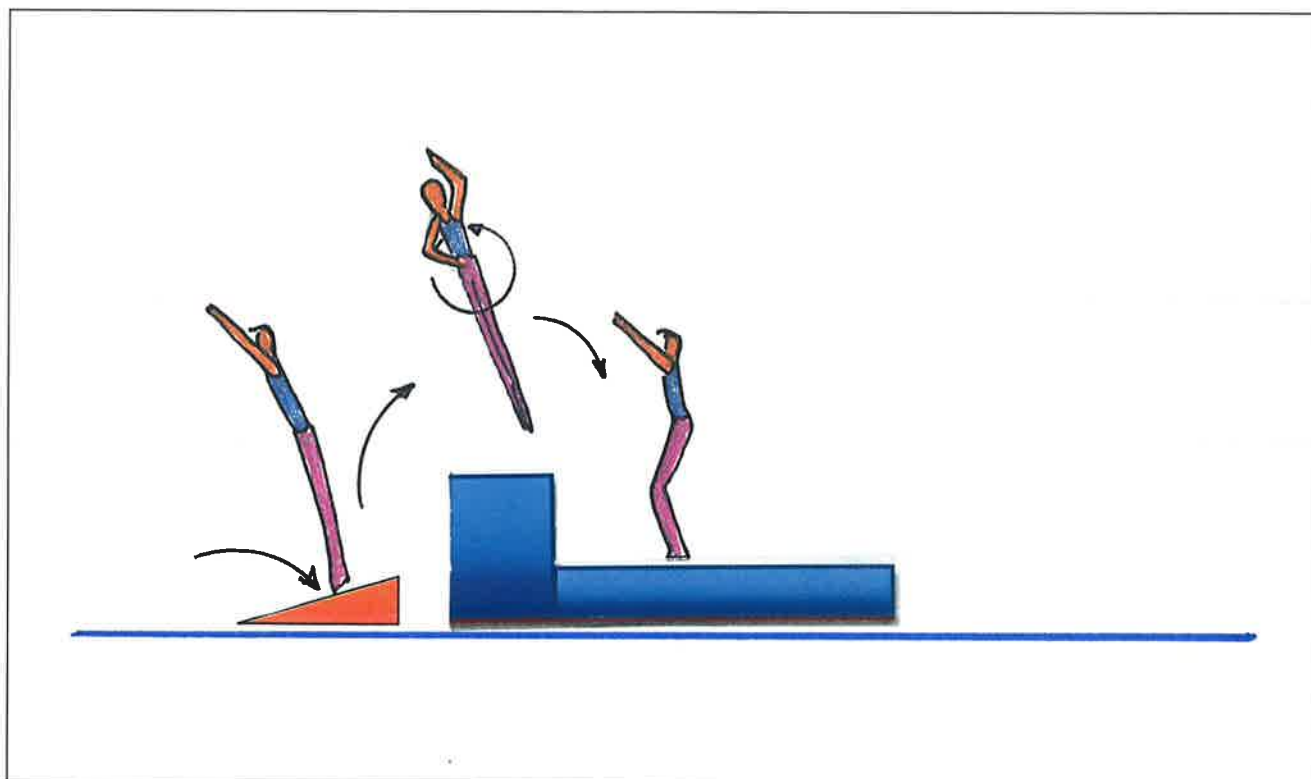
STAZIONE n. 4: Rondata, salto in alto indietro, superare un tappeto e fermare l'arrivo.



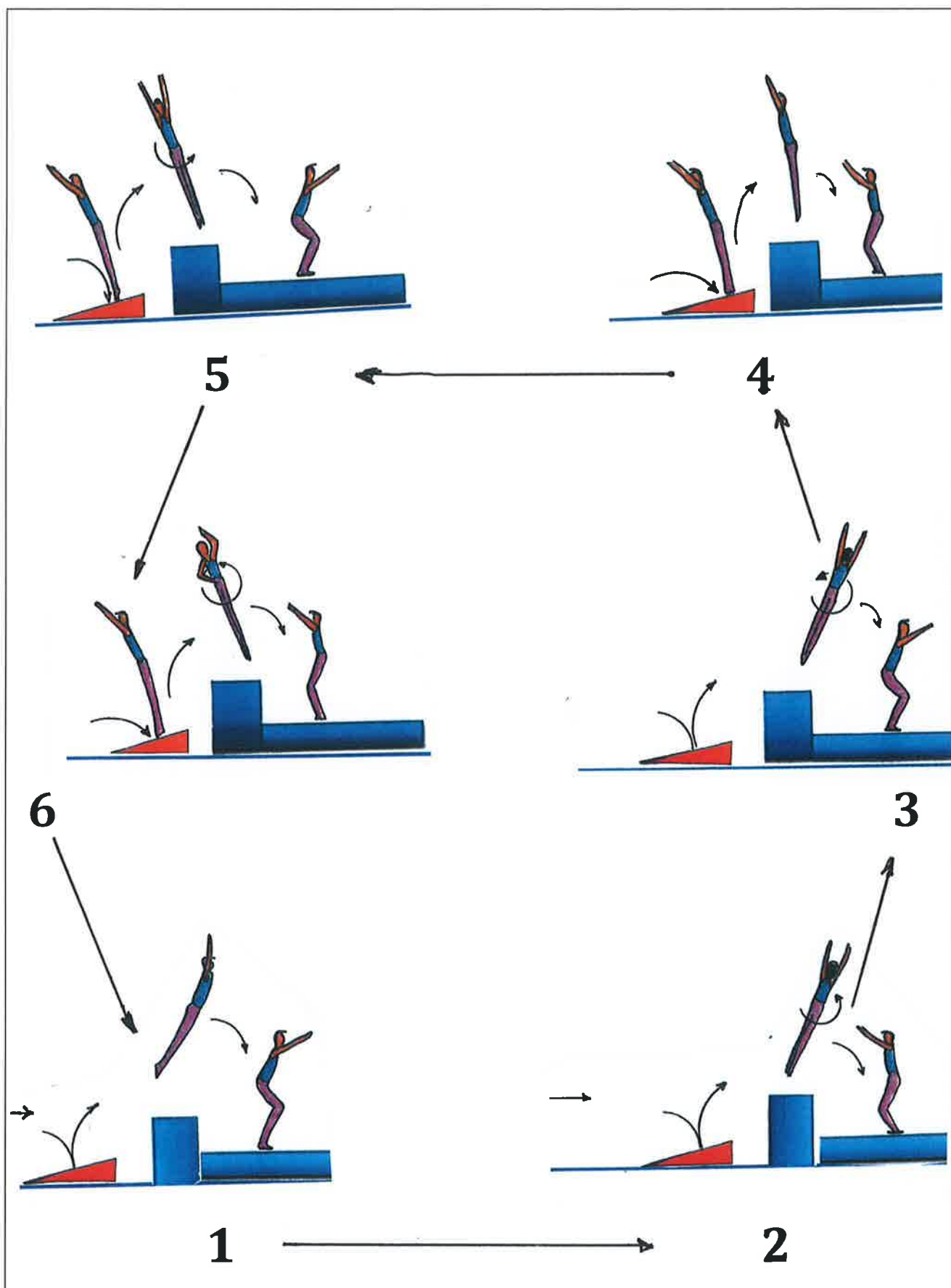
STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 4, eseguendo  $\frac{1}{2}$  giro sull'asse longitudinale.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio precedente, eseguendo 1/1 giro.

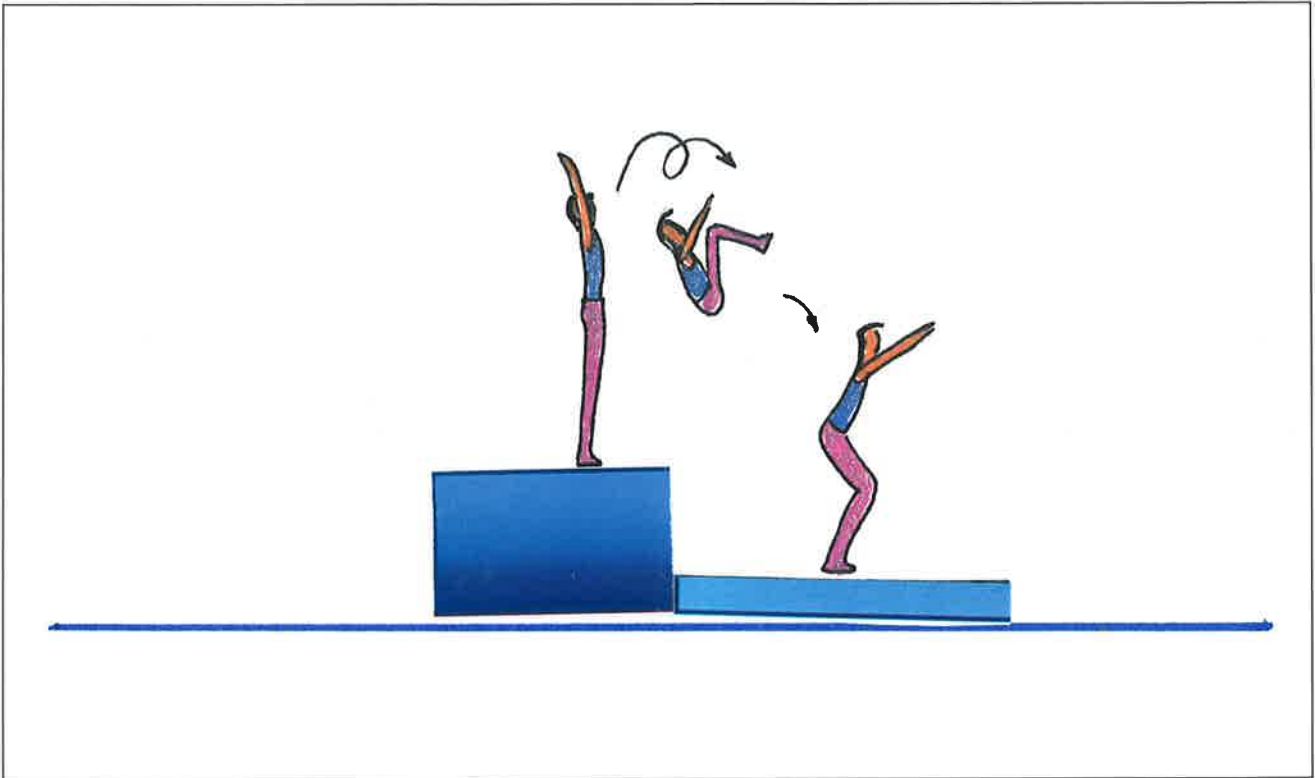


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

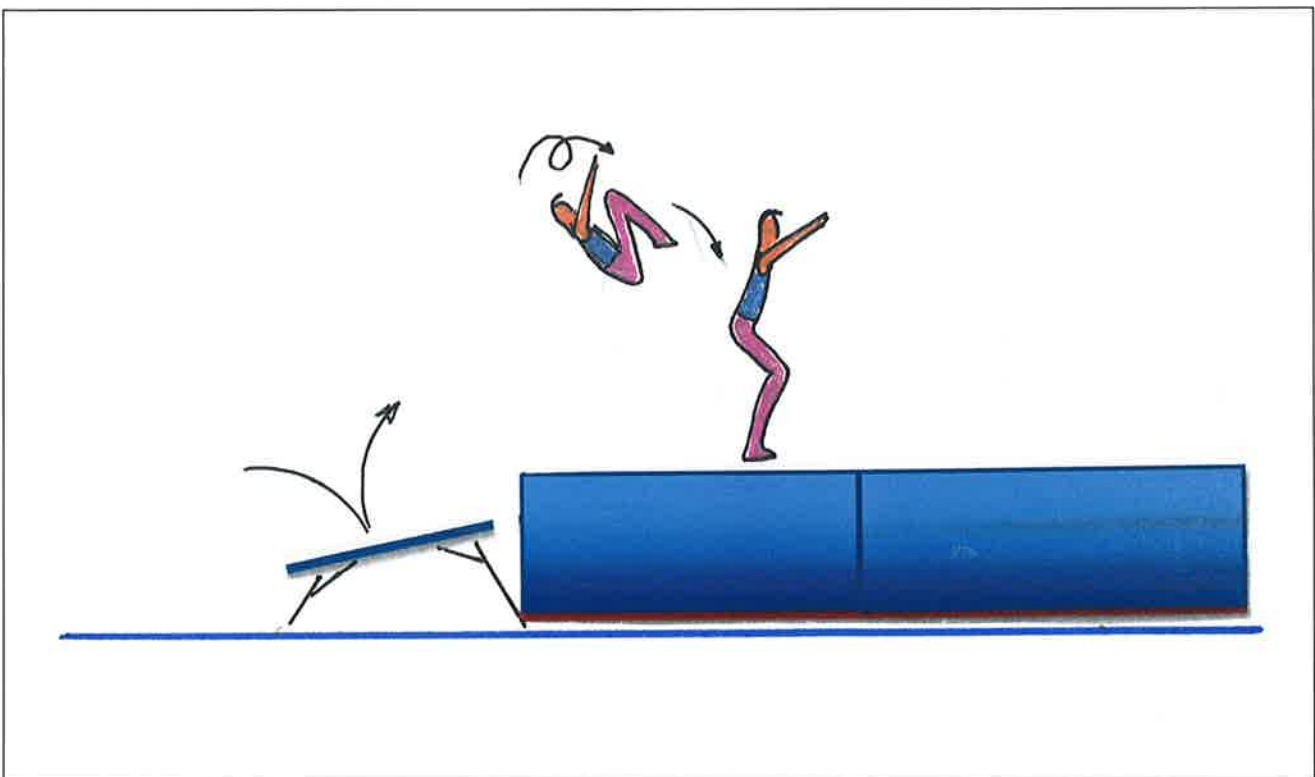


### ESEMPIO N° 3

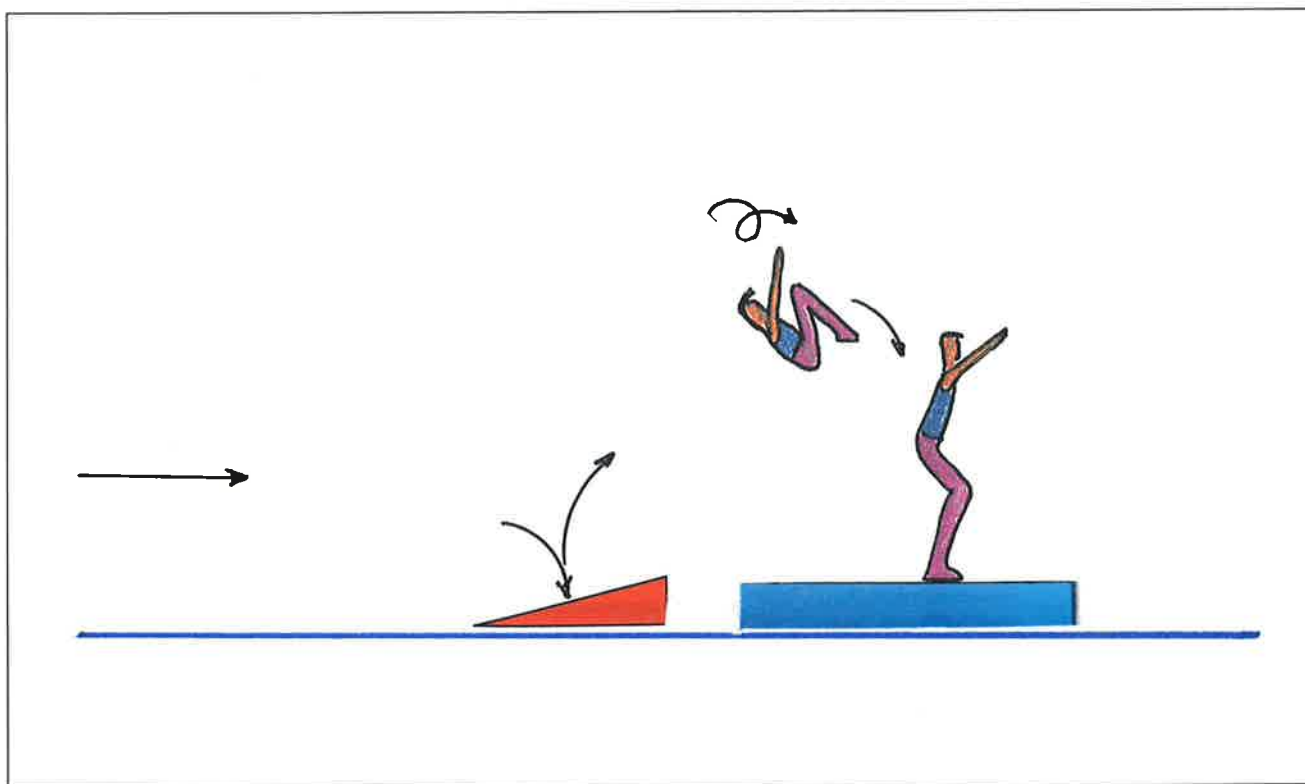
STAZIONE n. 1: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire un salto giro avanti 360° a/t e arrivare su un tappeto più basso.



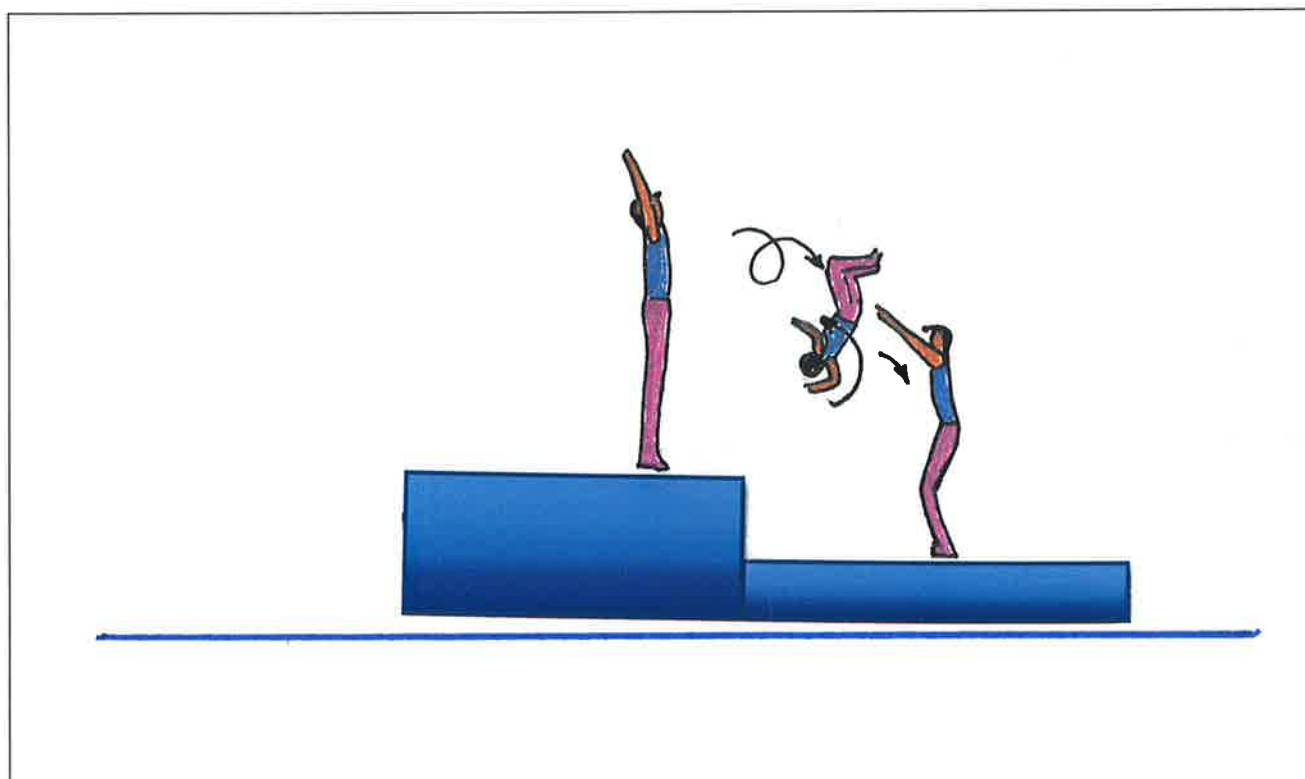
STAZIONE n.2 Rincorsa, battuta su un mini trampolino, salto giro avanti 360°a/t.



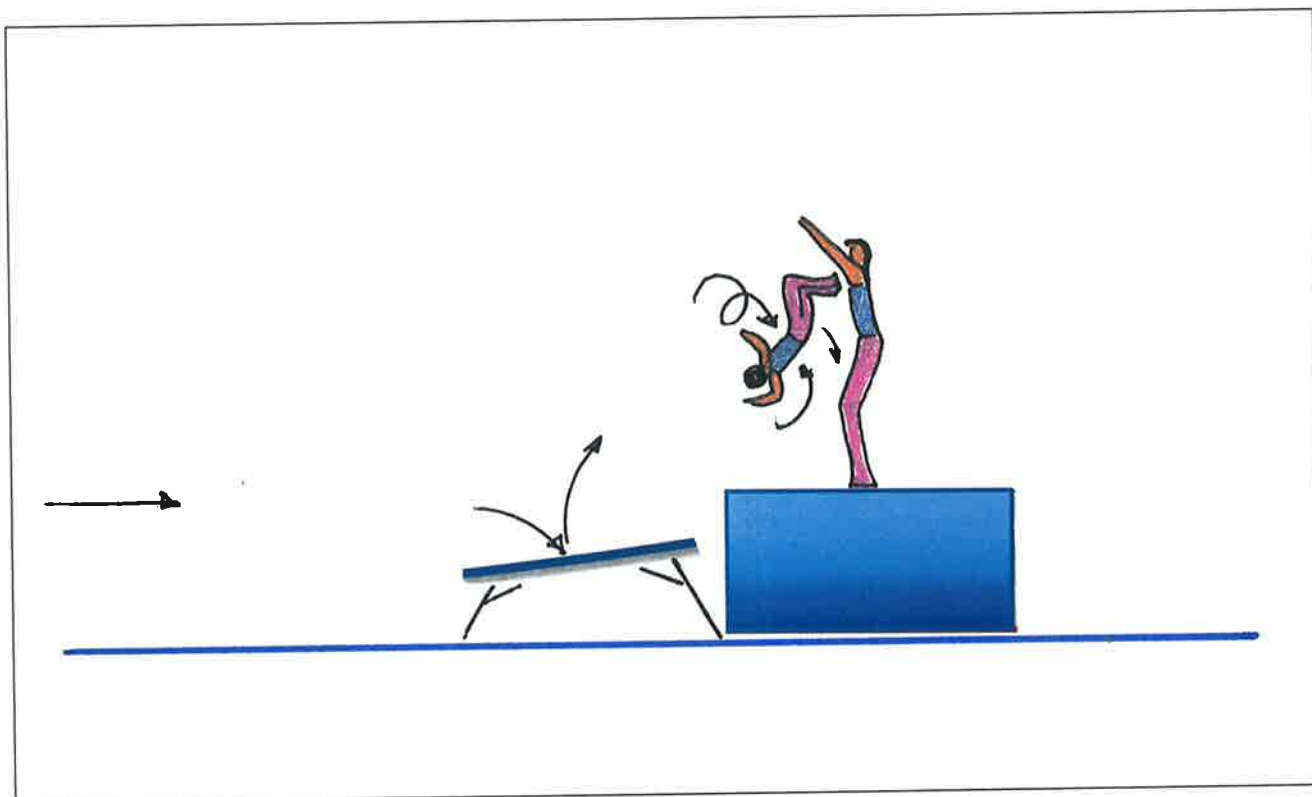
STAZIONE n.3: Rincorsa, battuta su una pedana elastica, salto giro avanti racc. 360° a/t.



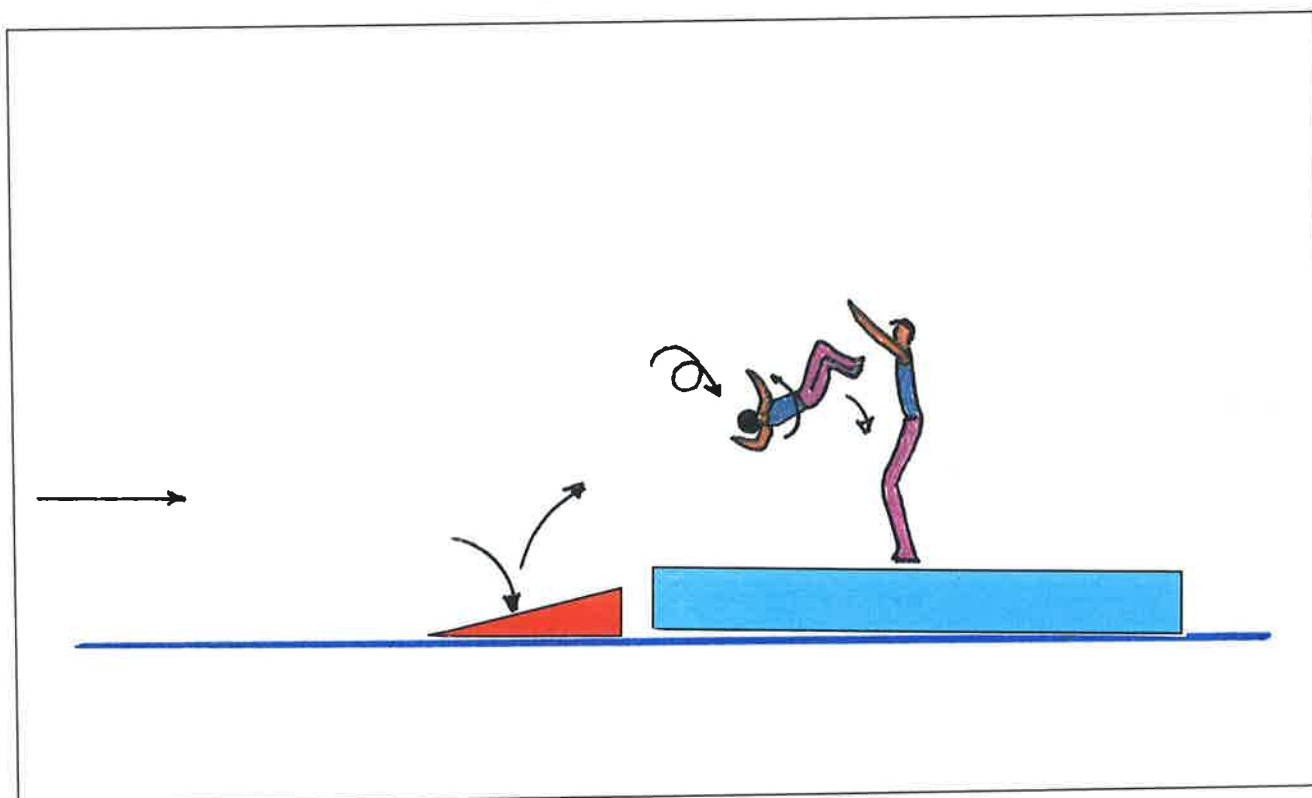
STAZIONE n. 4: Partendo da un tappeto paracadute, salto giro avanti raccolto con ½ avvitamento.



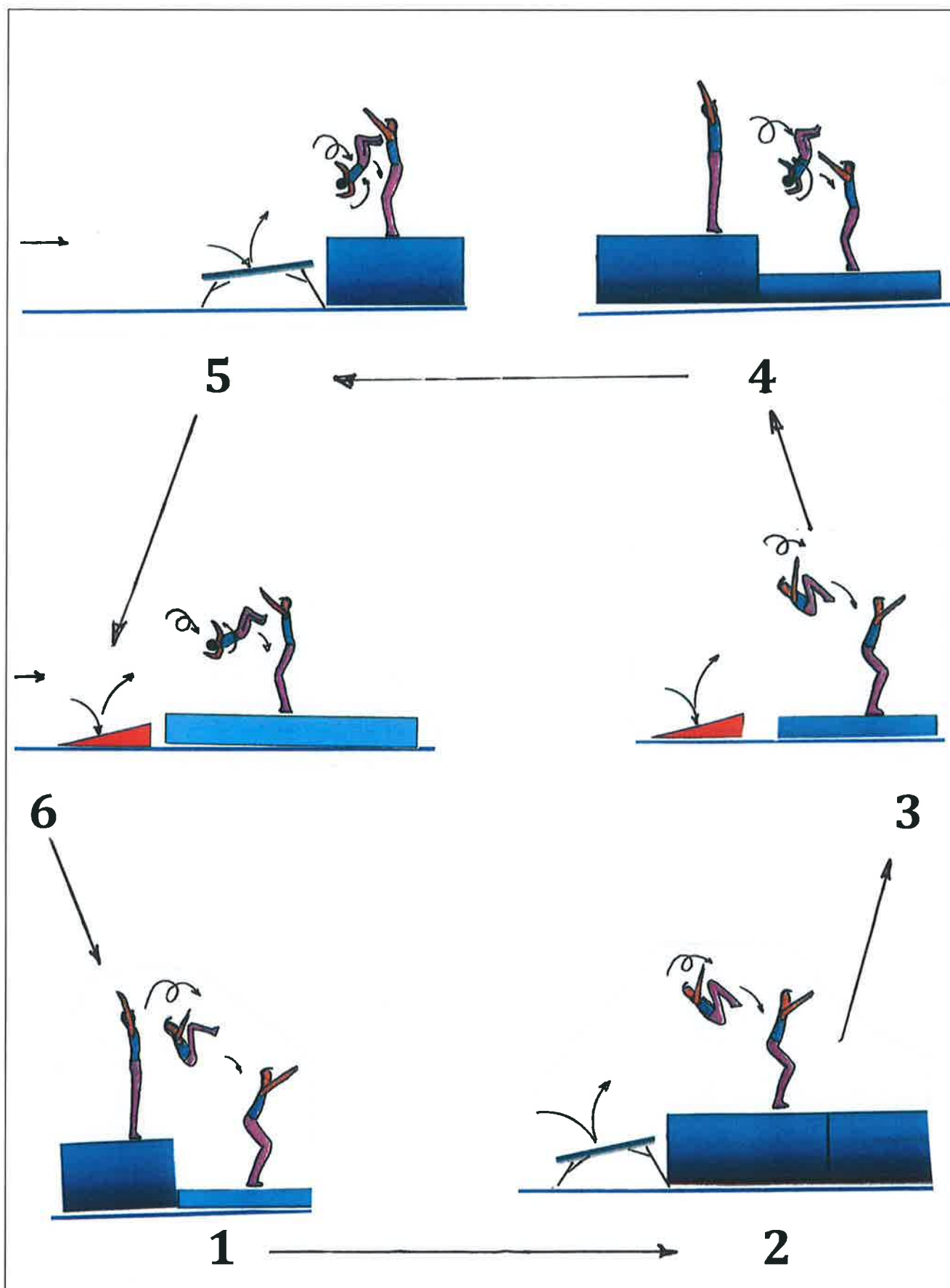
STAZIONE n.5: Rincorsa, battuta su un mini trampolino, salto giro avanti racc. con  $\frac{1}{2}$  avvitamento.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio precedente, con battuta su una pedana elastica.

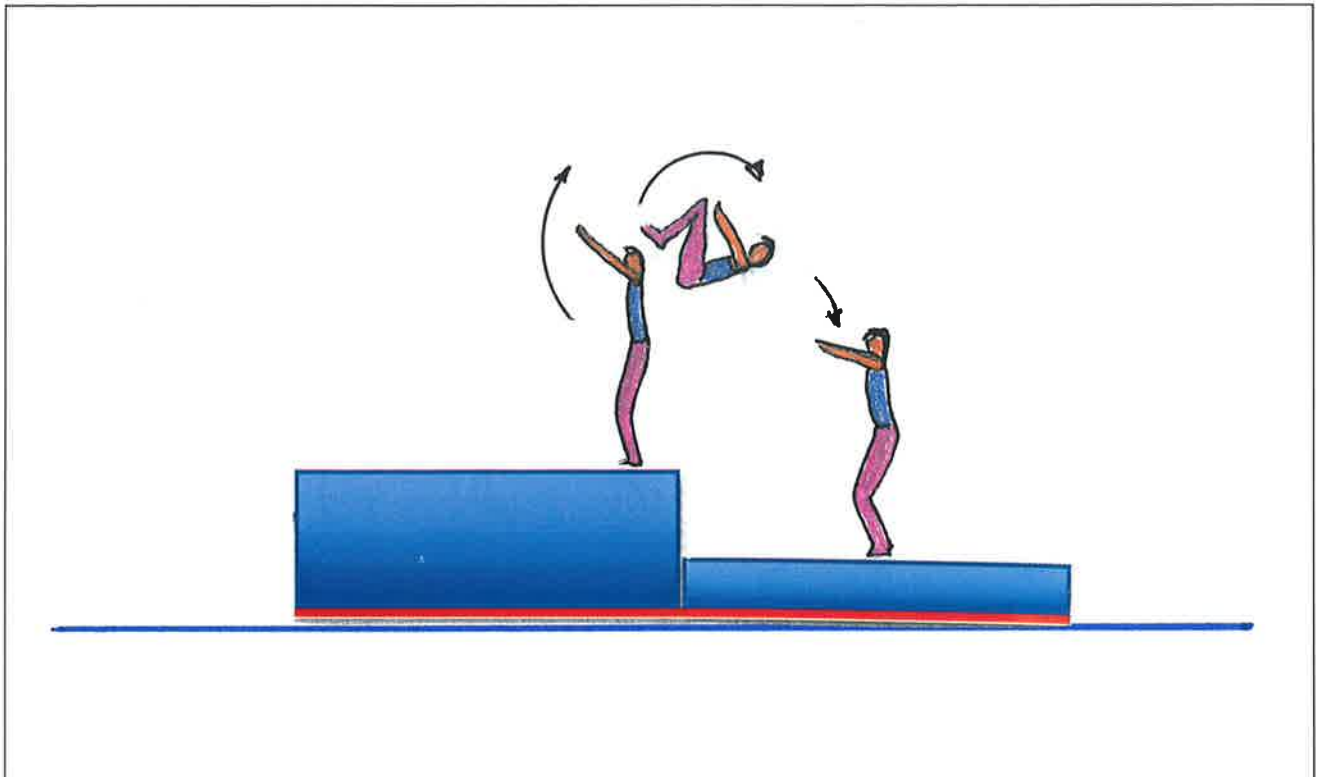


# CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

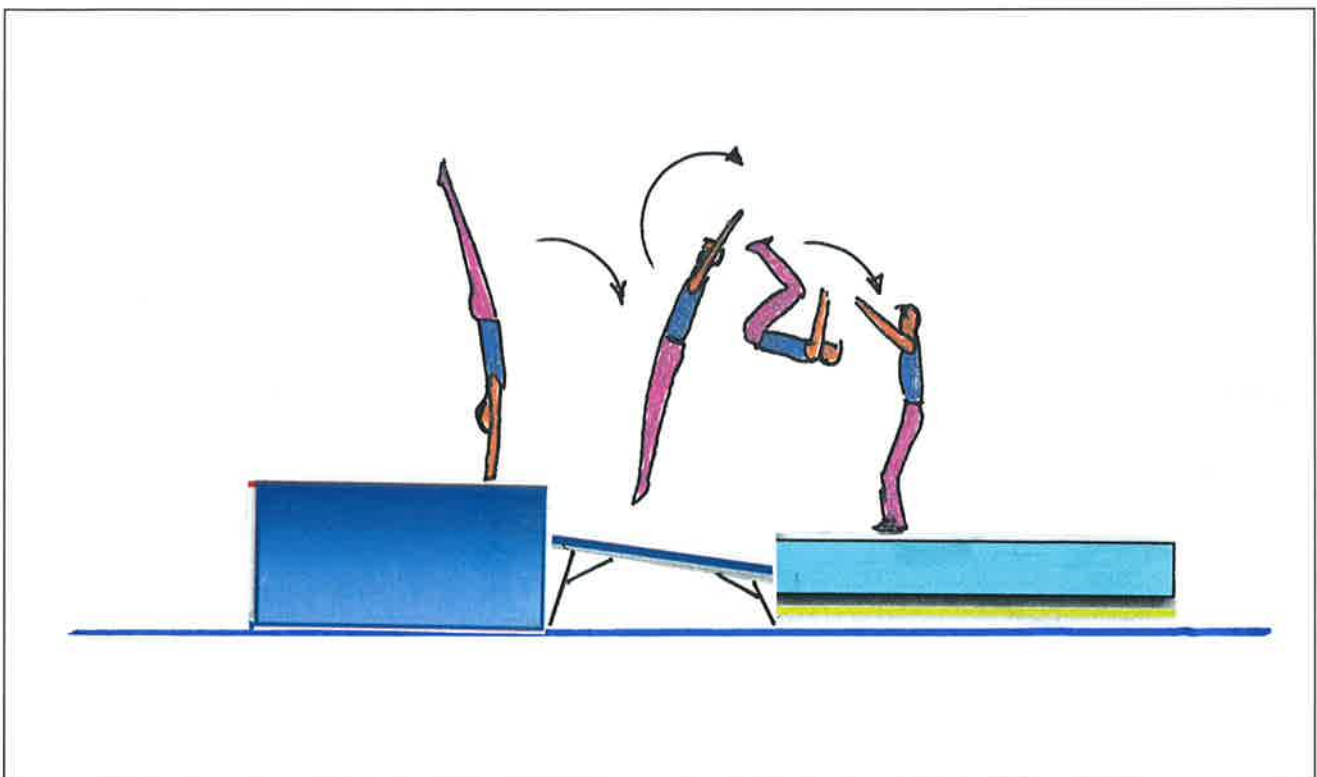


## ESEMPIO N° 4

STAZIONE n.1: Partendo da un tappeto paracadute, salto giro indietro racc.

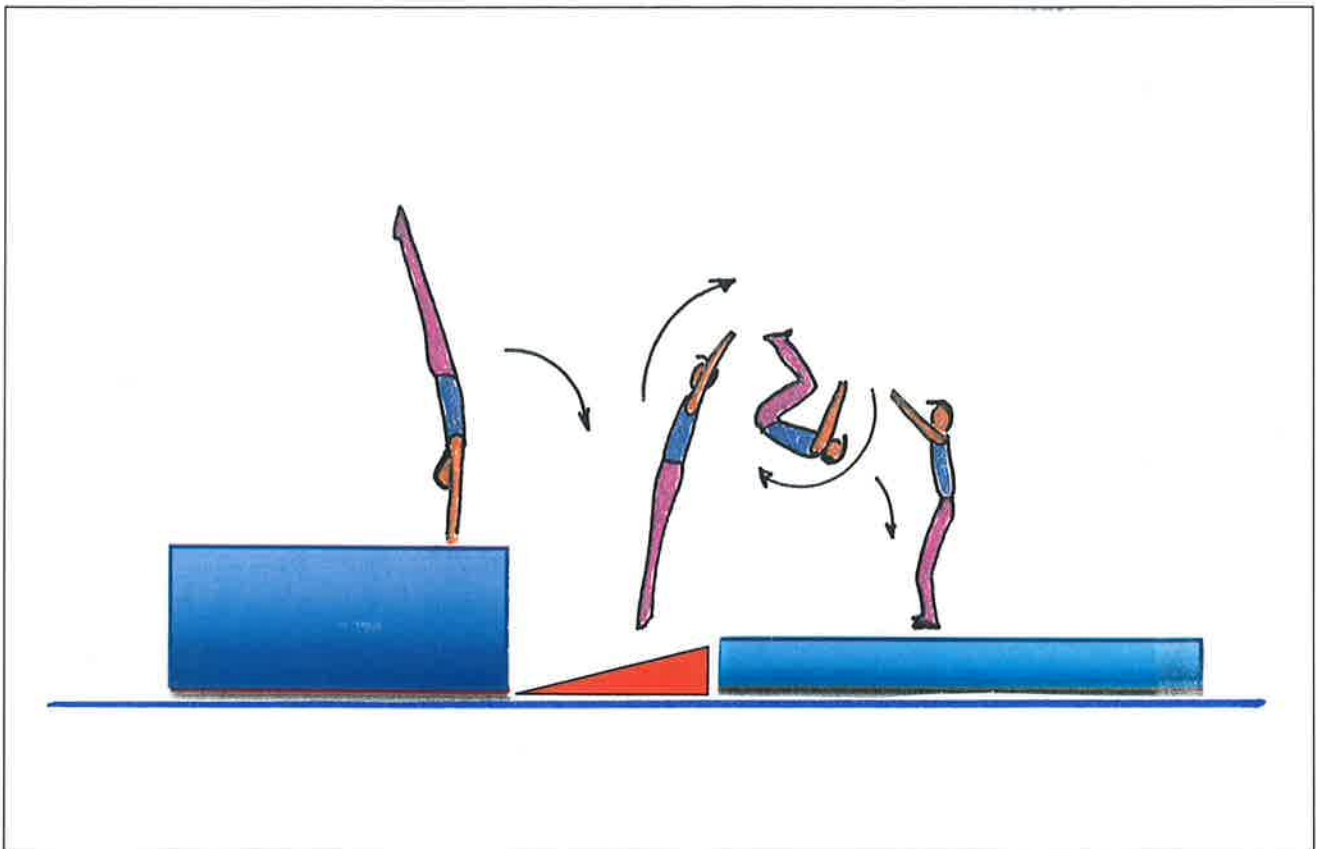


STAZIONE n. 2: Courbette, spinta su un trampolino, salto giro indietro raccolto.

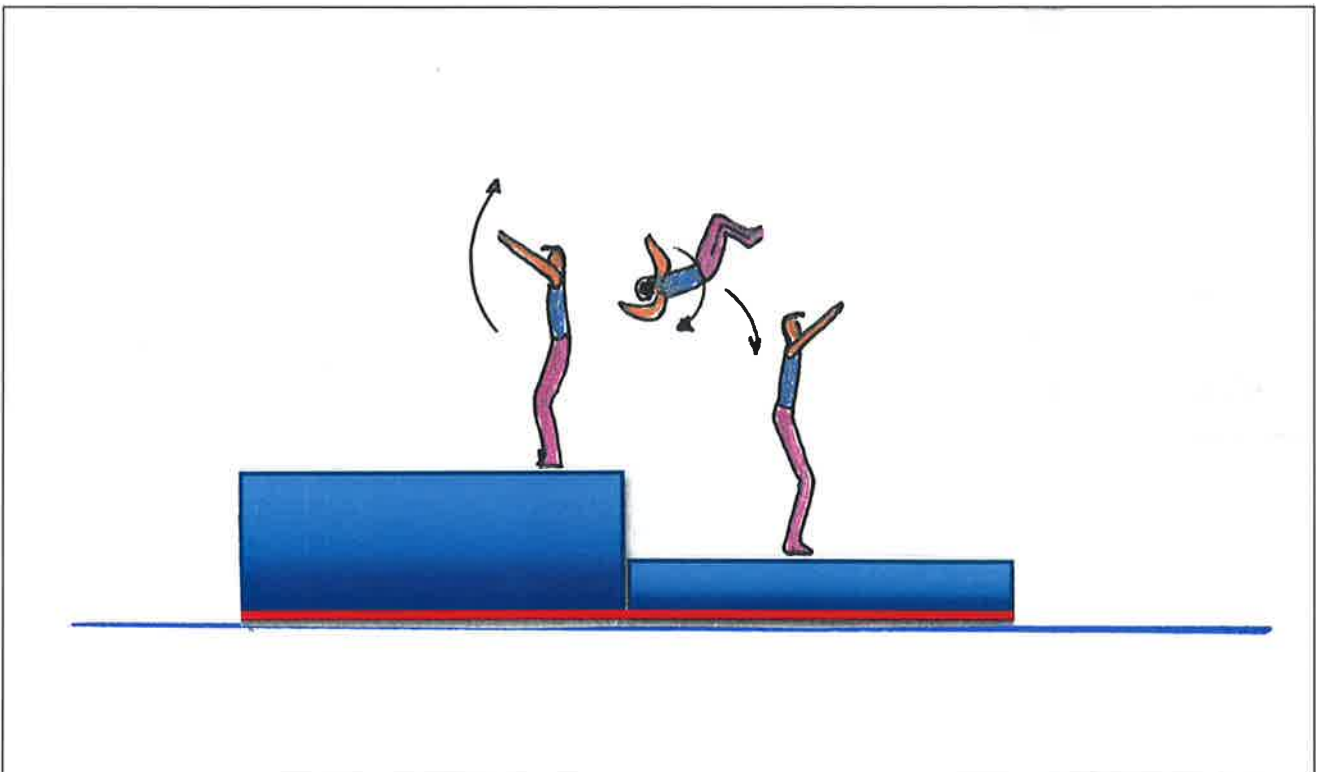




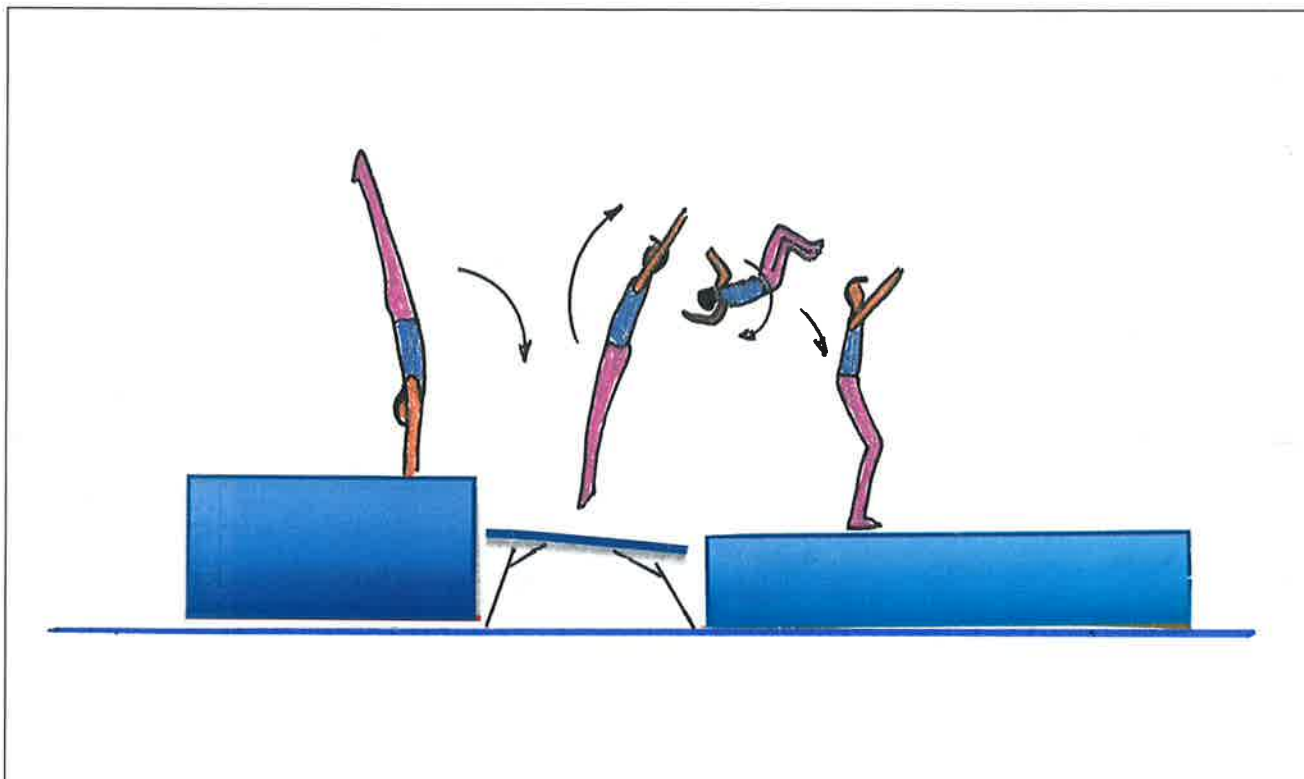
STAZIONE n.3: Come l'esercizio n° 2, utilizzando una pedana elastica.



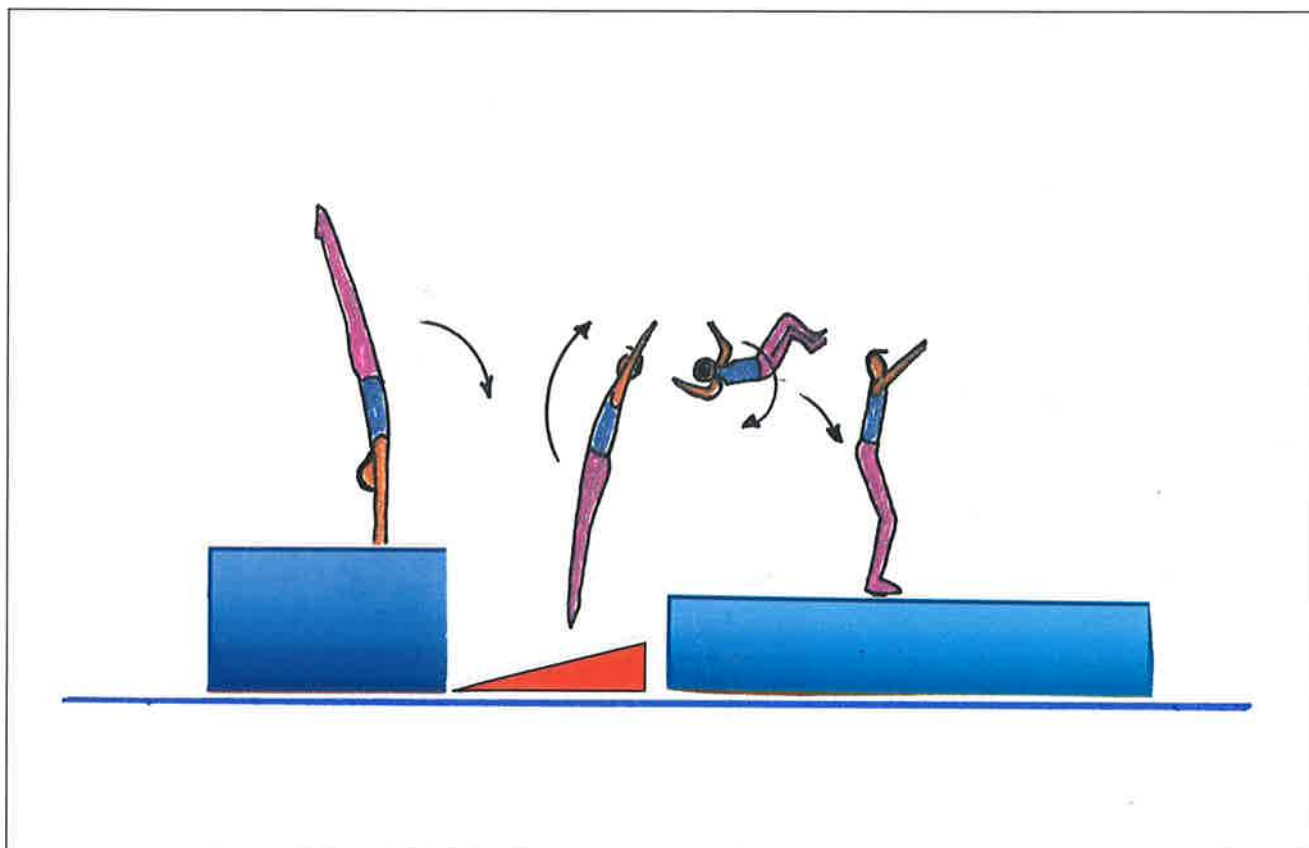
STAZIONE n. 4: Come l'esercizio n°1, eseguendo  $\frac{1}{2}$  giro sull'asse longitudinale.



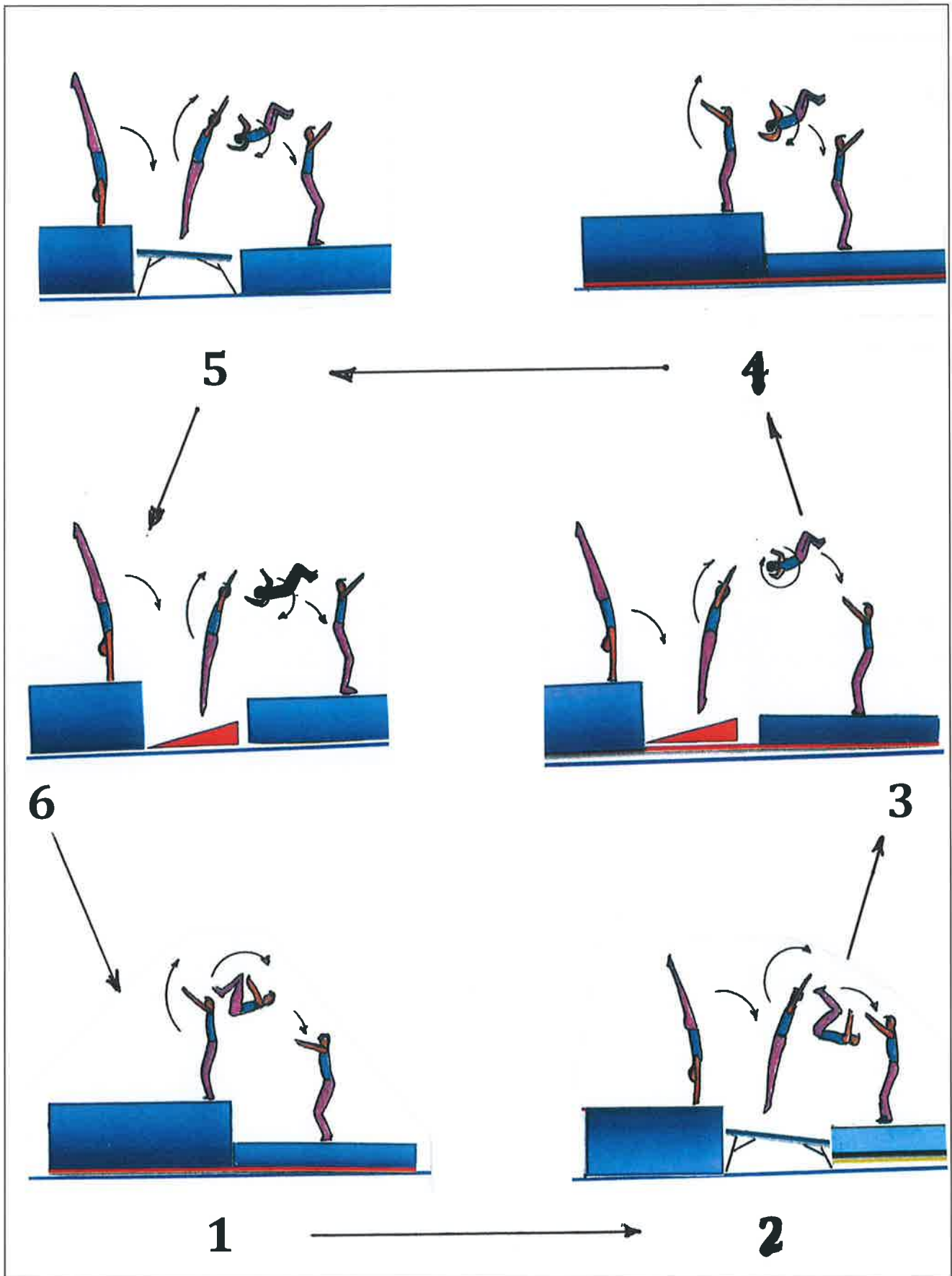
STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 2 con  $\frac{1}{2}$  giro sull'asse longitudinale.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio precedente, utilizzando una pedana elastica.

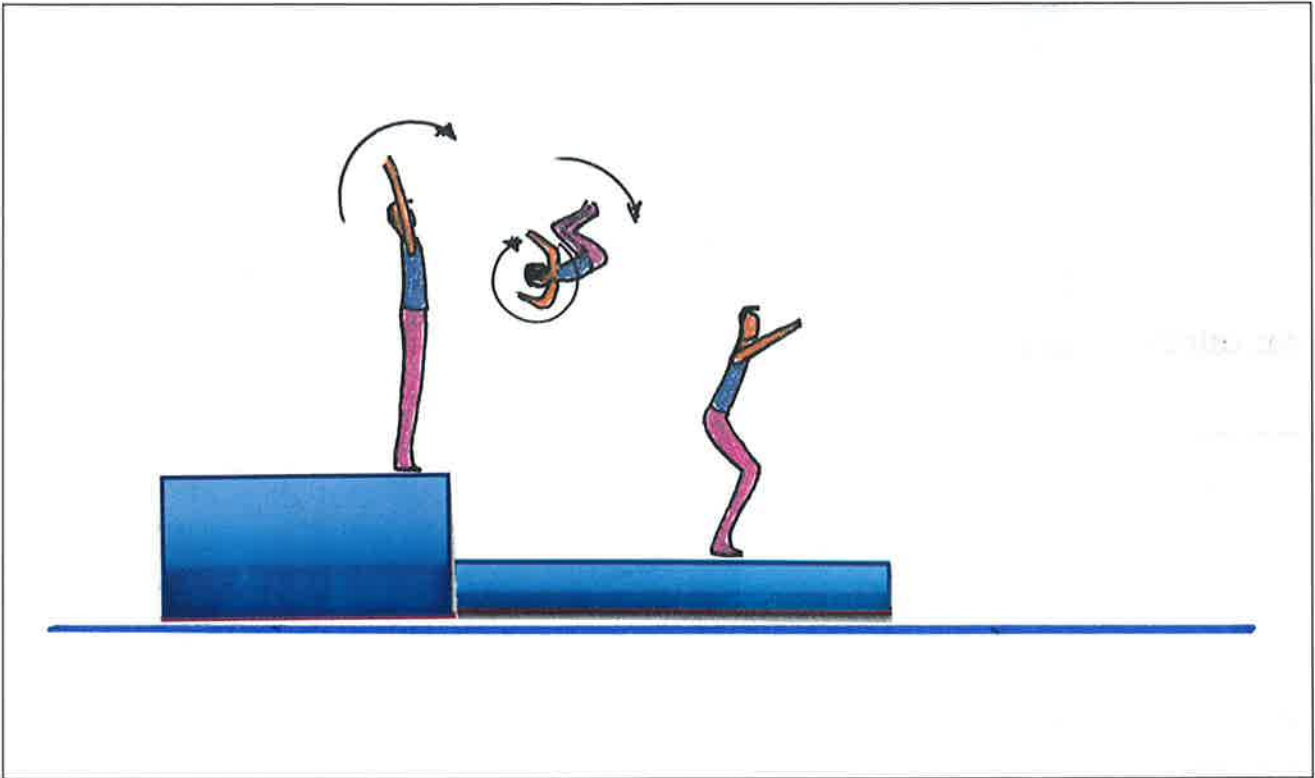


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

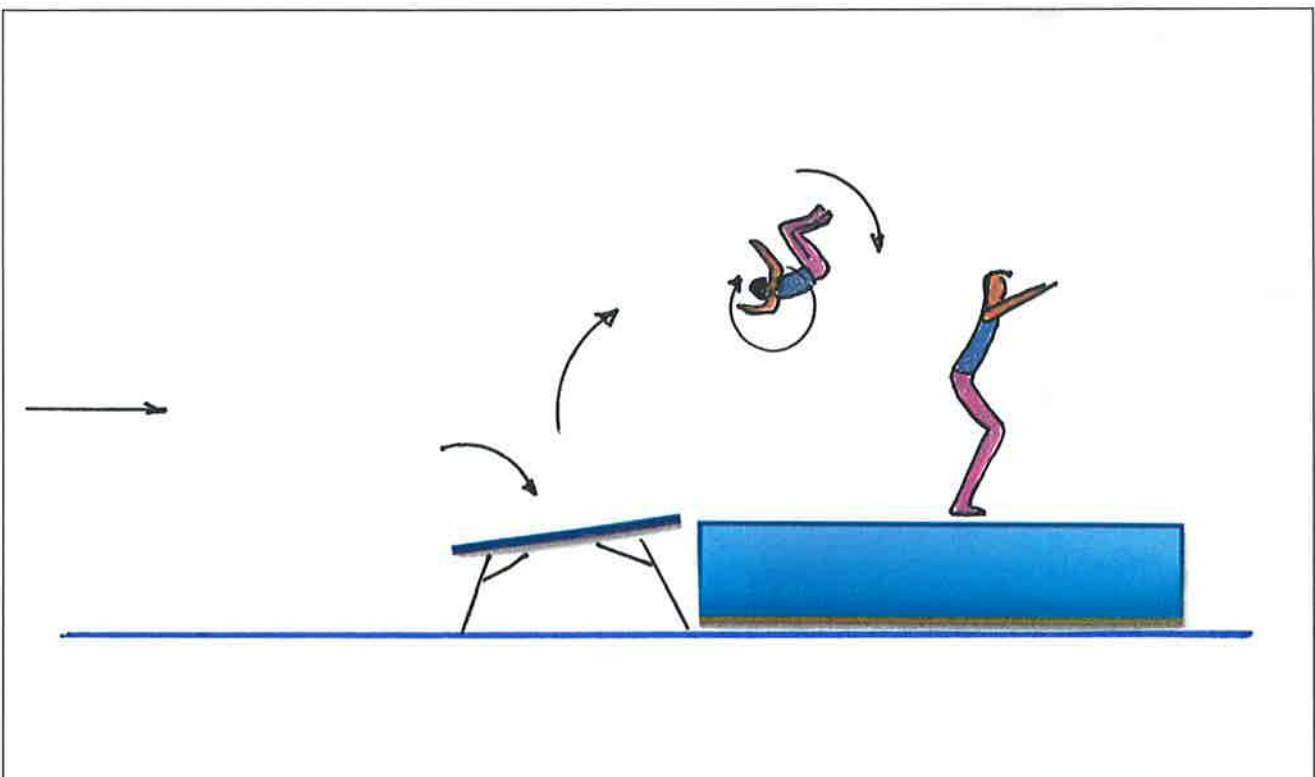


## ESEMPIO N° 5

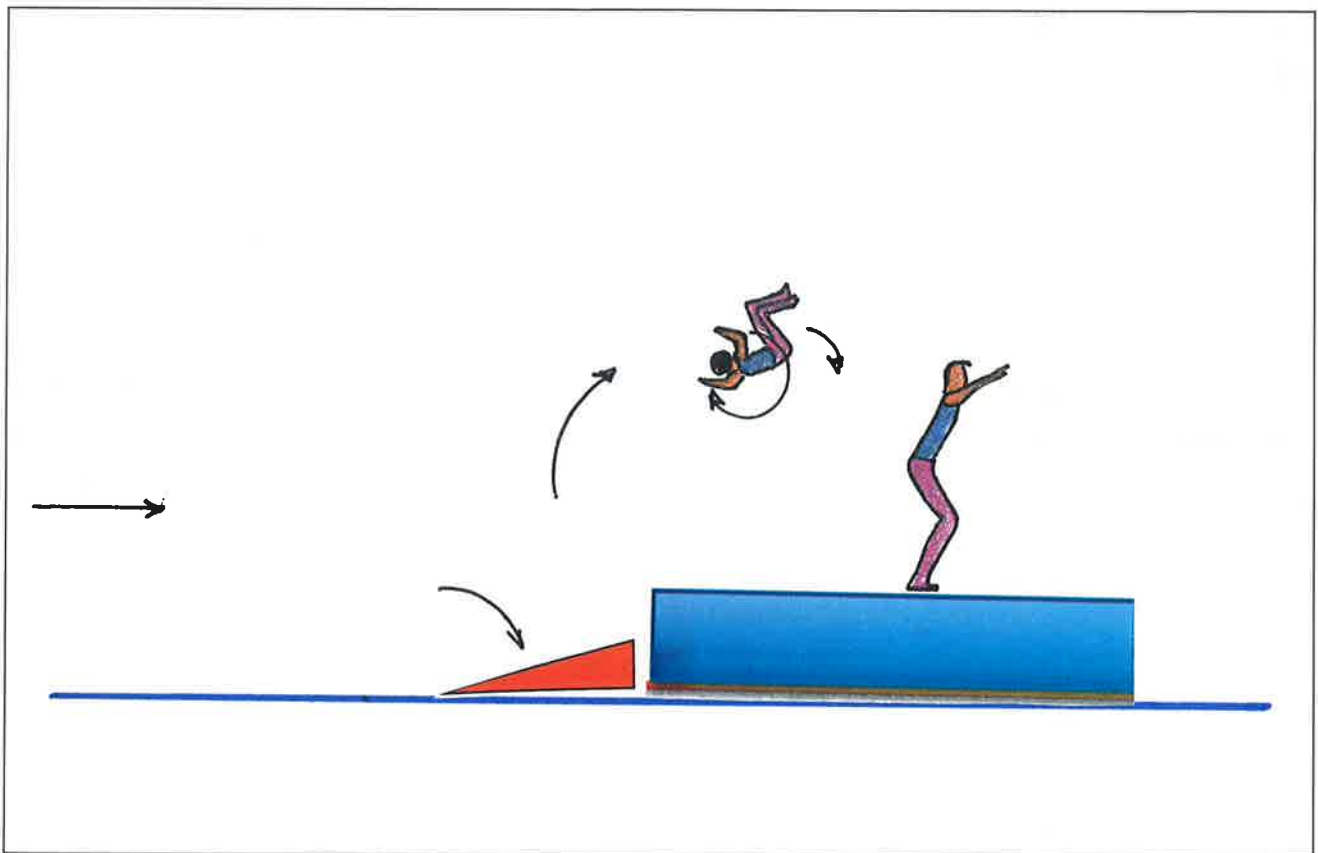
STAZIONE n.1: Partendo da un tappeto paracadute, salto giro **avanti** raccolto con 1/1 avvitamento.



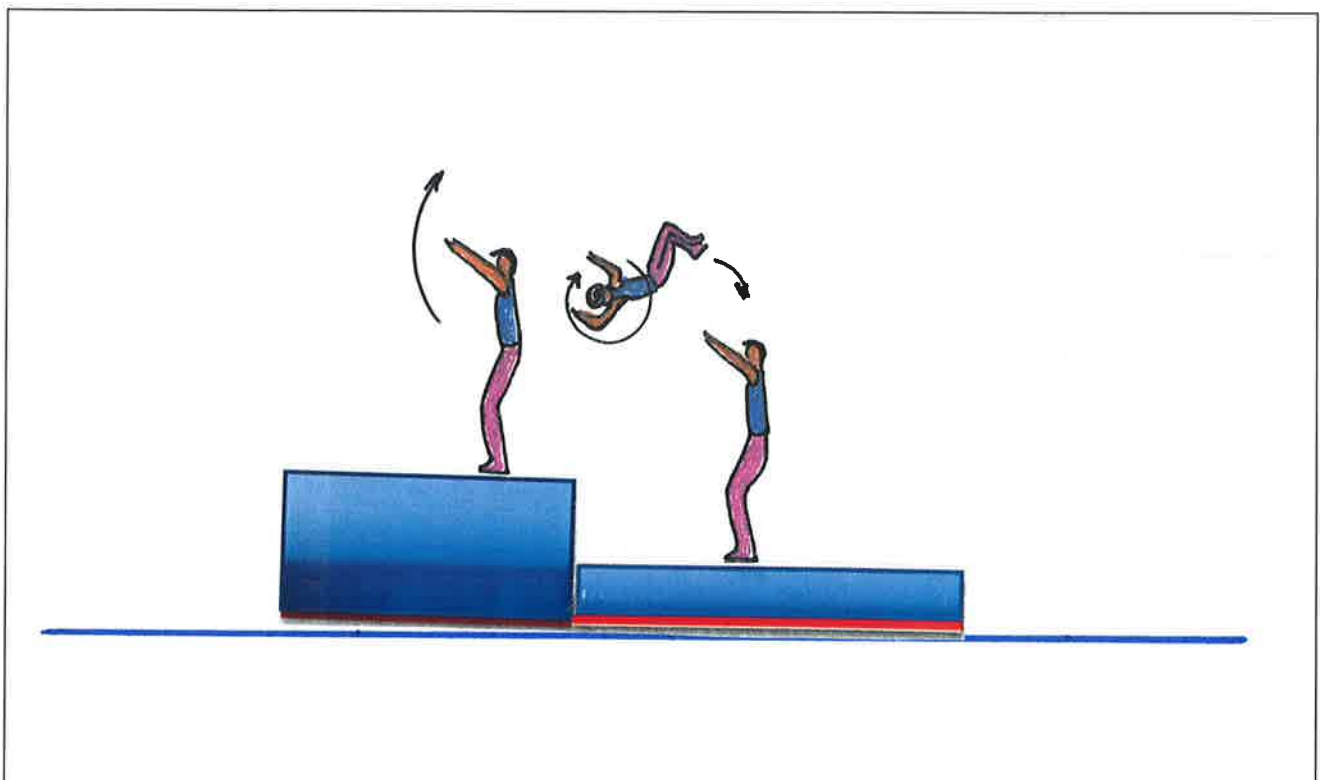
STAZIONE n. 2: Come l'esercizio n°1, utilizzando un mini trampolino.



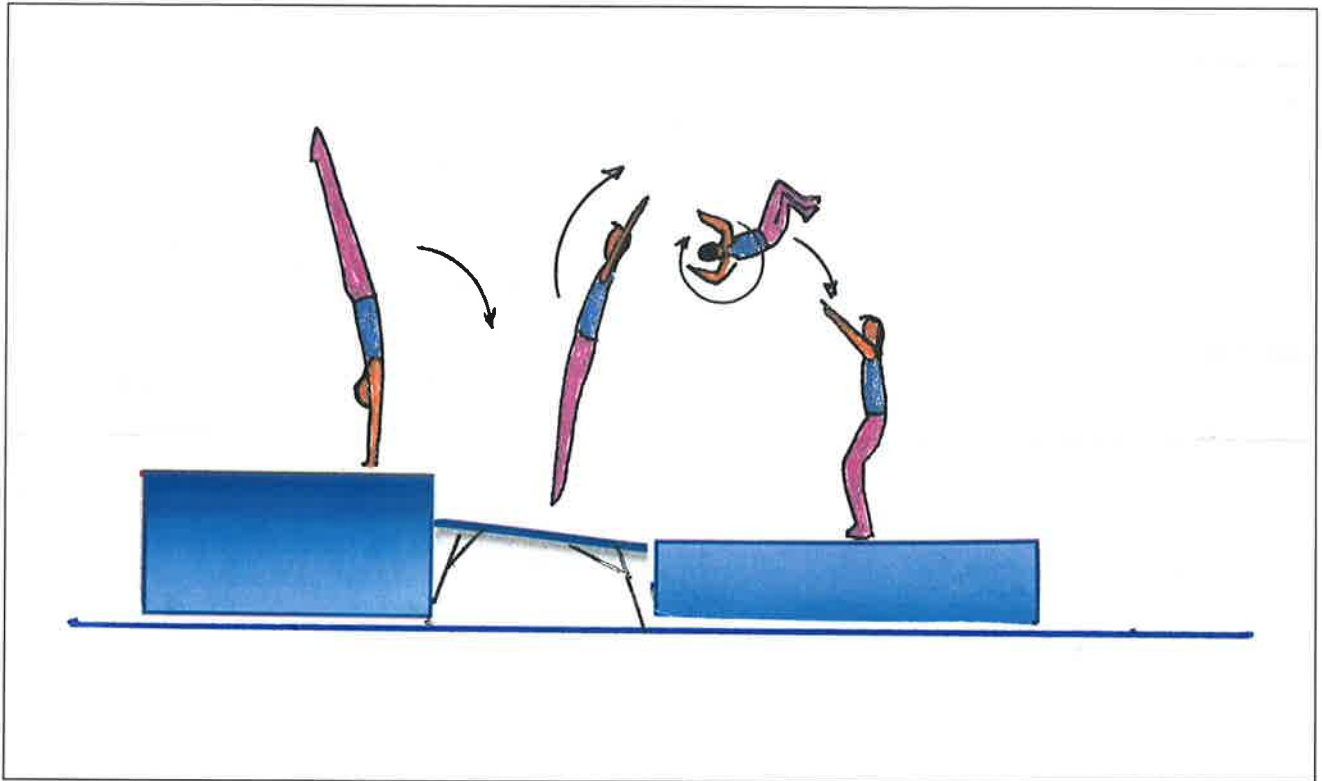
STAZIONE n.3: Come l'esercizio n° 2, utilizzando una pedana elastica.



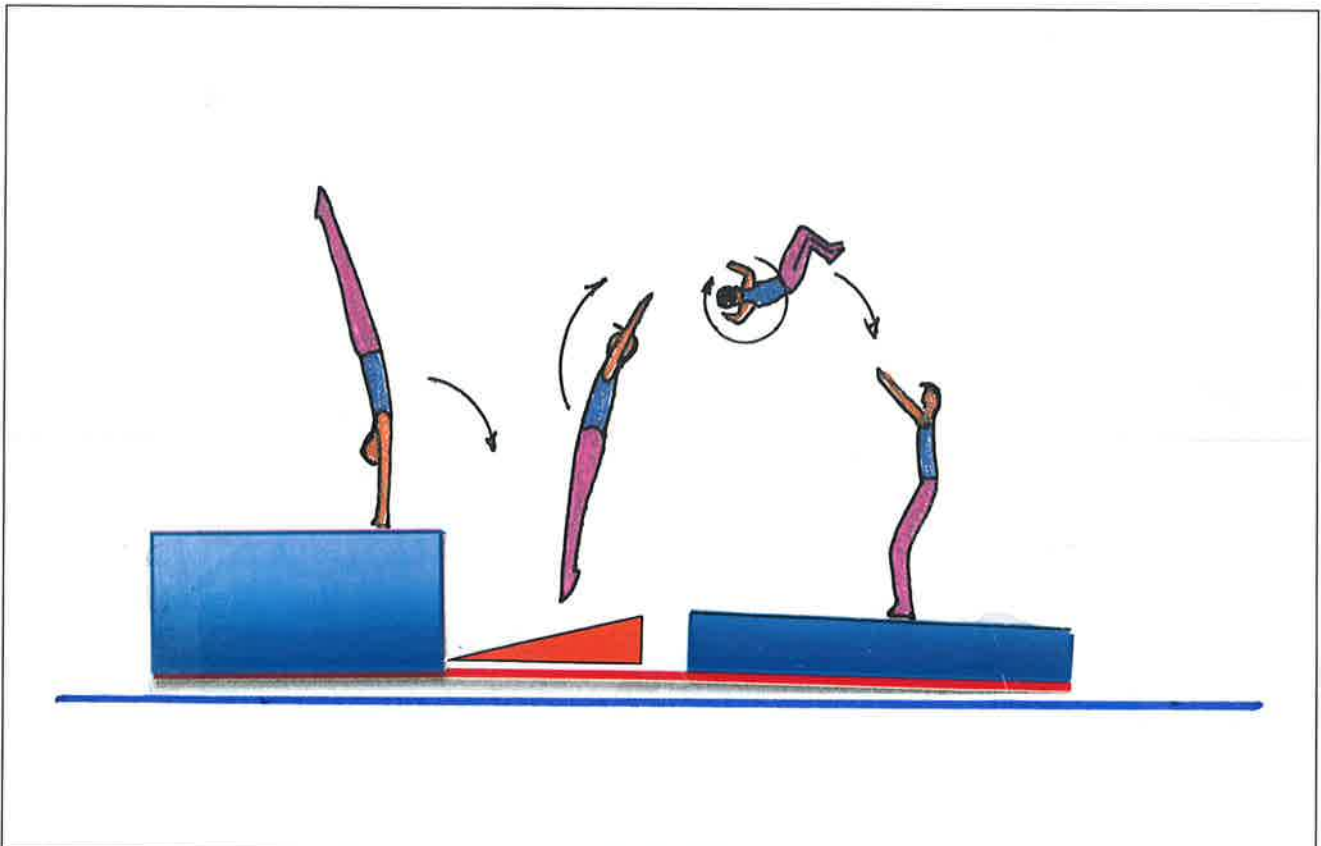
STAZIONE n. 4: Partendo da un tappeto paracadute, eseguire un salto giro indietro con 1/1 avvitamento.



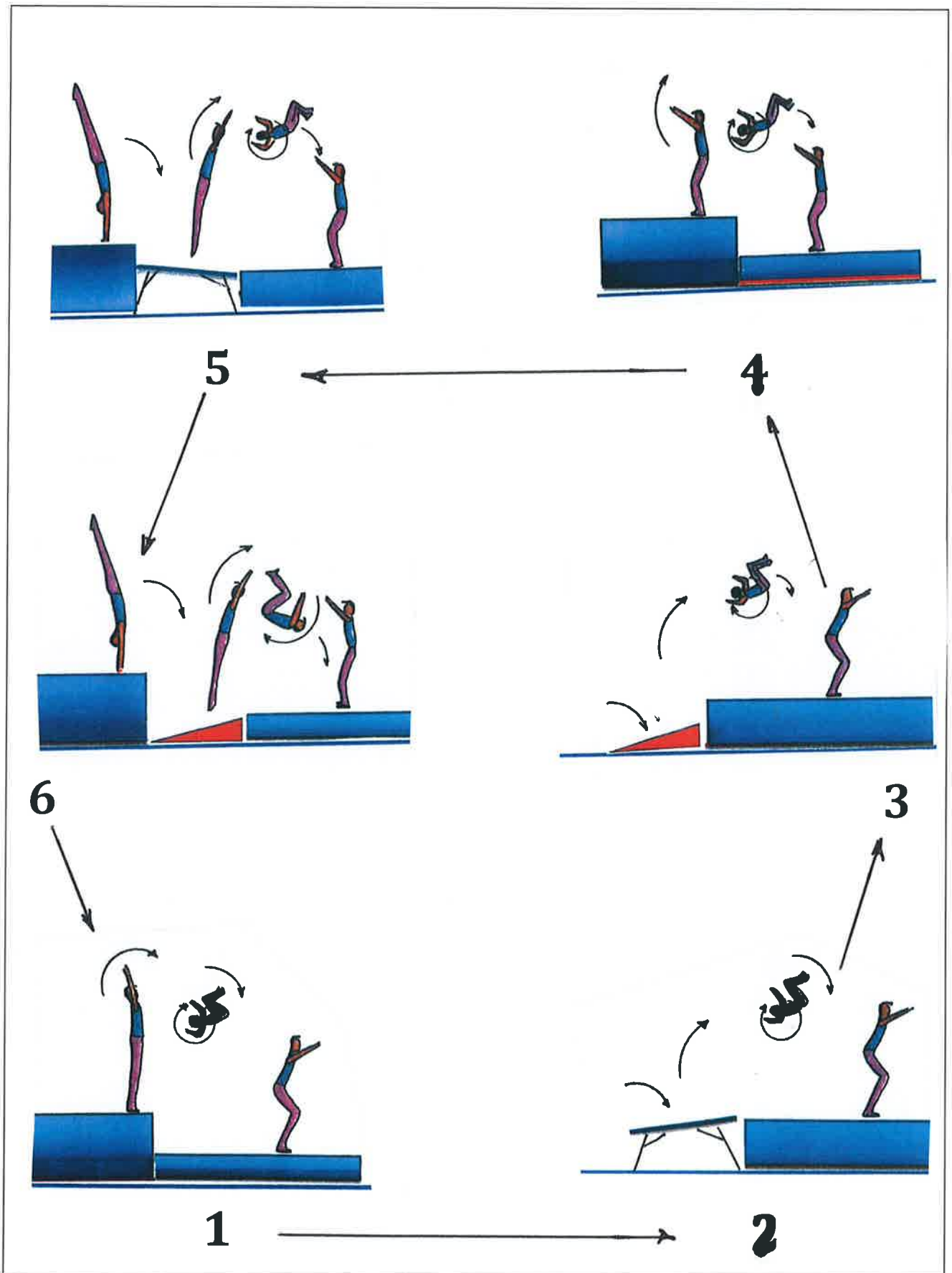
STAZIONE n.5: Come l'esercizio n° 4, utilizzando un tappeto paracadute e un mini trampolino.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio precedente, utilizzando una pedana elastica.

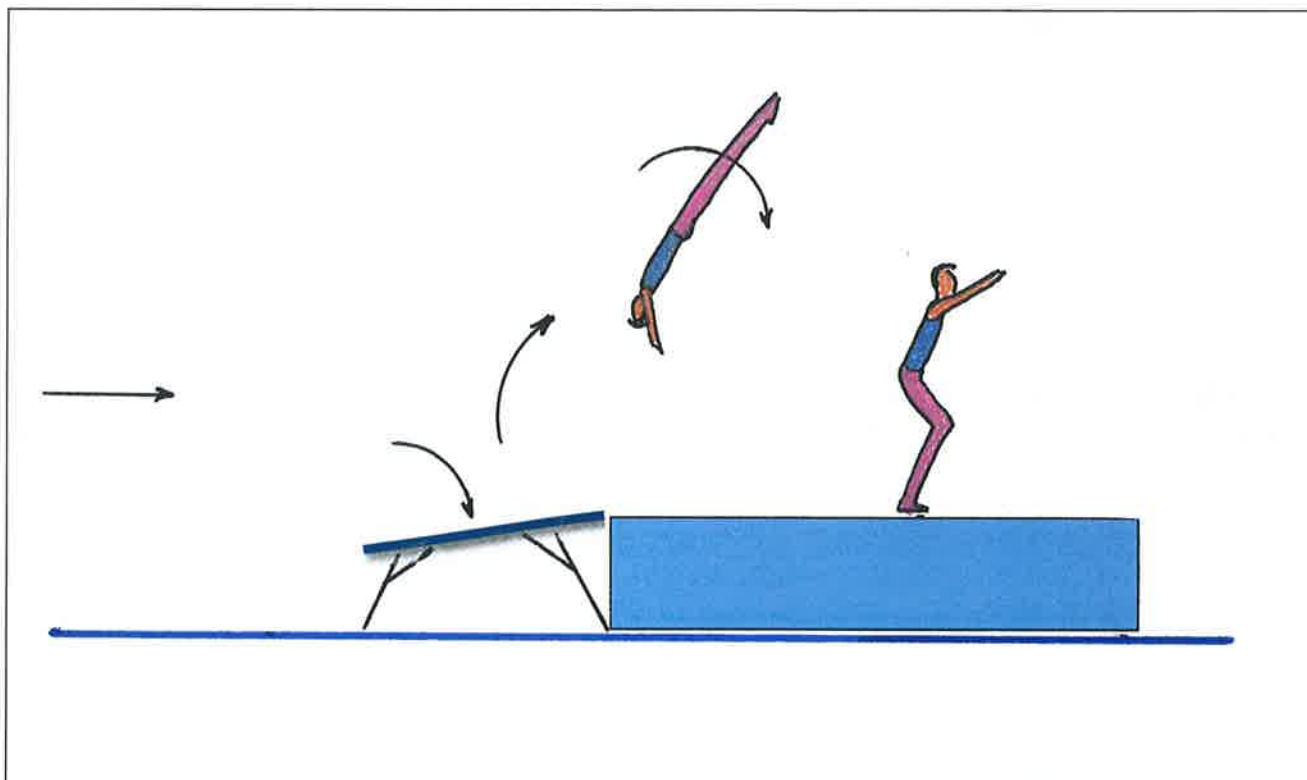


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

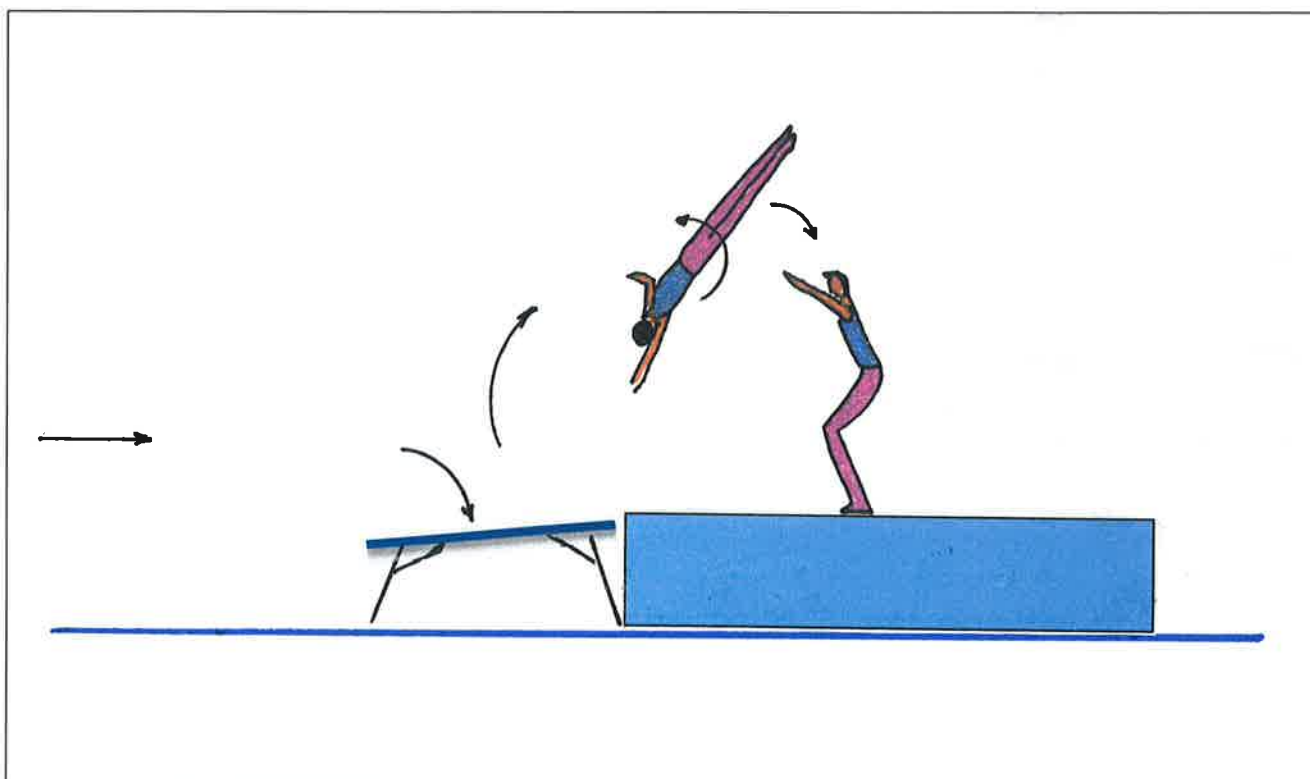


## ESEMPIO N° 6

STAZIONE n.1: Rincorsa, battuta su un mini trampolino, salto giro avanti teso.

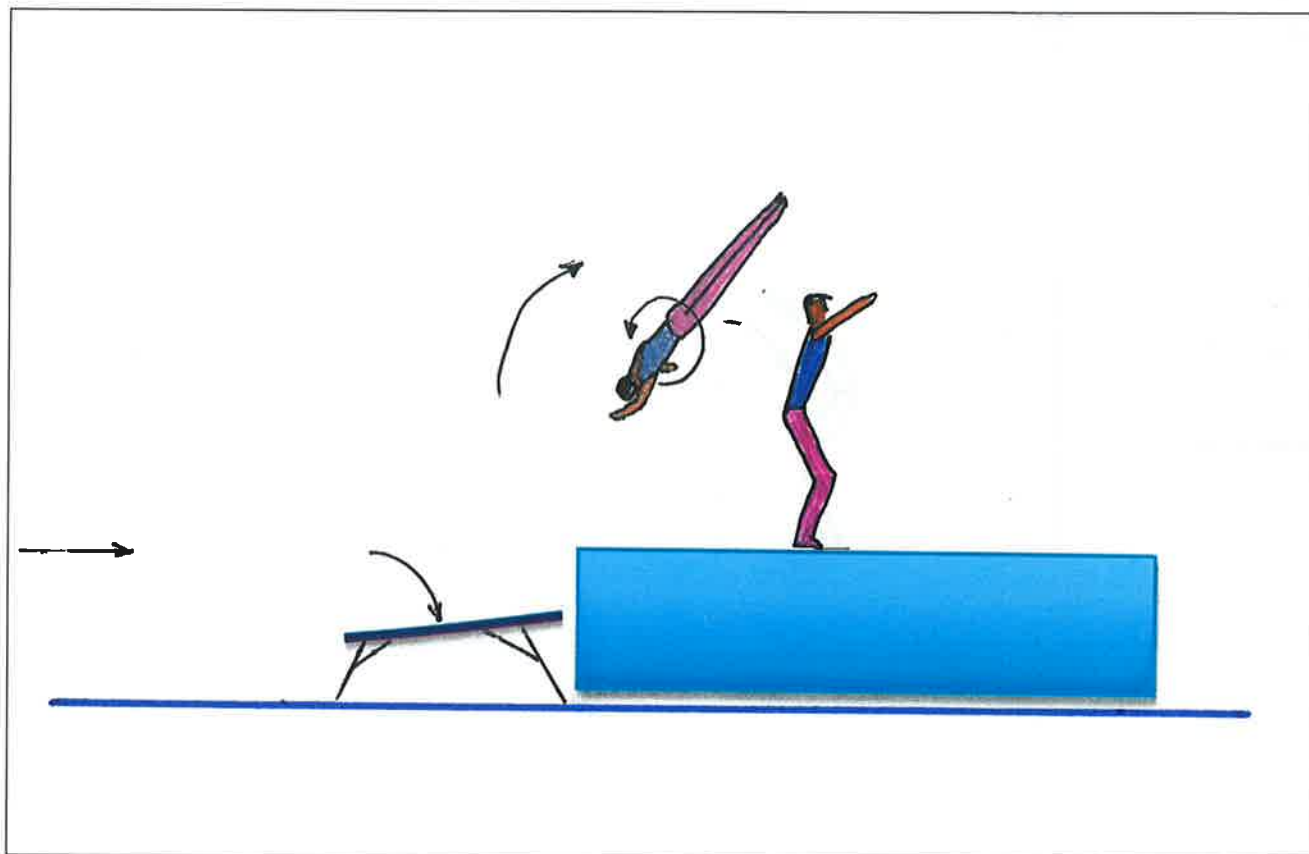


STAZIONE n. 2: Rincorsa, battuta su un mini trampolino, salto giro avanti teso con  $\frac{1}{2}$  avvitamento.

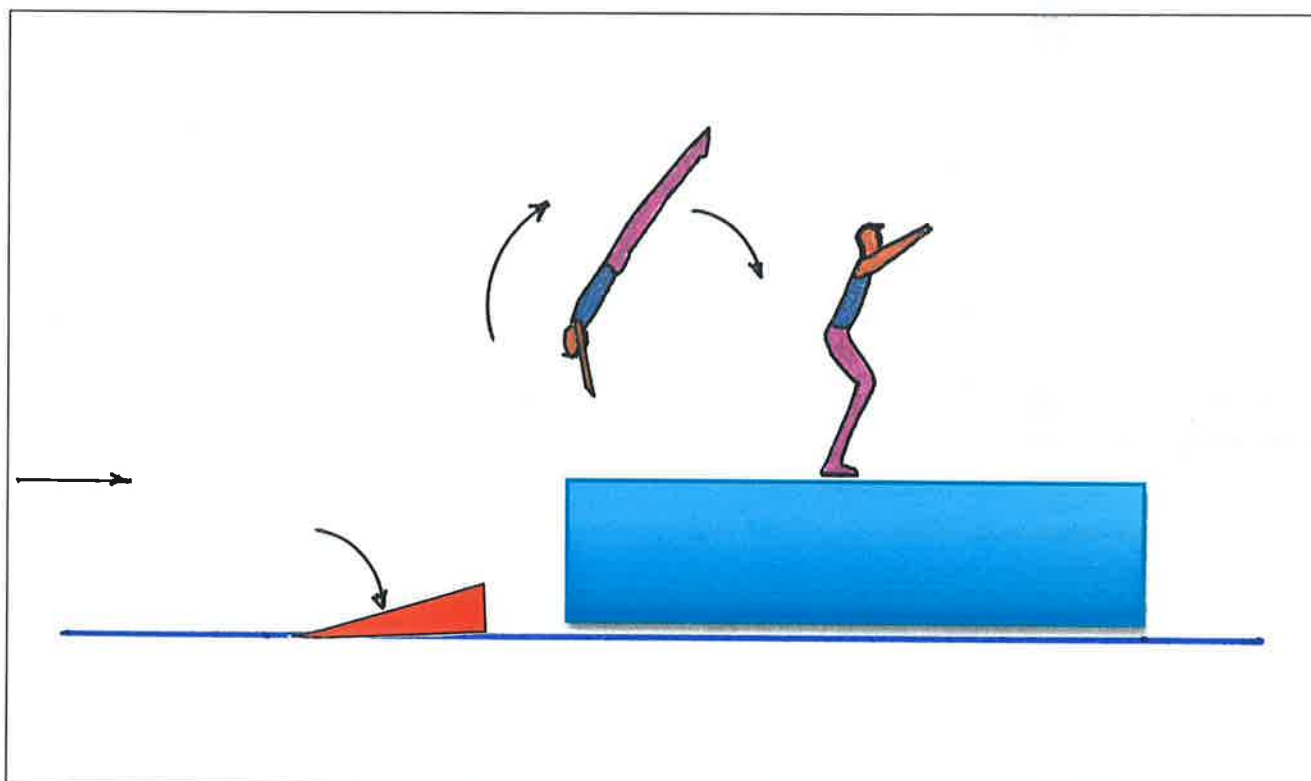




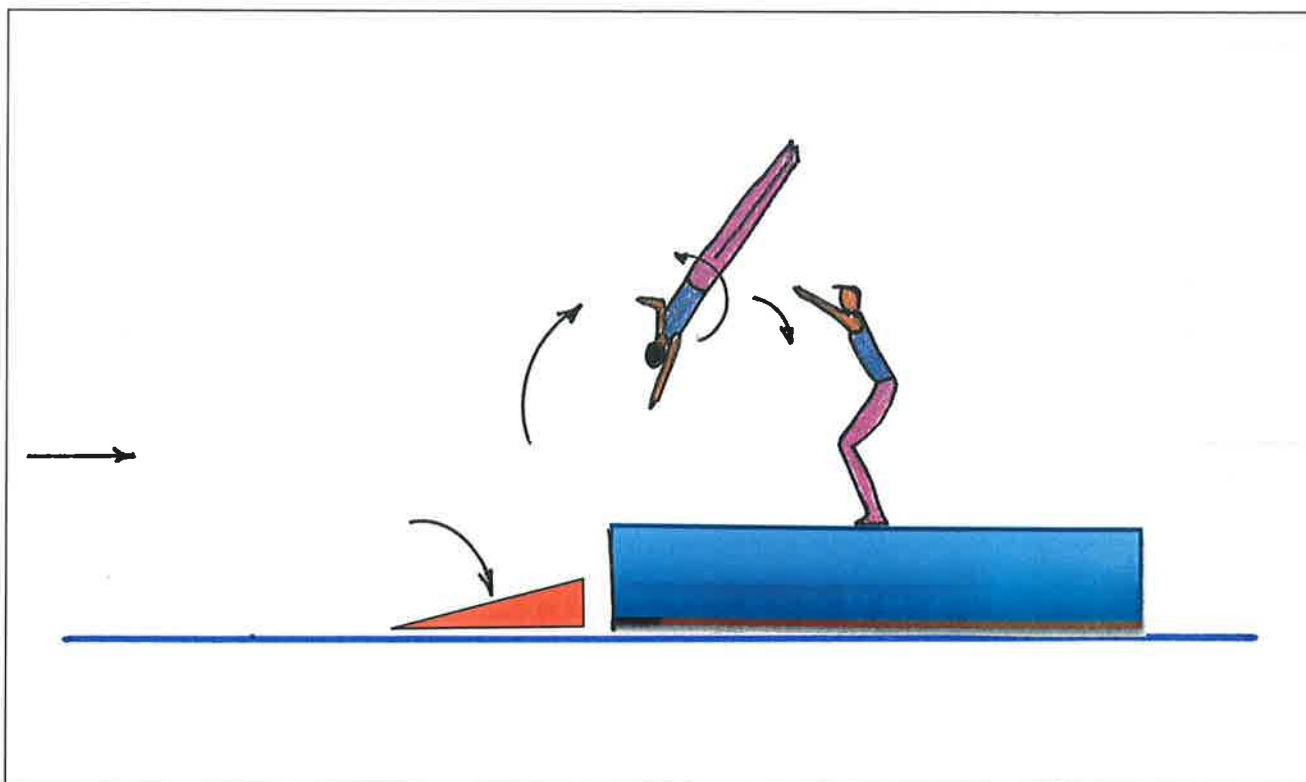
STAZIONE n.3: Rincorsa, battuta su un mini trampolino, salto giro avanti teso con 1/1 avvitamento.



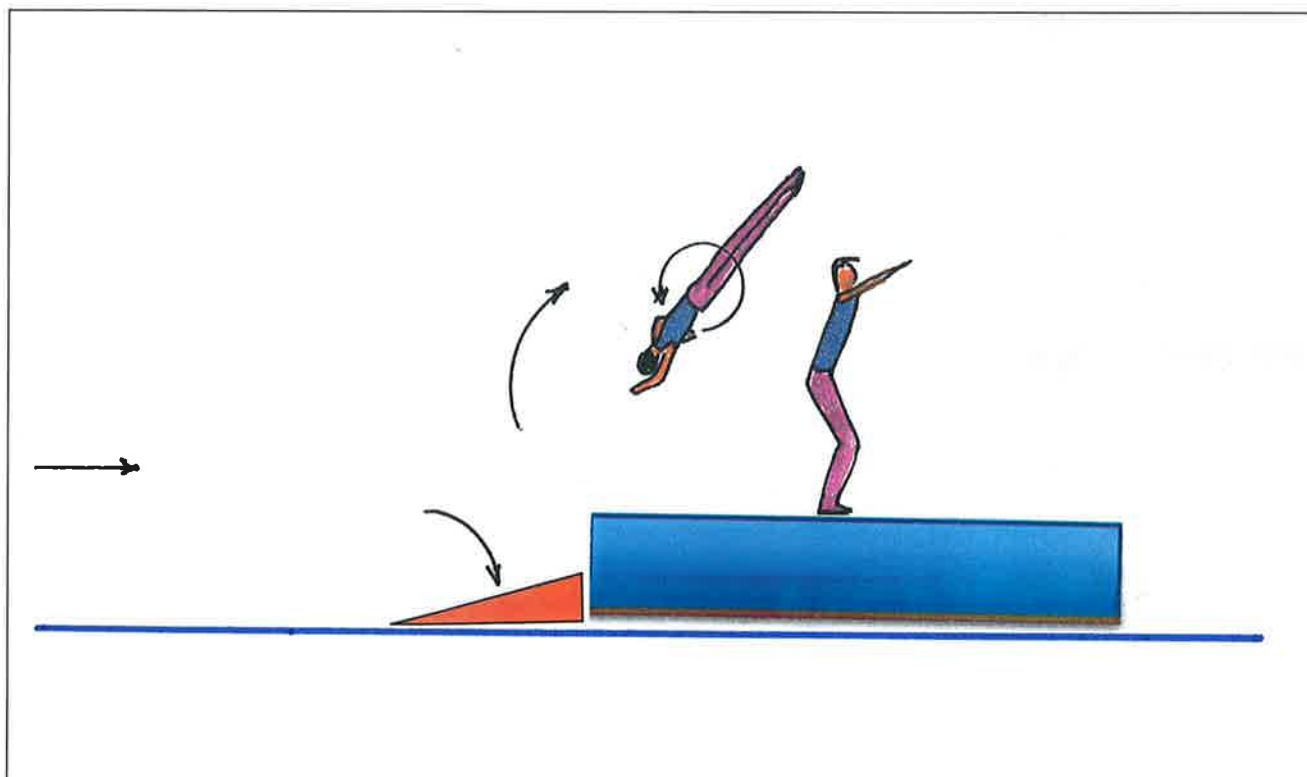
STAZIONE n. 4: Rincorsa, battuta su una pedana elastica, salto giro avanti teso.



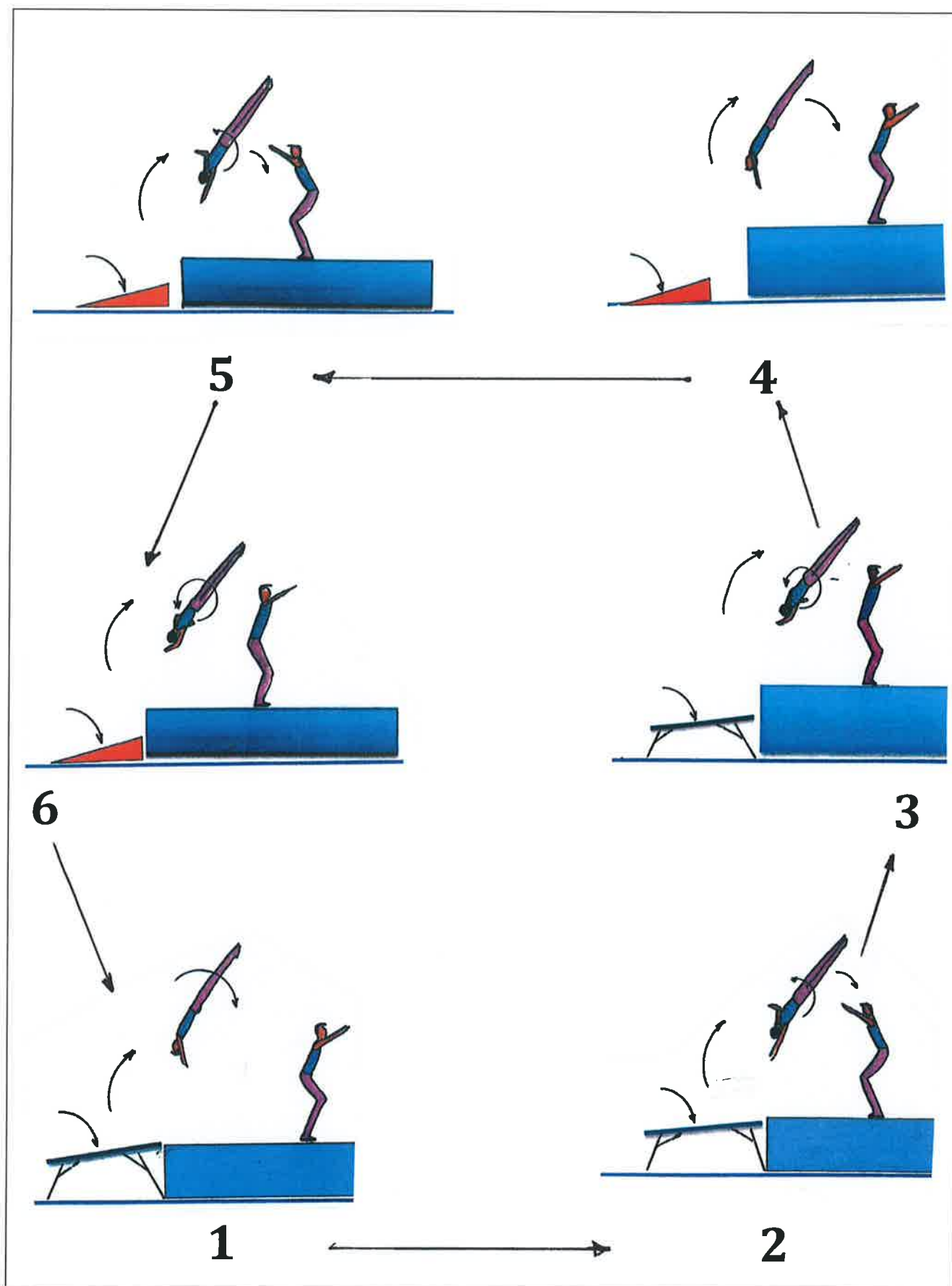
STAZIONE n.5: Rincorsa, battuta su una pedana elastica, salto giro avanti teso con  $\frac{1}{2}$  avvitamento.



STAZIONE n. 6: Rincorsa, battuta su una pedana elastica, salto giro avanti teso con 1/1 avvitamento.

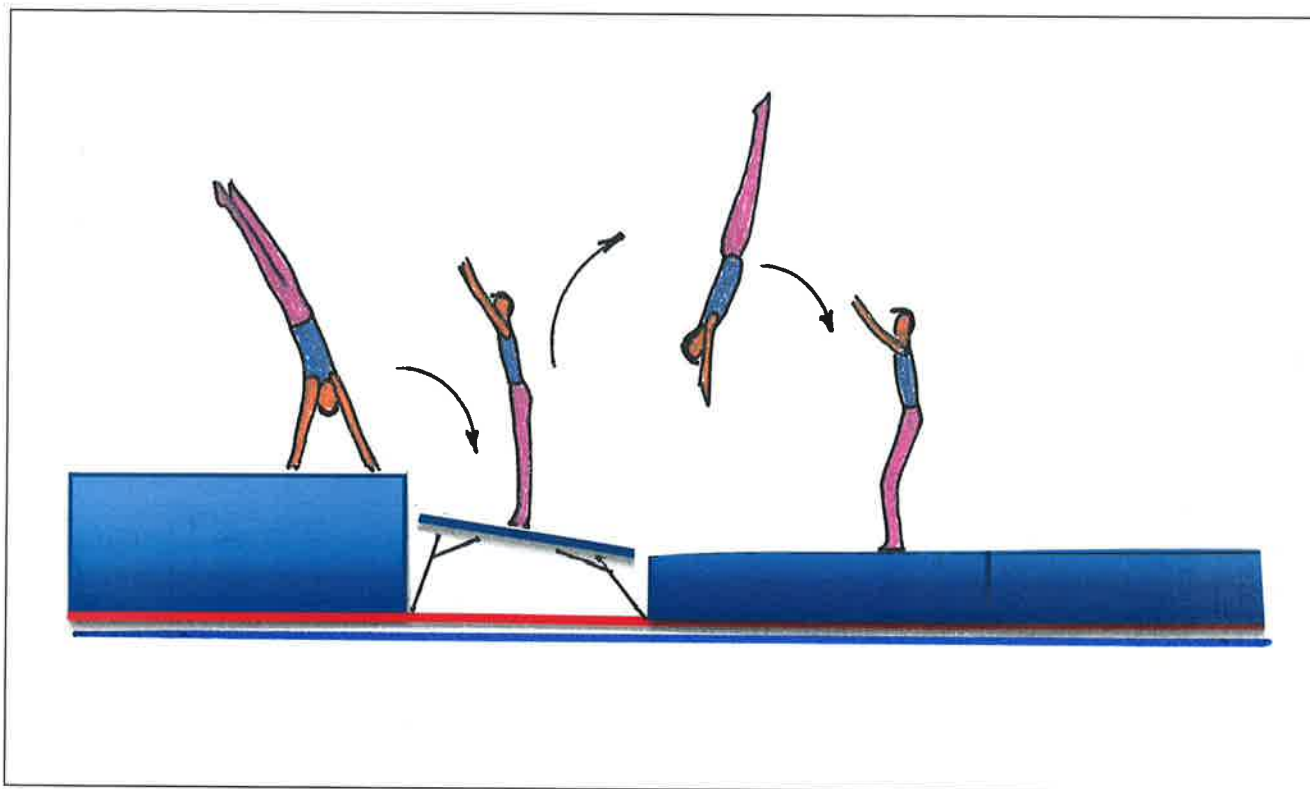


CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME

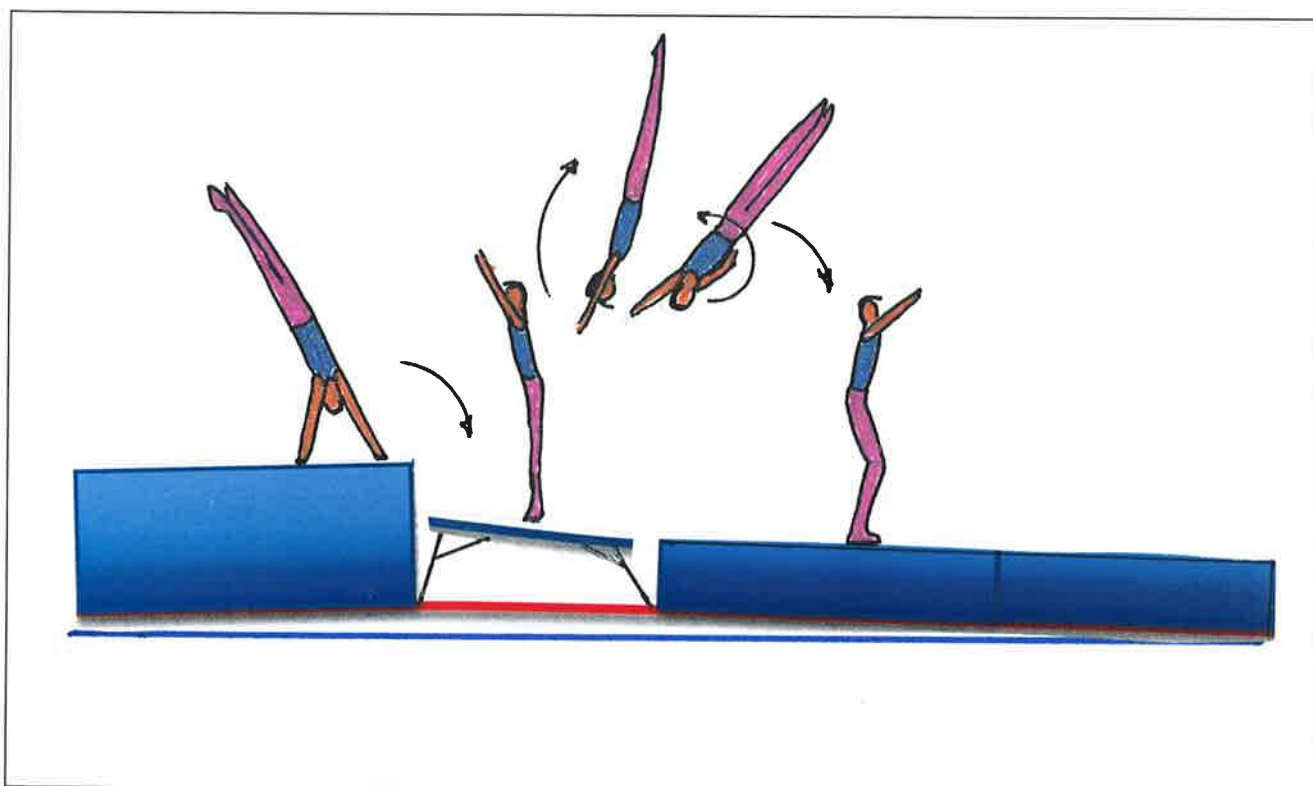


## ESEMPIO N° 7

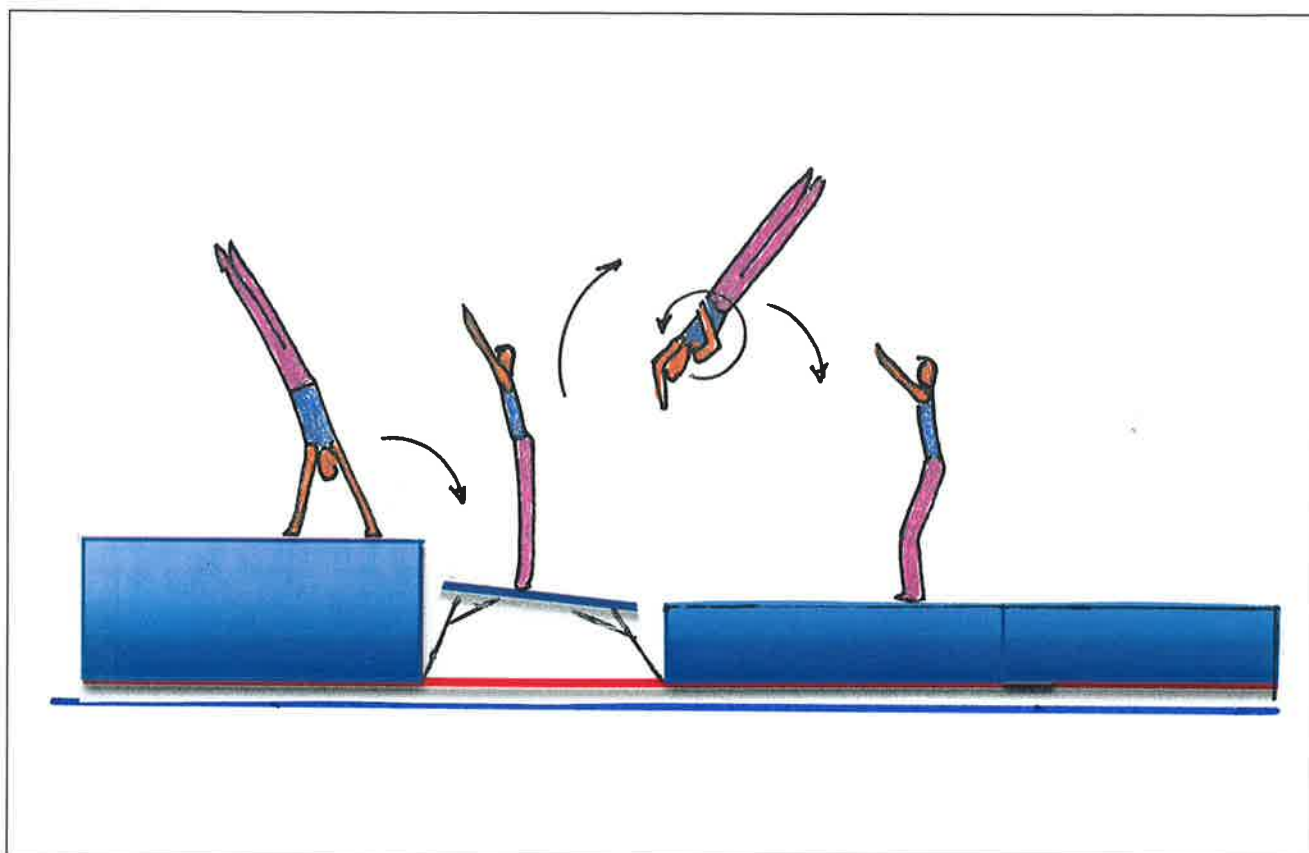
STAZIONE n.1: Partendo da un tappeto paracadute, rondata, battuta su un mini trampolino, salto giro indietro teso.



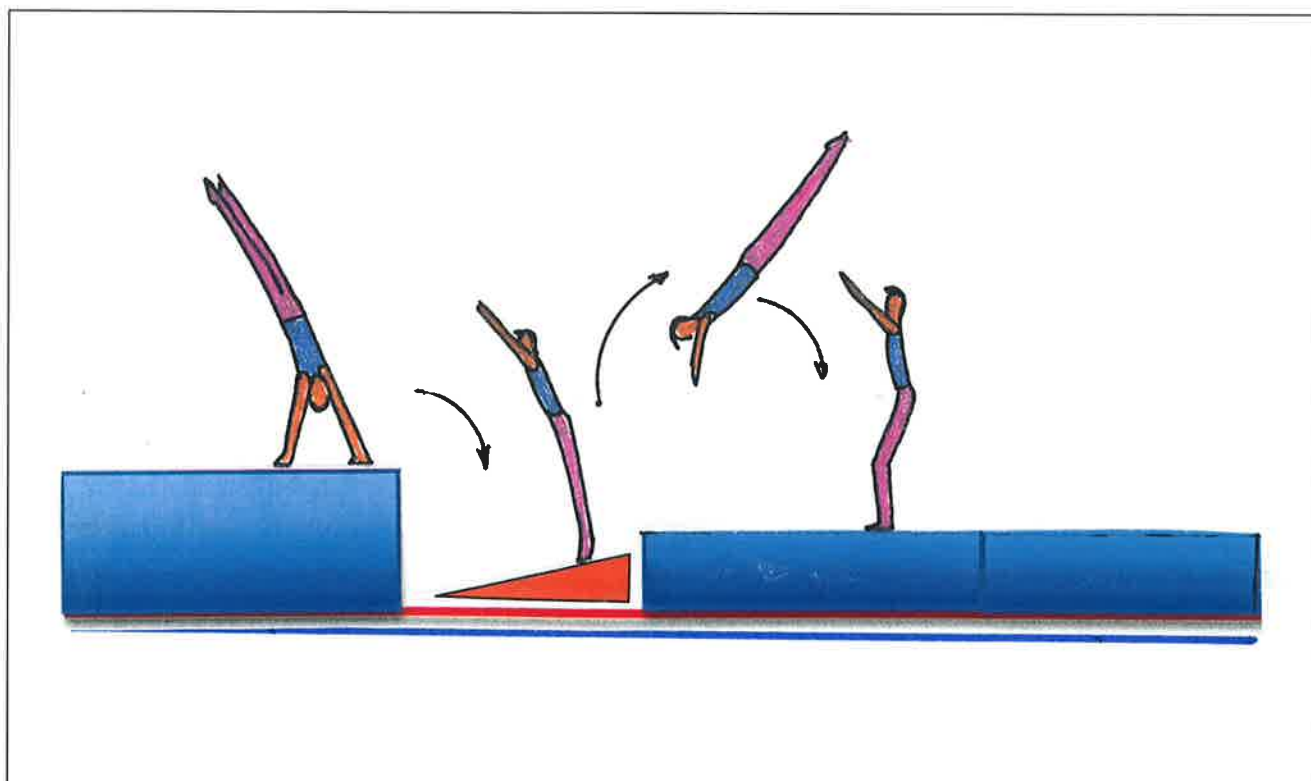
STAZIONE n. 2: Come esercizio n°1, con ½ avvitamento.



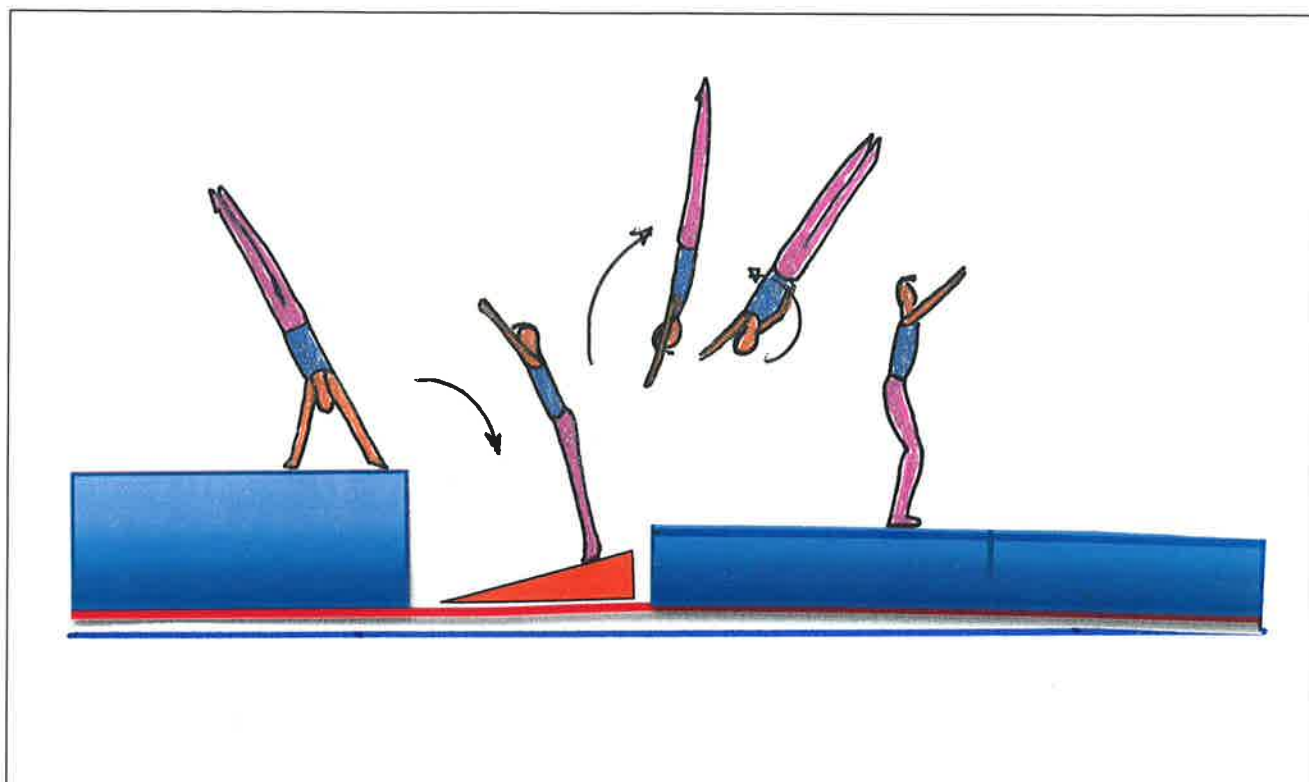
STAZIONE n.3: Come esercizio n° 1, con 1/1 avvitamento.



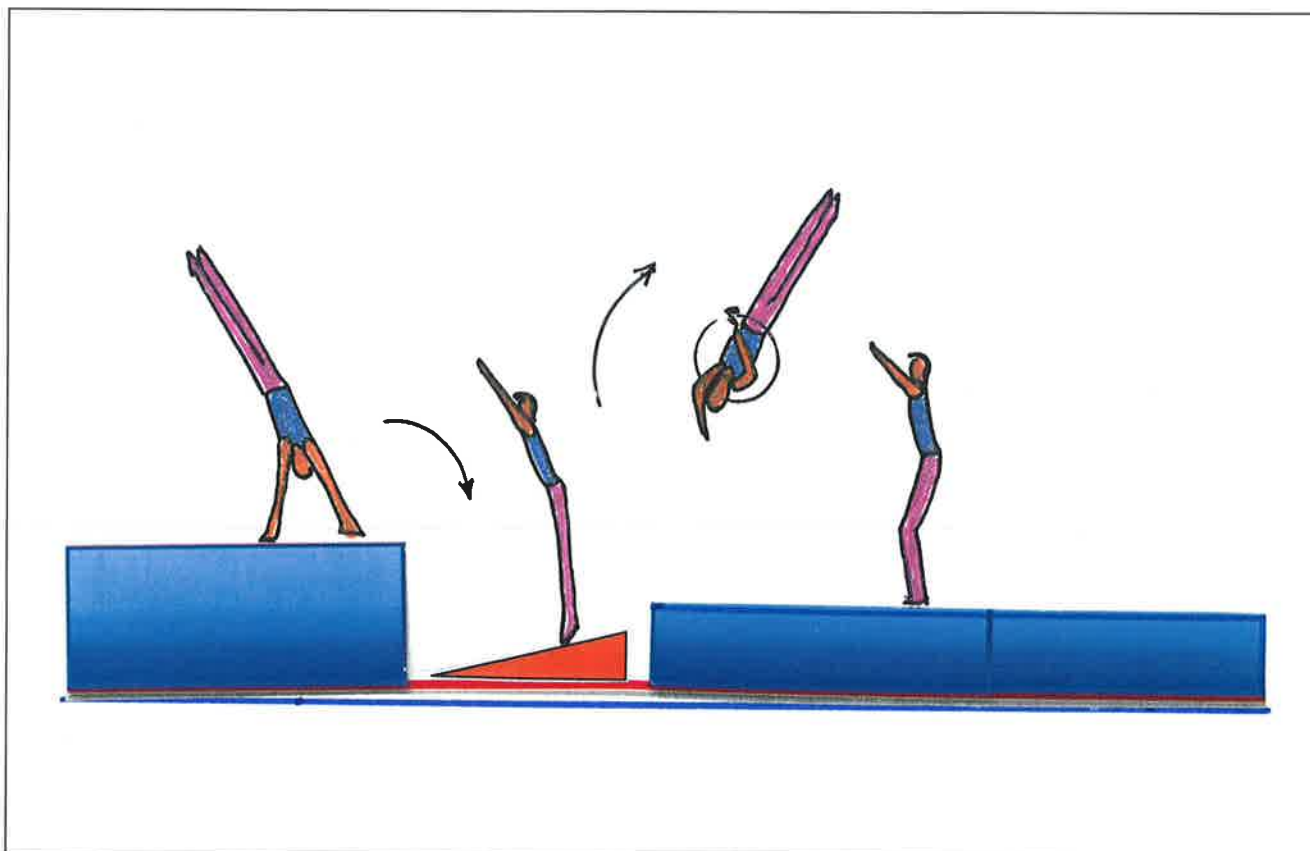
STAZIONE n. 4: Come esercizio n° 1, spingendo su una pedana elastica.



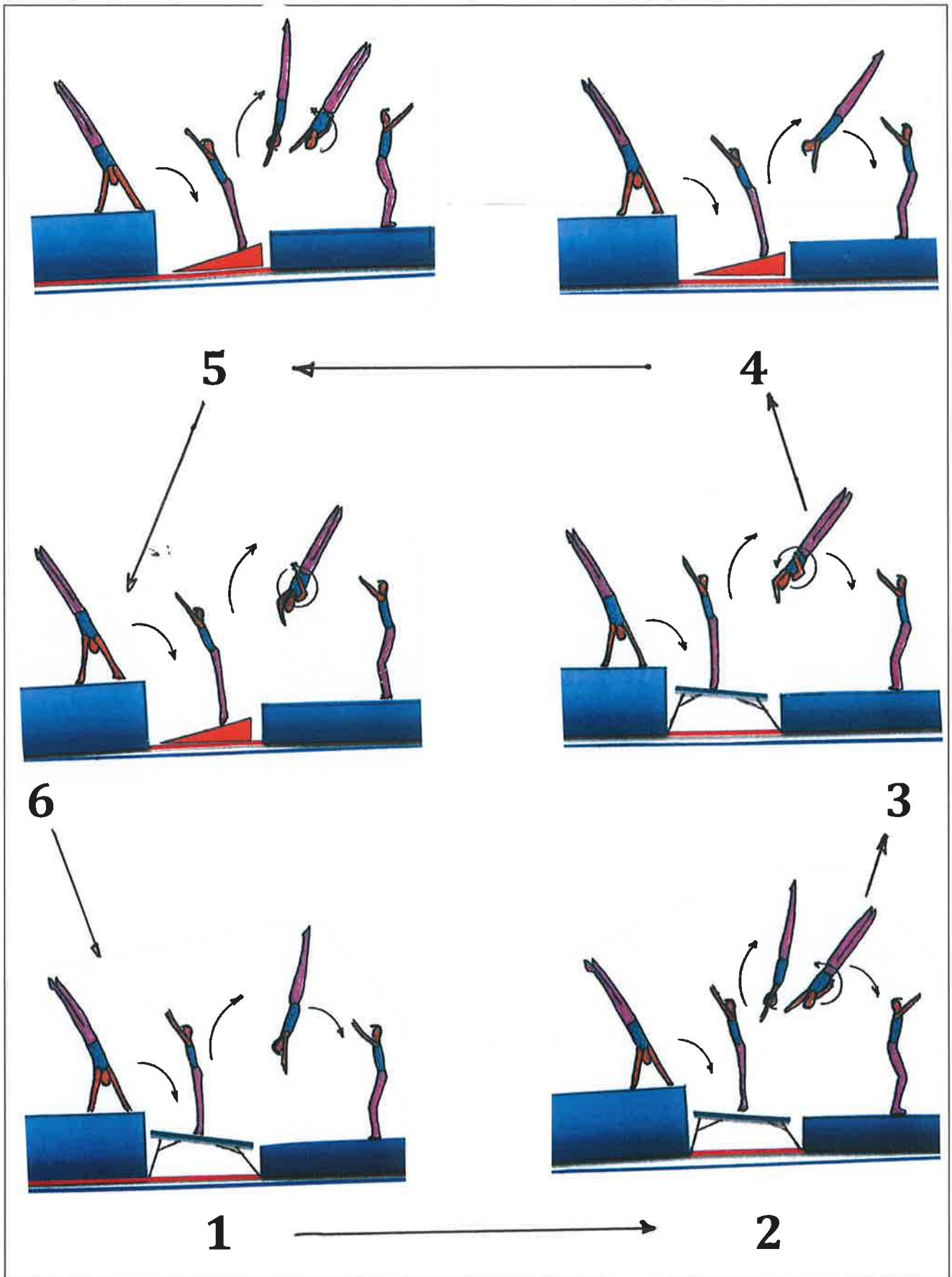
STAZIONE n.5: Come l'esercizio precedente, con  $\frac{1}{2}$  avvitamento.



STAZIONE n. 6: Come l'esercizio n° 4, con 1/1 avvitamento.



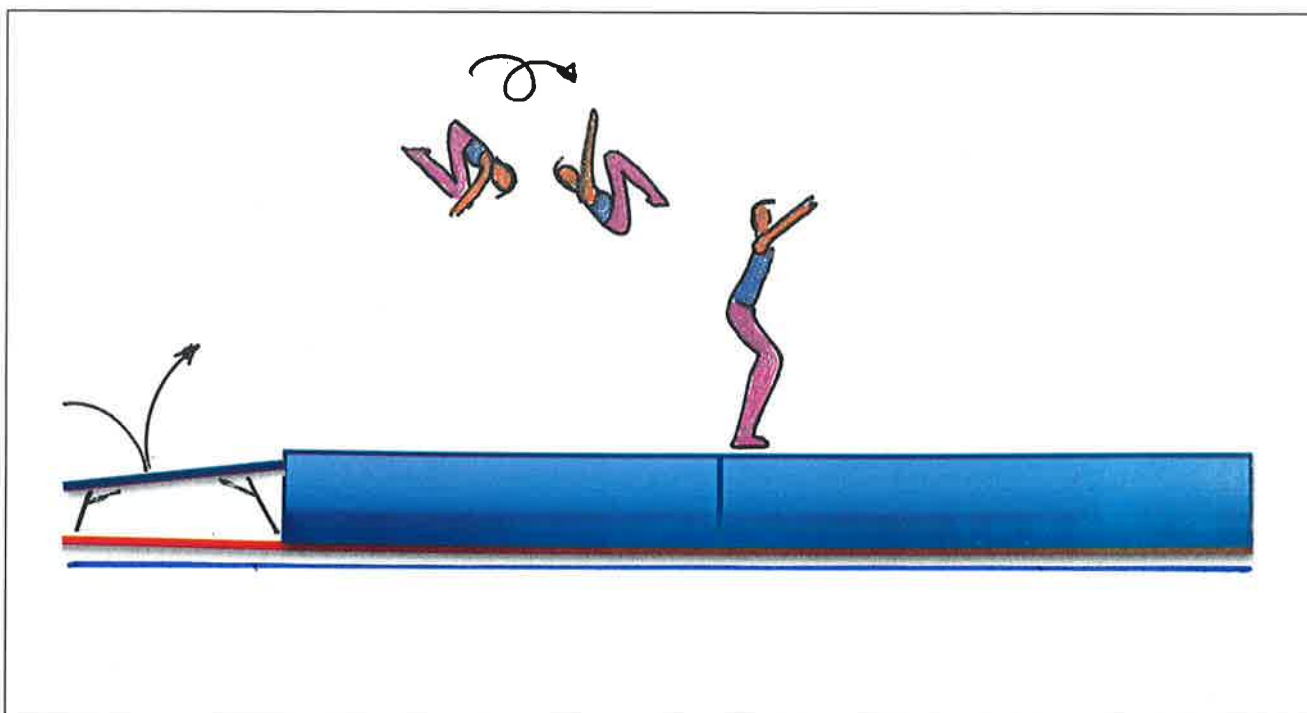
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



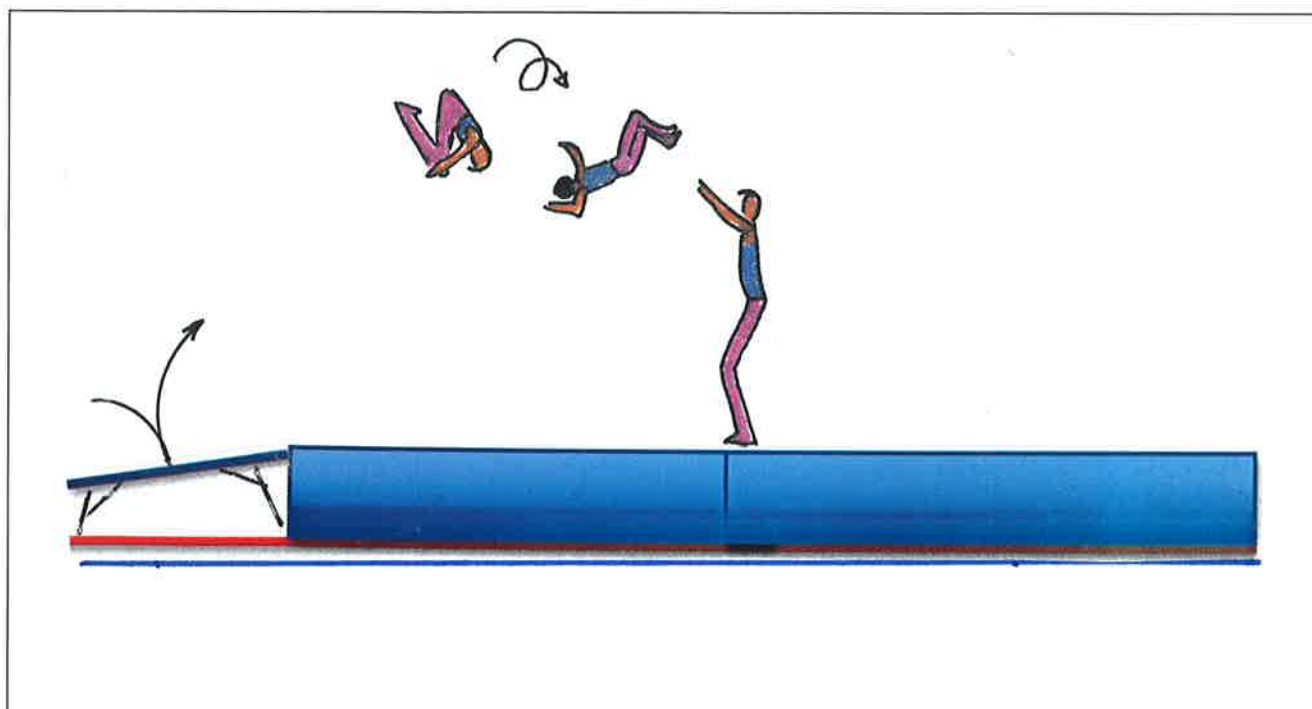
## ESEMPIO N° 8

**Esercizi utili per l'apprendimento del secondo volo e arrivo, da eseguire non in circuito poiché la difficoltà sono superiori rispetto agli esercizi sin qui proposti .**

**PROPOSTA n.1:** Rincorsa, battuta su un mini trampolino, doppio salto giro avanti raccolto.

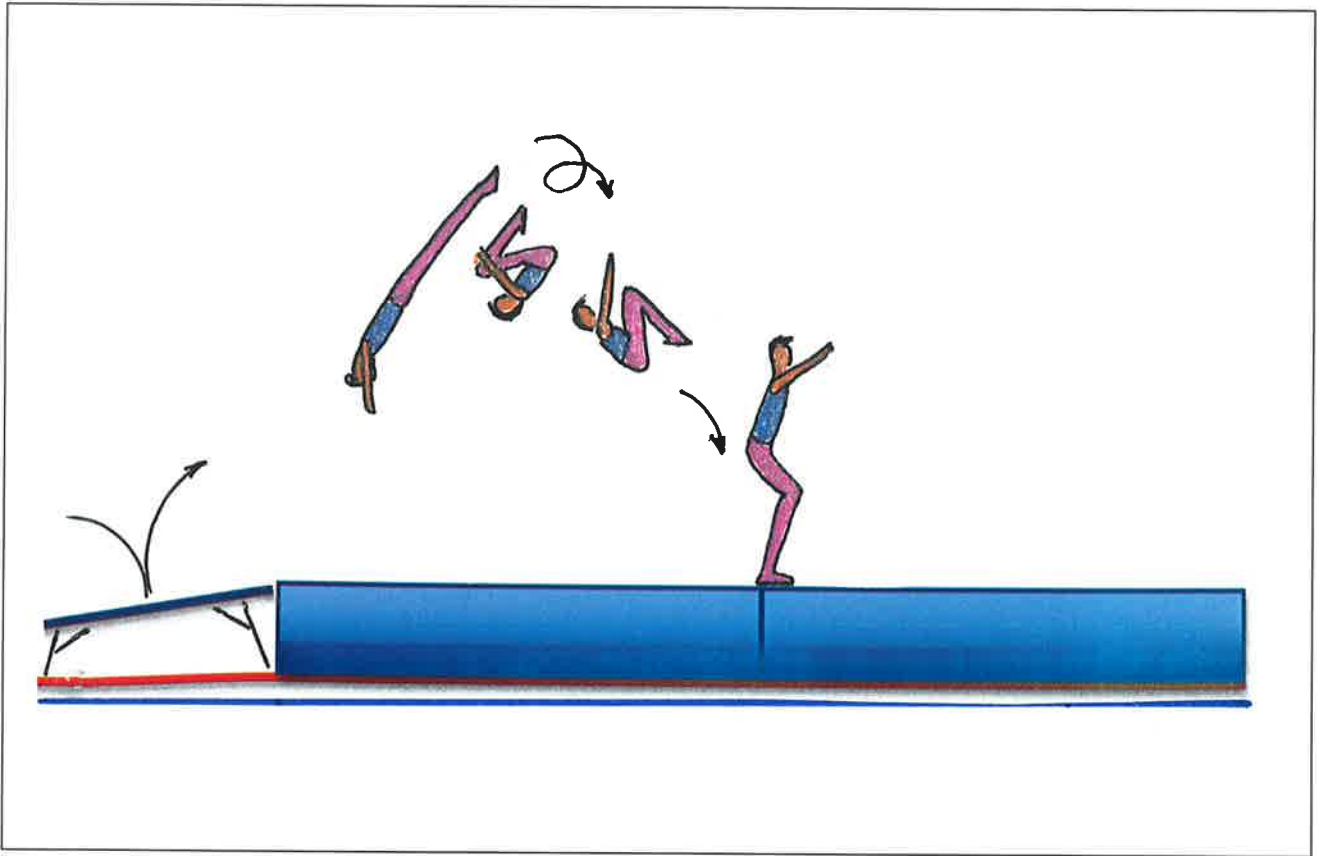


**PROPOSTA n. 2:** Rincorsa, battuta su un mini trampolino, doppio salto giro avanti raccolto con  $\frac{1}{2}$  avvitamento.

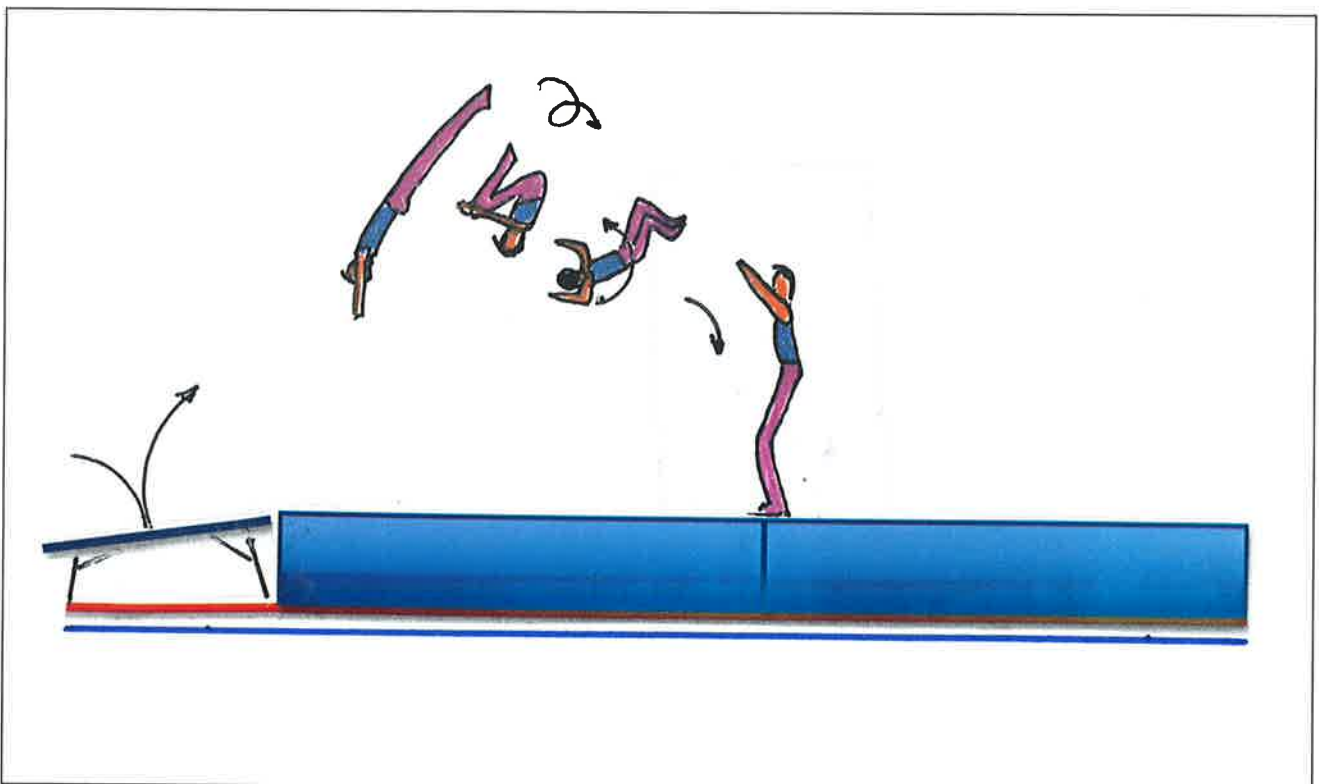




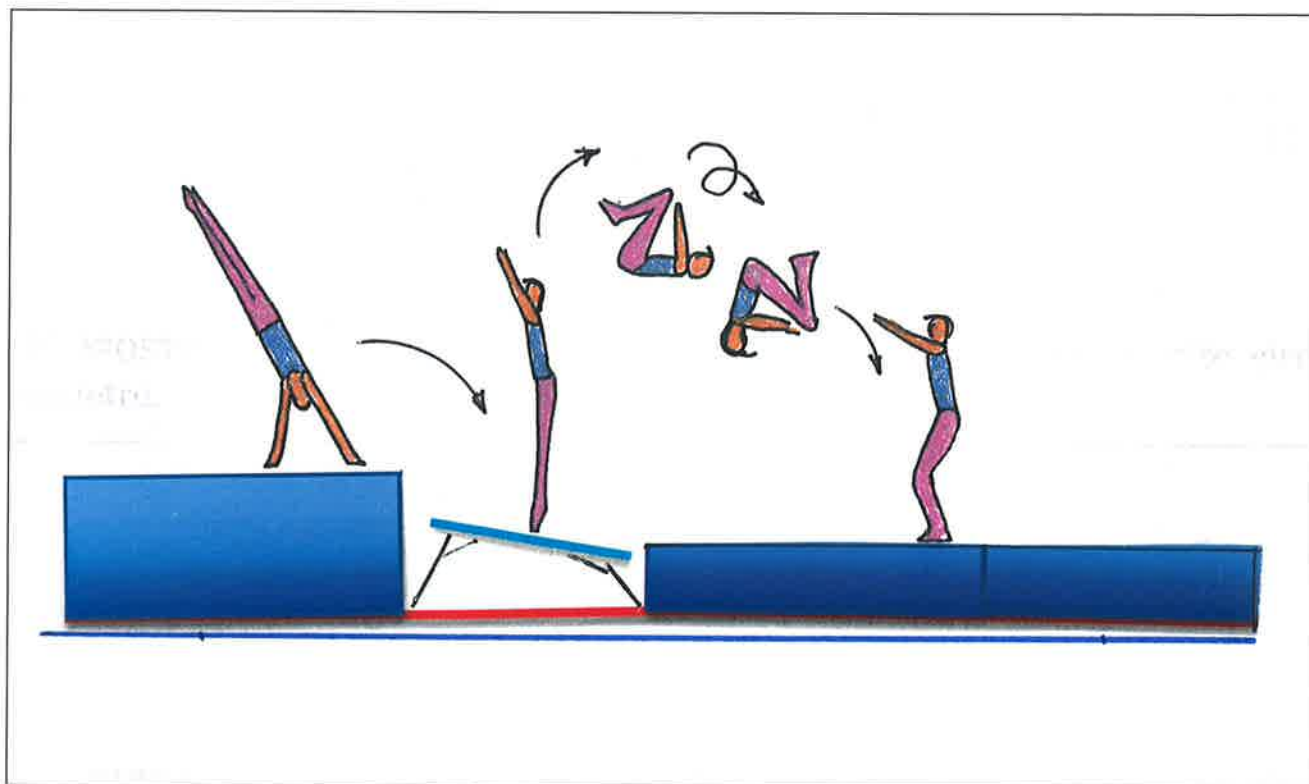
PROPOSTA n.3: Rincorsa, battuta su un mini trampolino, salto giro avanti teso + salto raccolto.



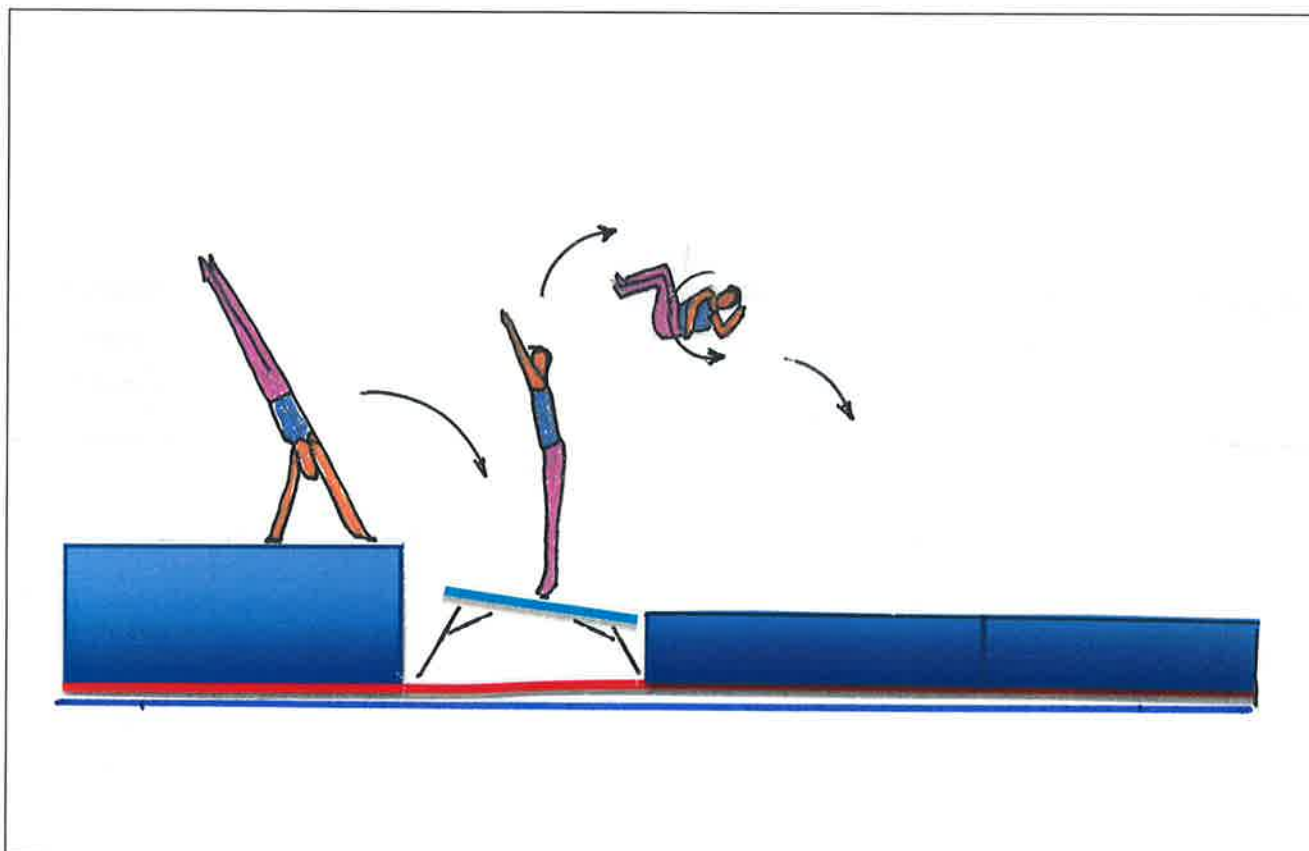
PROPOSTA n. 4: Come esercizio n. 3, con  $\frac{1}{2}$  avvitamento.



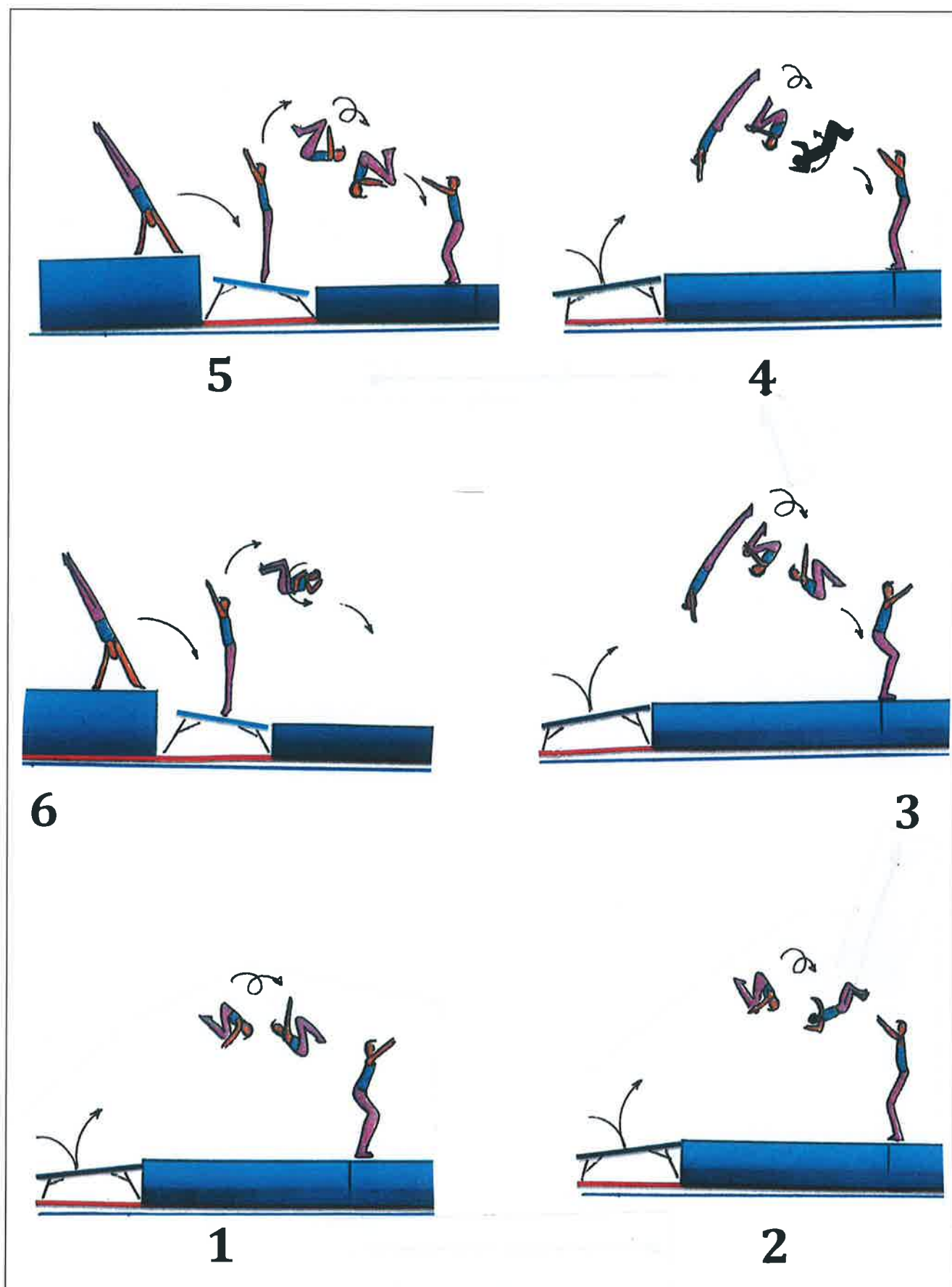
PROPOSTA n. 5: Rondata, battuta su un mini trampolino, doppio salto giro indietro.



PROPOSTA n. 6: come esercizio n. 5 con  $\frac{1}{2}$  o  $\frac{1}{1}$  avvitamento.



PROPOSTE VISTE NEL SUO INSIEME



**ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO A STAZIONI E CIRCUITI UTILIZZANDO GLI ELEMENTI PROPOSTI CONSIDERANDO IL LIVELLO TECNICO RAGGIUNTO DAGLI ALLIEVI.**

Gli elementi presi in considerazione sono stati:

- 1) ESERCIZI PER L'INSEGNAMENTO DELLA CORSA.
- 2) ESERCIZI PER L'INSEGNAMENTO DEL PRE-SALTO – BATTUTA- SPINTA IN PEDANA.
- 3) ESERCIZI PER L'INSEGNAMENTO DI: SPINTA IN PEDANA E PRIMO VOLO.
- 4) ESERCIZI PER L'INSEGNAMENTO DI: SPINTA IN PEDANA – PRIMO E SECONDO VOLO.
- 5) ESERCIZI PER L'INSEGNAMENTO DI: SPINTA SUGLI ARTI SUPERIORI E SECONDO VOLO NEI SALTI PROVENIENTI DALLA RONDATA.
- 6) ESERCIZI PER L'INSEGNAMENTO DEL SECONDO VOLO E ARRIVO FERMATO.

Se si costruisce una tabella riportando gli elementi e segnando sull'asse delle ascisse gli elementi che più si spostano a destra e più aumentano di difficoltà e sull'asse delle ordinate gli elementi divisi nei gruppi strutturali, si costruirà un'interessante tabella di lavoro.

Seguiranno alcuni esempi di Circuiti con Stazioni di pari difficoltà appartenenti a diversi gruppi strutturali.

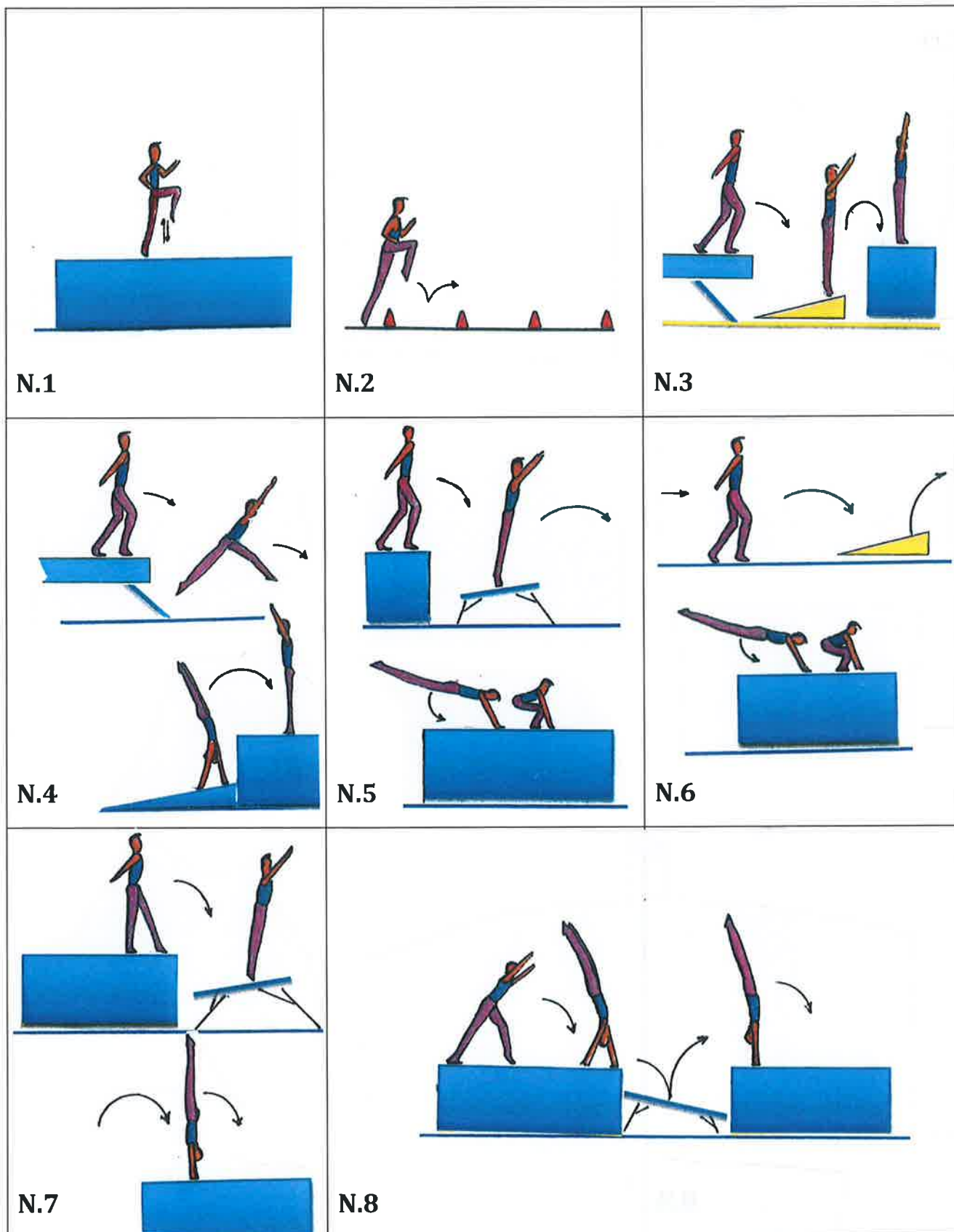
GRUPPO	CIRCUITO N.1	CIRCUITO N.2	CIRCUITO N.3	CIRCUITO N.4	CIRCUITO N.5	CIRCUITO N.6
CORSA	ES. N.1 PAG.8	ES. N.2 PAG.8	ES. N.3 PAG.9	ES. N.4 PAG.9	ES. N.5 PAG.10	ES. N.6 PAG.10
	ES. N.1 PAG.12	ES. N.2 PAG.12	ES. N.3 PAG.13	ES. N.4 PAG.13	ES. N.5 PAG.14	ES. N.6 PAG.14
PRESAL. BATT. SPINTA	ES. N.1 PAG.18	ES. N.2 PAG.18	ES. N.3 PAG.19	ES. N.4 PAG.19	ES. N.5 PAG.20	ES. N.6 PAG.20
	ES. N.1 PAG.22	ES. N.2 PAG.22	ES. N.3 PAG.23	ES. N.4 PAG.23	ES. N.5 PAG.24	ES. N.6 PAG.24
SPINTA e 1°VOLO	ES. N.1 PAG.29	ES. N.2 PAG.29	ES. N.3 PAG.30	ES. N.4 PAG.30	ES. N.5 PAG.31	ES. N.6 PAG.31
	ES. N.1 PAG.33	ES. N.2 PAG.33	ES. N.3 PAG.34	ES. N.4 PAG.34	ES. N.5 PAG.35	ES. N.6 PAG.35
	ES. N.1 PAG.37	ES. N.2 PAG.37	ES. N.3 PAG.38	ES. N.4 PAG.38	ES. N.5 PAG.39	ES. N.6 PAG.39
	ES. N.1 PAG.41	ES. N.2 PAG.41	ES. N.3 PAG.42	ES. N.4 PAG.42	ES. N.5 PAG.43	ES. N.6 PAG.43

GRUPPO	CIRCUITO N.7	CIRCUITO N.8	CIRCUITO N.9	CIRCUITO N.10	CIRCUITO N.11	CIRCUITO N.12
SPINTA 1° e 2° VOLO	ES. N.1 PAG.47	ES. N.2 PAG.47	ES. N.3 PAG.48	ES. N.4 PAG.48	ES. N.5 PAG.49	ES. N.6 PAG.49
	ES. N.1 PAG.51	ES. N.2 PAG.51	ES. N.3 PAG.52	ES. N.4 PAG.52	ES. N.5 PAG.53	ES. N.6 PAG.53
	ES. N.1 PAG.55	ES. N.2 PAG.55	ES. N.3 PAG.56	ES. N.4 PAG.56	ES. N.5 PAG.57	ES. N.6 PAG.57
	ES. N.1 PAG.59	ES. N.2 PAG.59	ES. N.3 PAG.60	ES. N.4 PAG.60	ES. N.5 PAG.61	ES. N.6 PAG.61
	ES. N.1 PAG.63	ES. N.2 PAG.63	ES. N.3 PAG.64	ES. N.4 PAG.64	ES. N.5 PAG.65	ES. N.6 PAG.65
SALTI DALLA RONDA TA.	ES. N.1 PAG.69	ES. N.2 PAG.69	ES. N.3 PAG.70	ES. N.4 PAG.70	ES. N.5 PAG.71	ES. N.6 PAG.71
	ES. N.1 PAG.73	ES. N.2 PAG.73	ES. N.3 PAG.74	ES. N.4 PAG.74	ES. N.5 PAG.75	ES. N.6 PAG.75

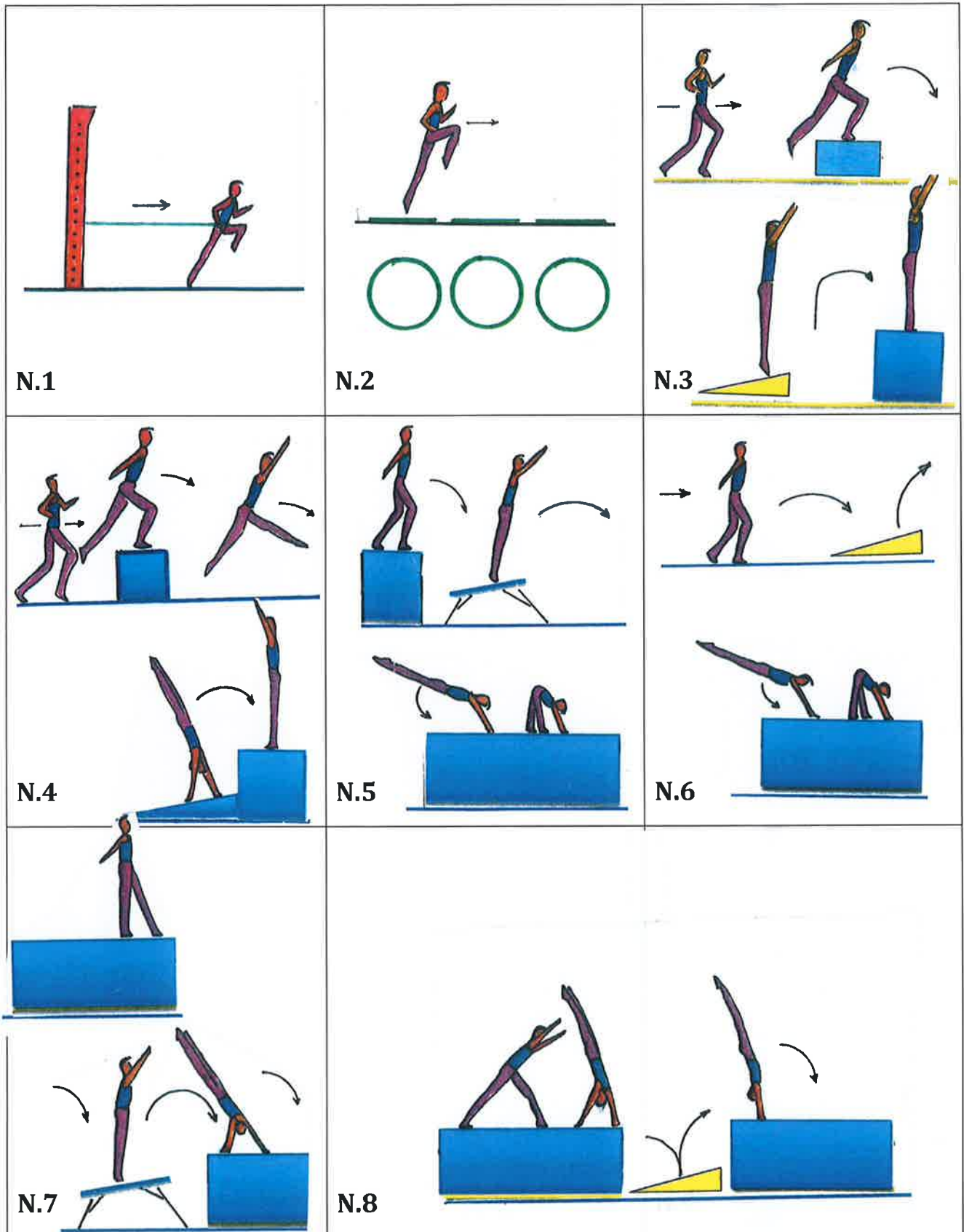
GRUPPO	CIRCUITO N.13	CIRCUITO N.14	CIRCUITO N.15	CIRCUITO N.16	CIRCUITO N.17	CIRCUITO N.18
SECON. VOLO e ARRIVO	ES. N.1 PAG.79	ES. N.2 PAG.79	ES. N.3 PAG.80	ES. N.4 PAG.80	ES. N.5 PAG.81	ES. N.6 PAG.81
	ES. N.1 PAG.83	ES. N.2 PAG.83	ES. N.3 PAG.84	ES. N.4 PAG.84	ES. N.5 PAG.85	ES. N.6 PAG.85
	ES. N.1 PAG.87	ES. N.2 PAG.87	ES. N.3 PAG.88	ES. N.4 PAG.88	ES. N.5 PAG.89	ES. N.6 PAG.89
	ES. N.1 PAG.91	ES. N.2 PAG.91	ES. N.3 PAG.92	ES. N.4 PAG.92	ES. N.5 PAG.93	ES. N.6 PAG.93
	ES. N.1 PAG.95	ES. N.2 PAG.95	ES. N.3 PAG.96	ES. N.4 PAG.96	ES. N.5 PAG.97	ES. N.6 PAG.97
	ES. N.1 PAG.99	ES. N.2 PAG.99	ES. N.3 PAG.100	ES. N.4 PAG.100	ES. N.5 PAG.101	ES. N.6 PAG.101
	ES. N.1 PAG.103	ES. N.2 PAG.103	ES. N.3 PAG.104	ES. N.4 PAG.104	ES. N.5 PAG.105	ES. N.6 PAG.105



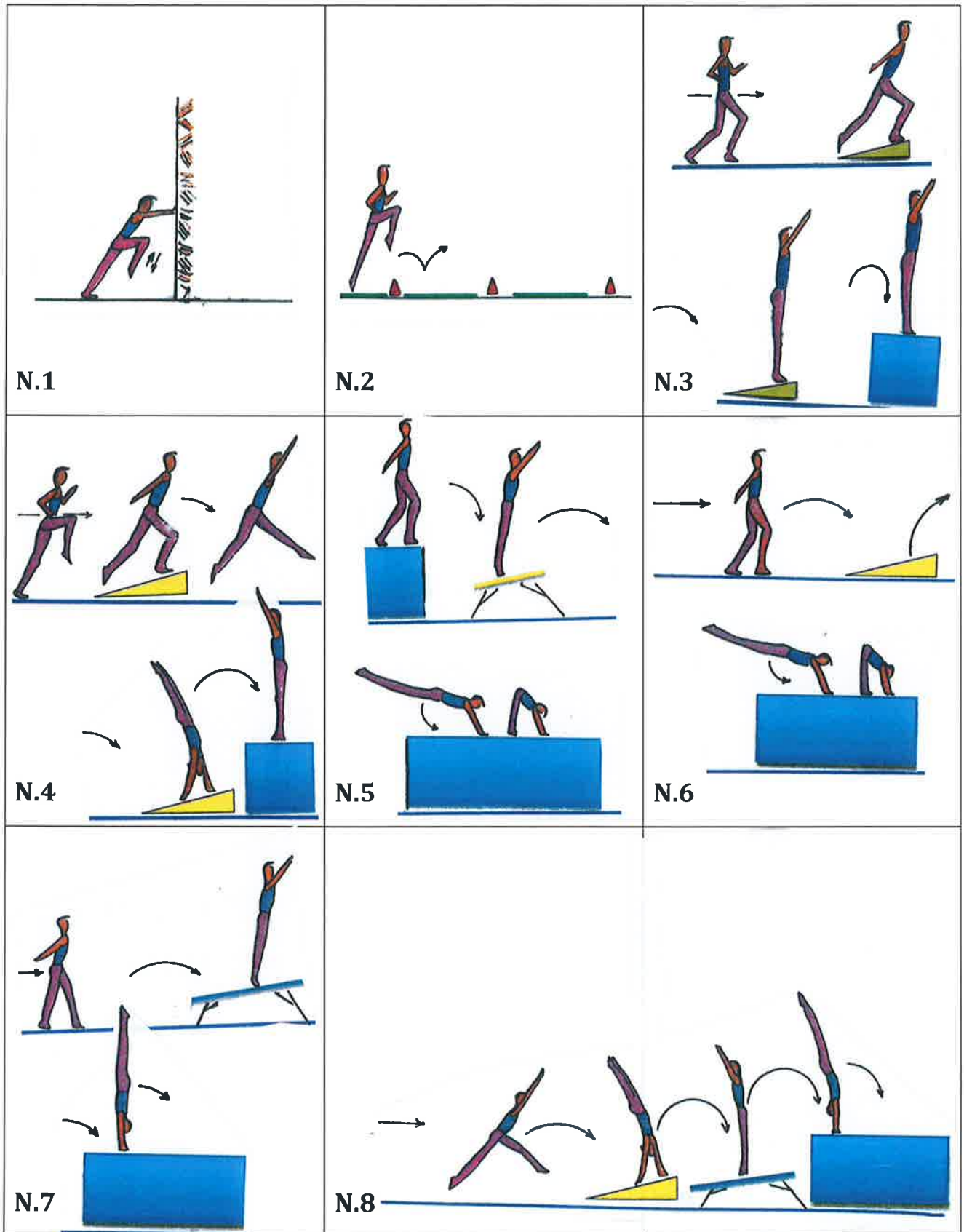
## ESEMPIO CIRCUITO N. 1



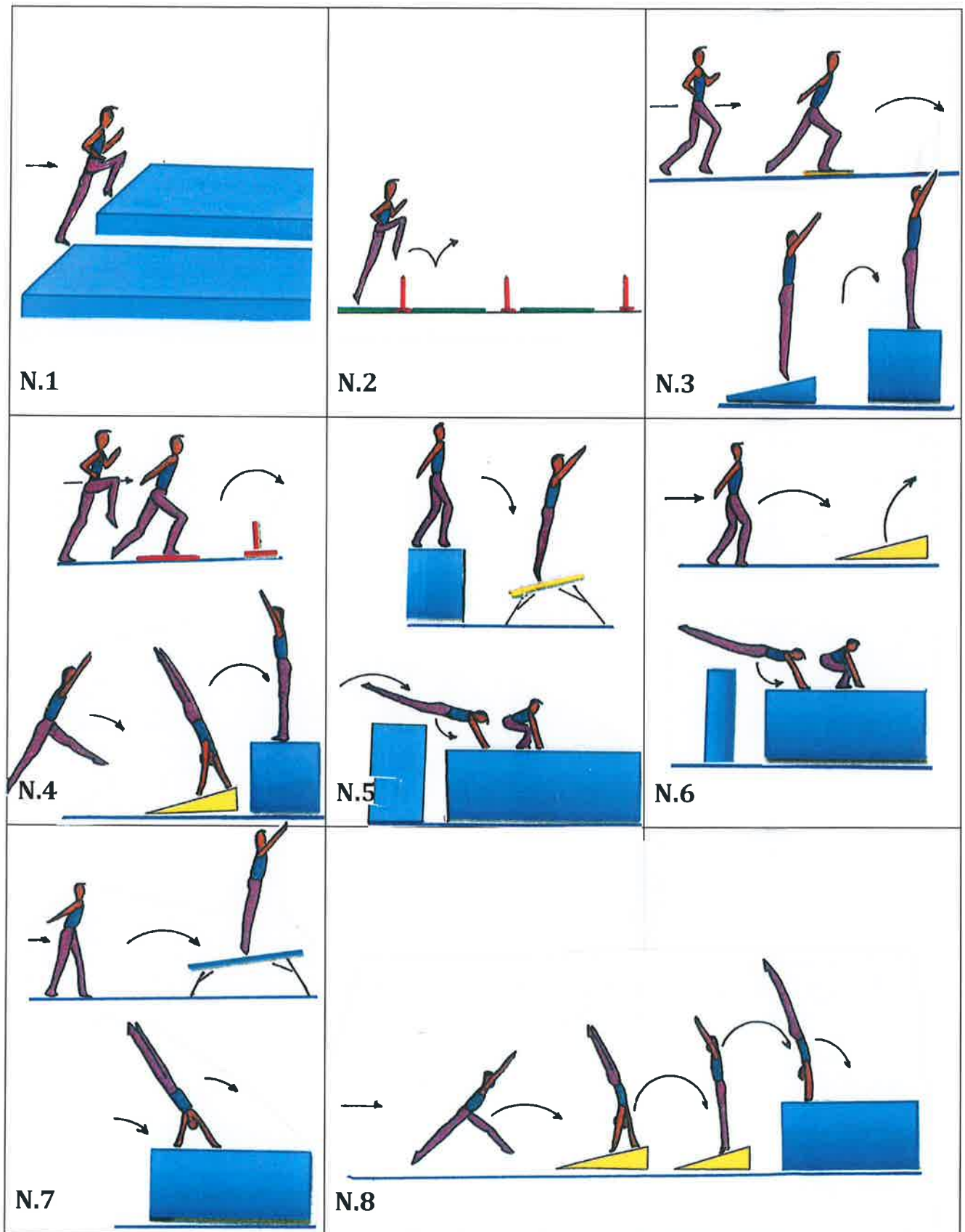
## ESEMPIO CIRCUITO N. 2



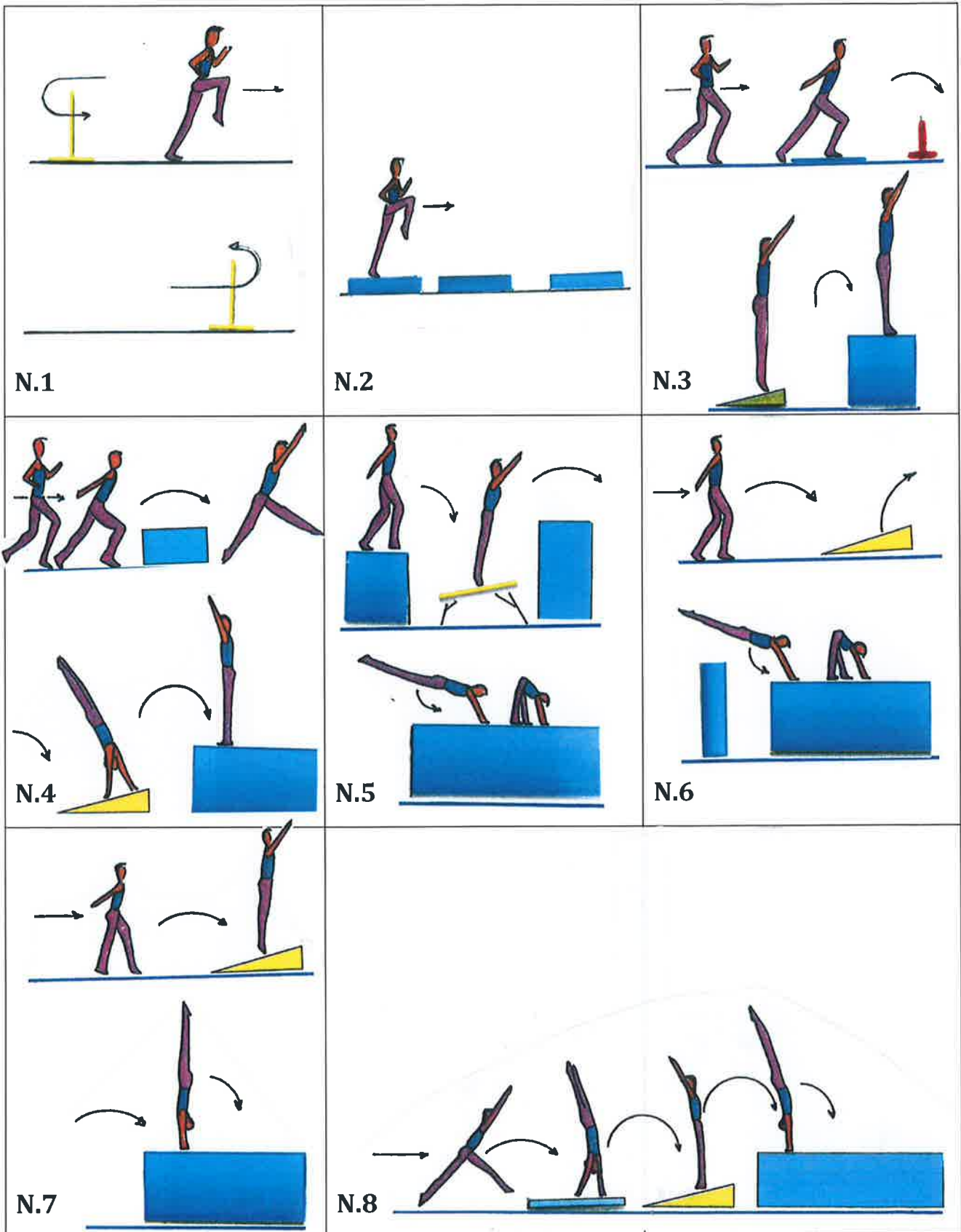
### ESEMPIO CIRCUITO N. 3



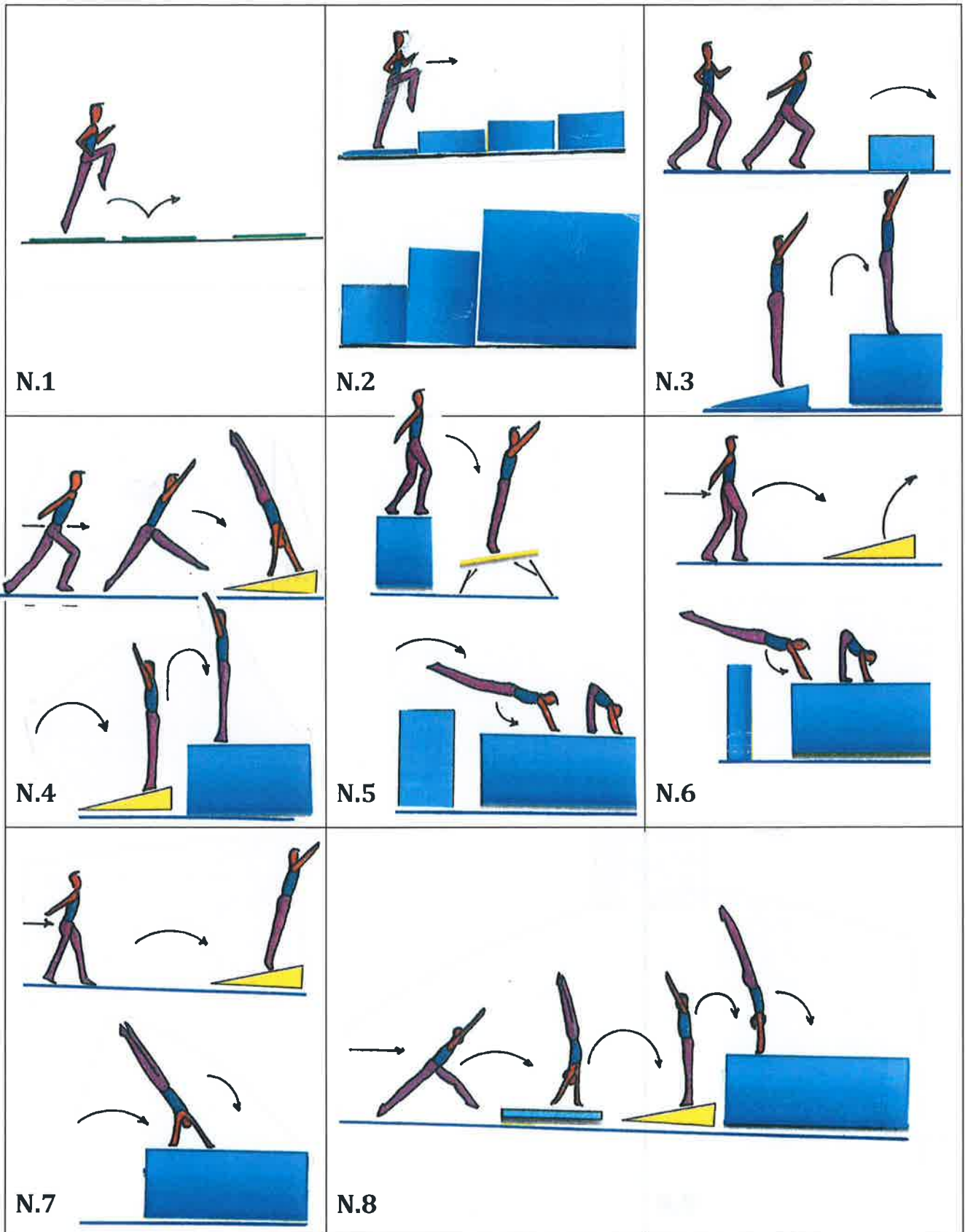
## ESEMPIO CIRCUITO N. 4



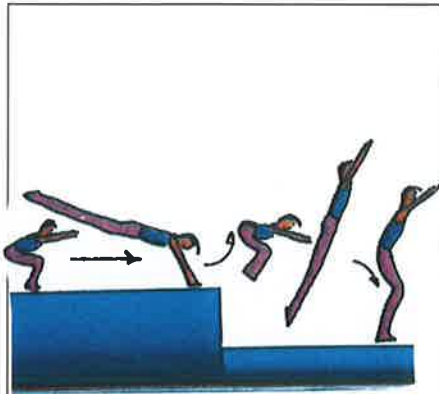
## ESEMPIO CIRCUITO N. 5



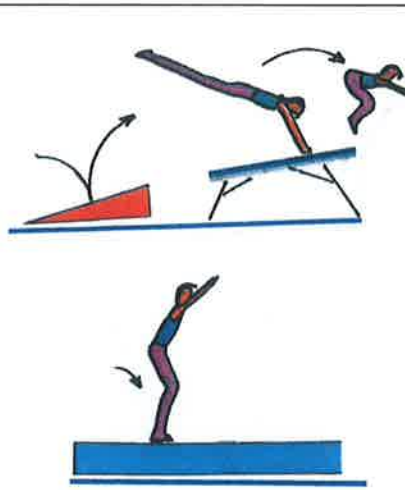
# ESEMPIO CIRCUITO N. 6



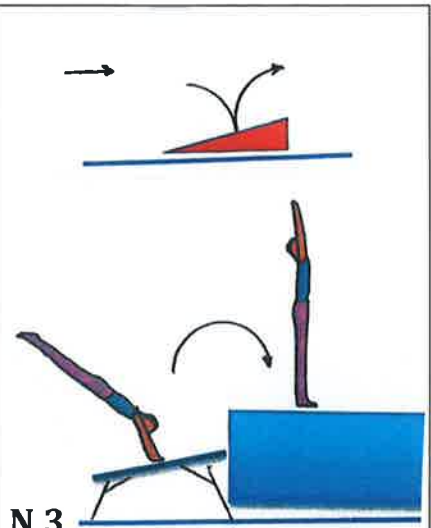
# ESEMPIO CIRCUITO N. 7



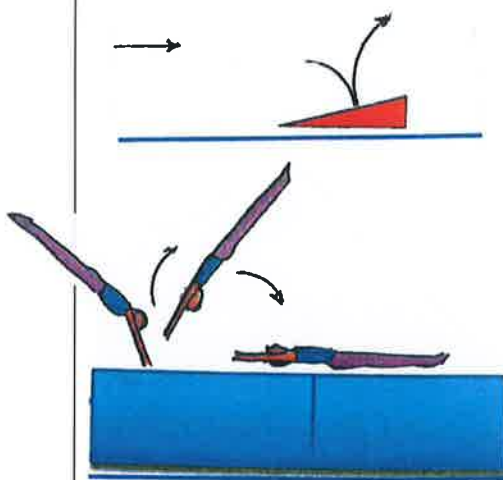
N.1



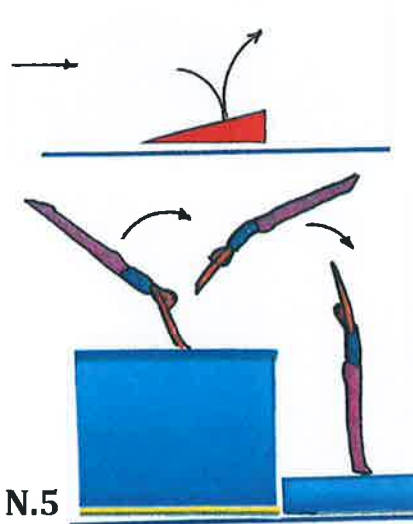
N.2



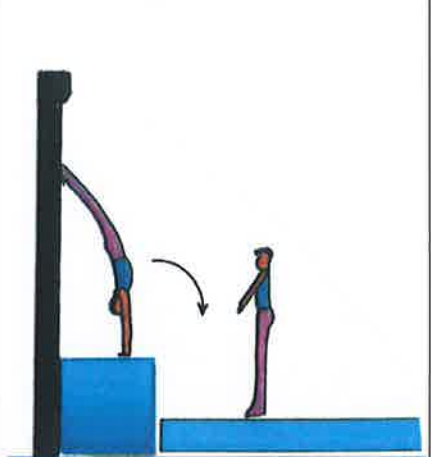
N.3



N.4

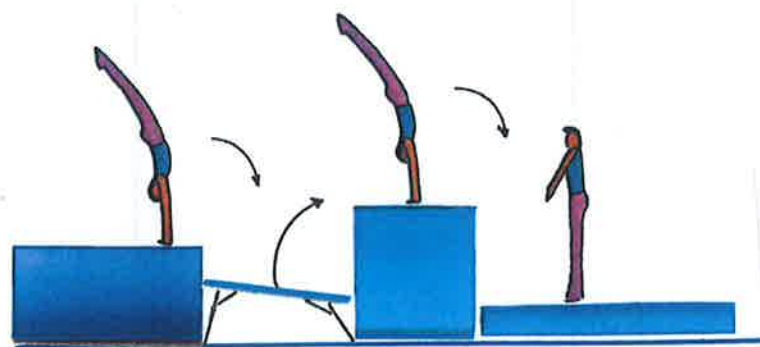


N.5

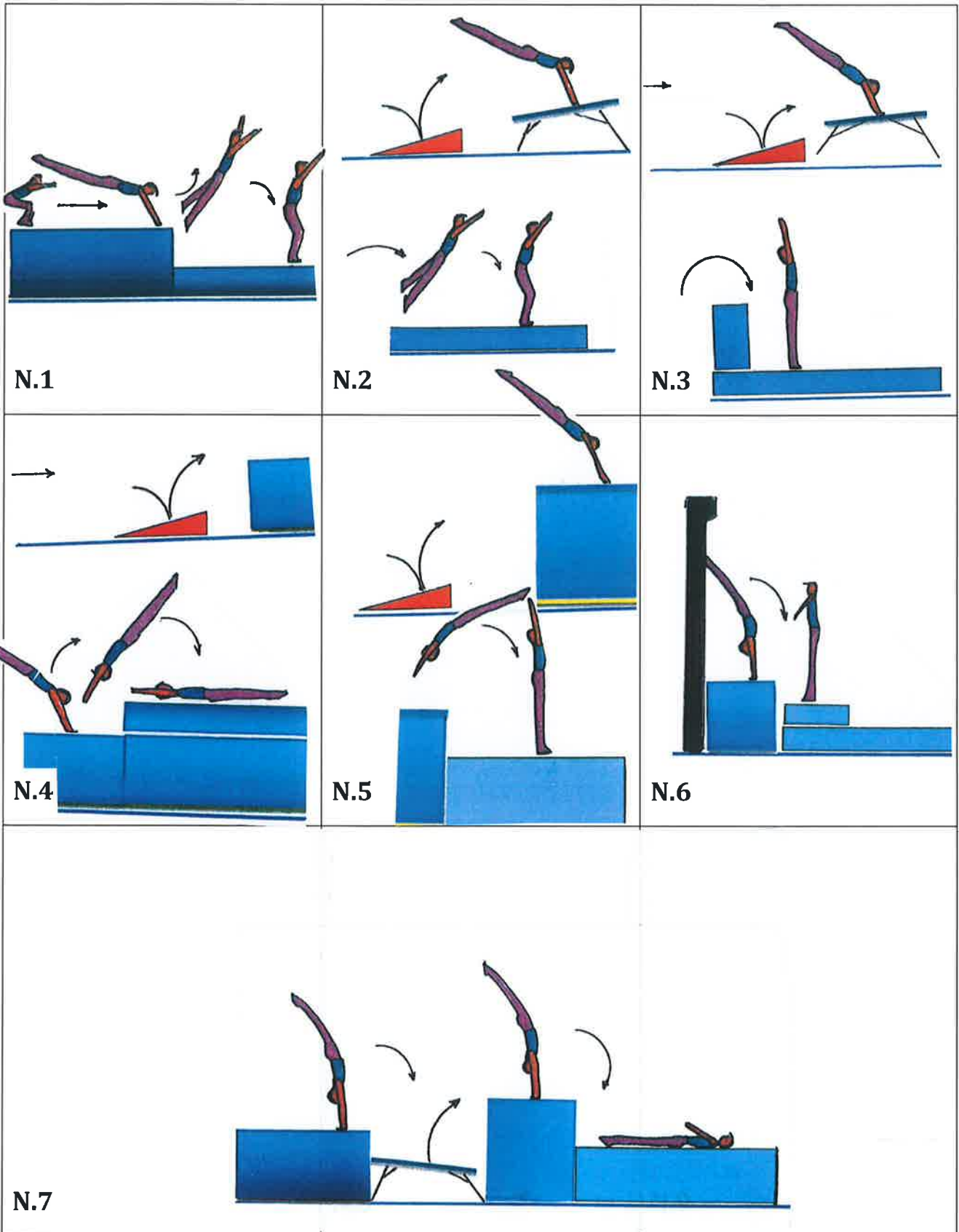


N.6

N.7

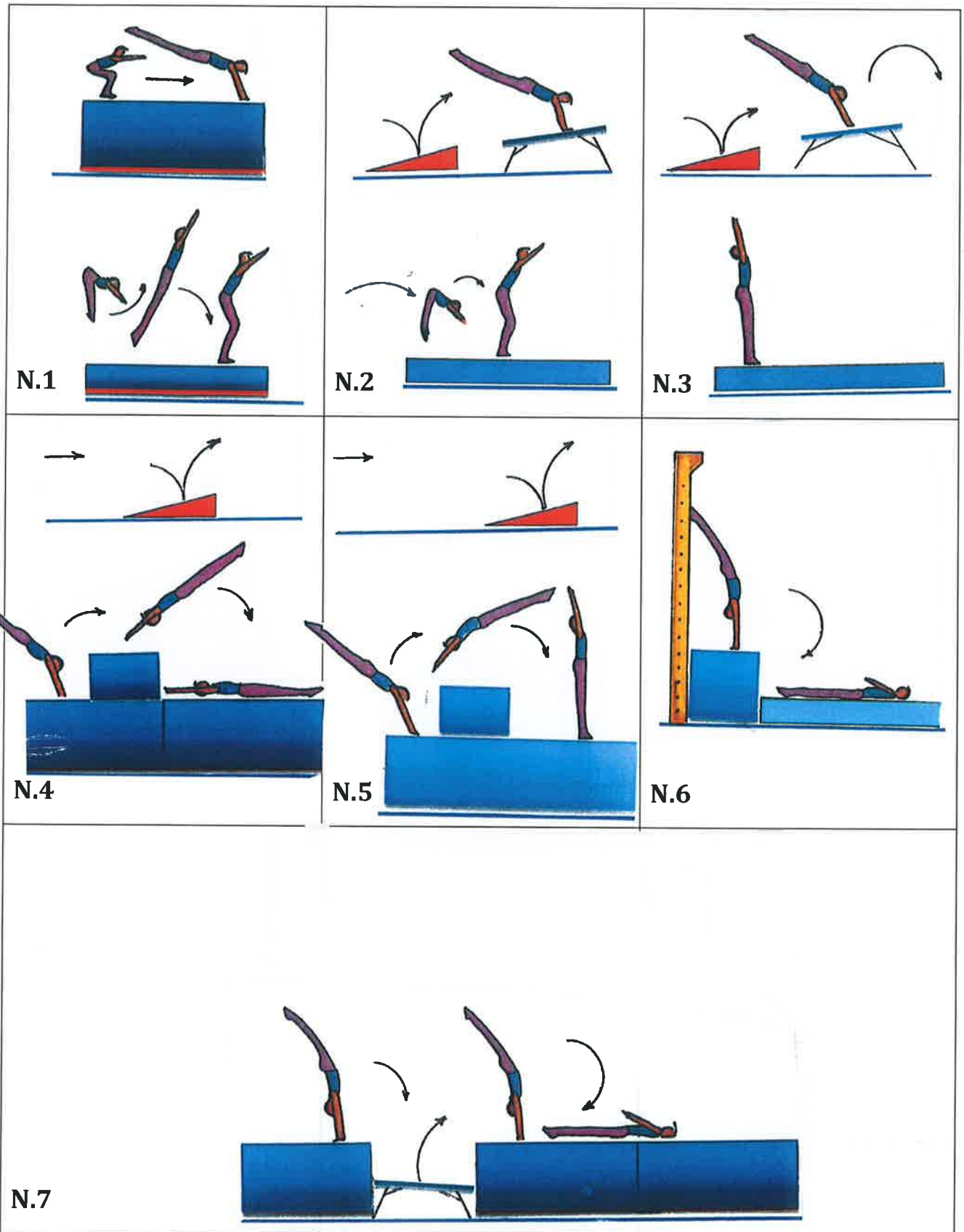


# ESEMPIO CIRCUITO N. 8

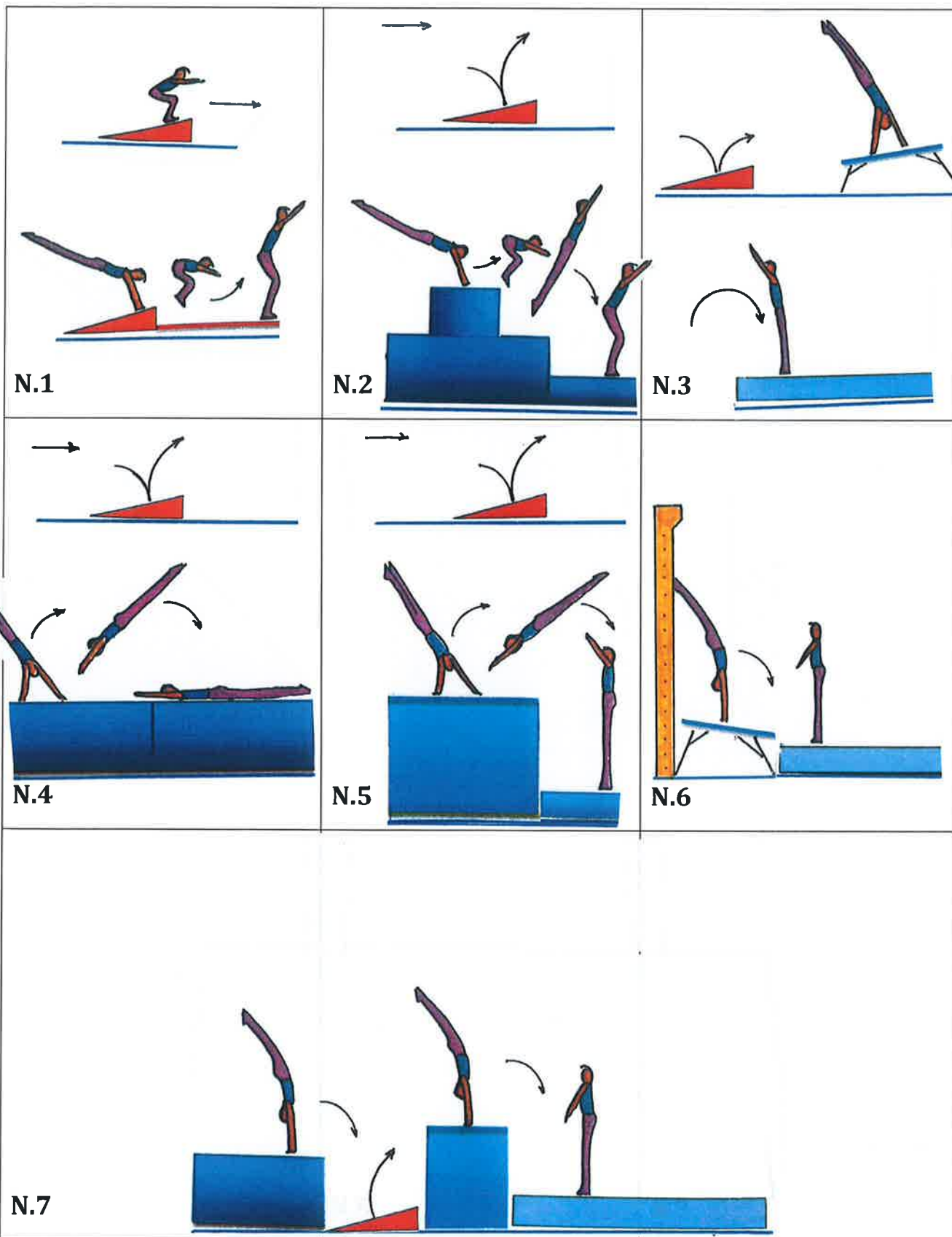




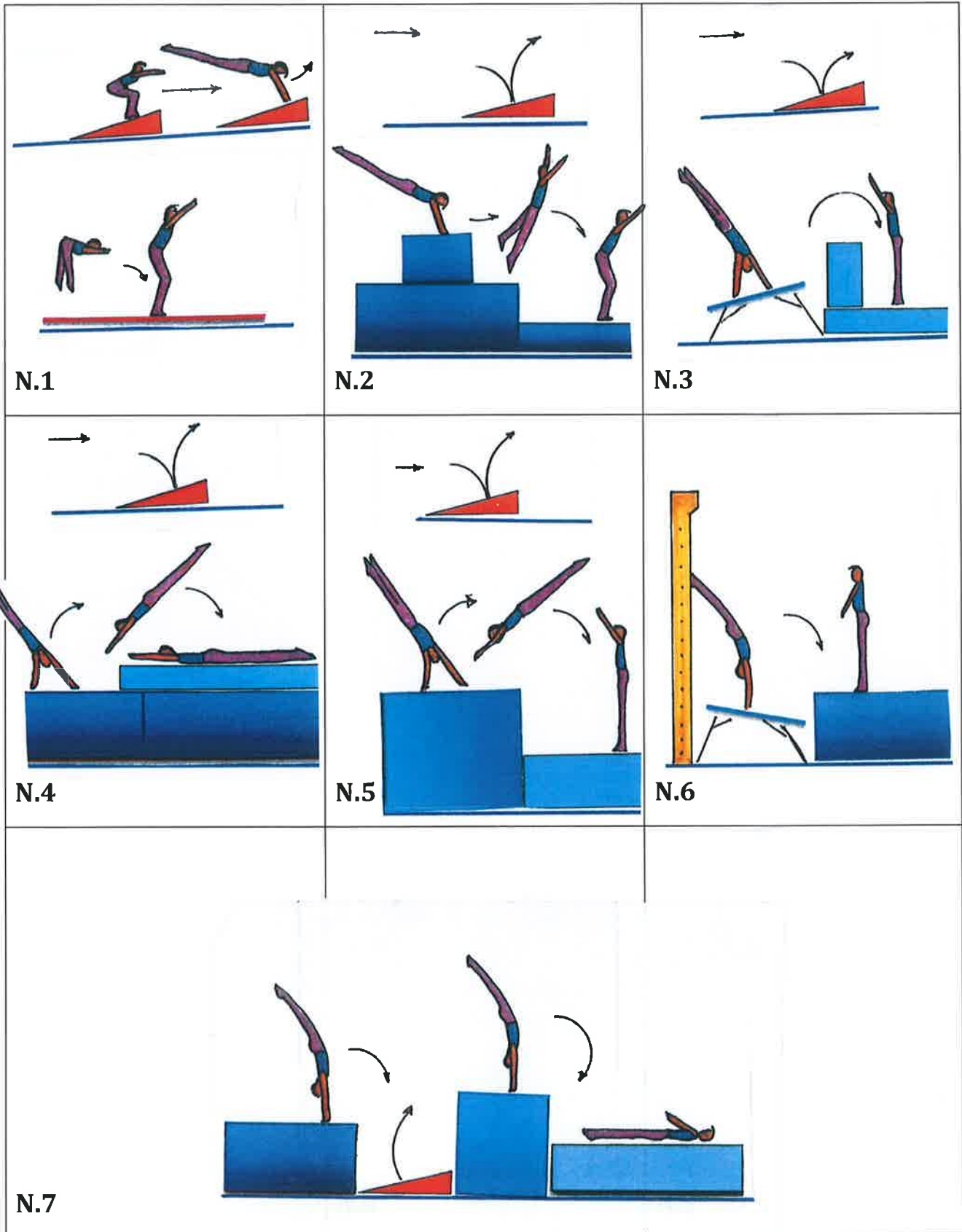
# ESEMPIO CIRCUITO N. 9



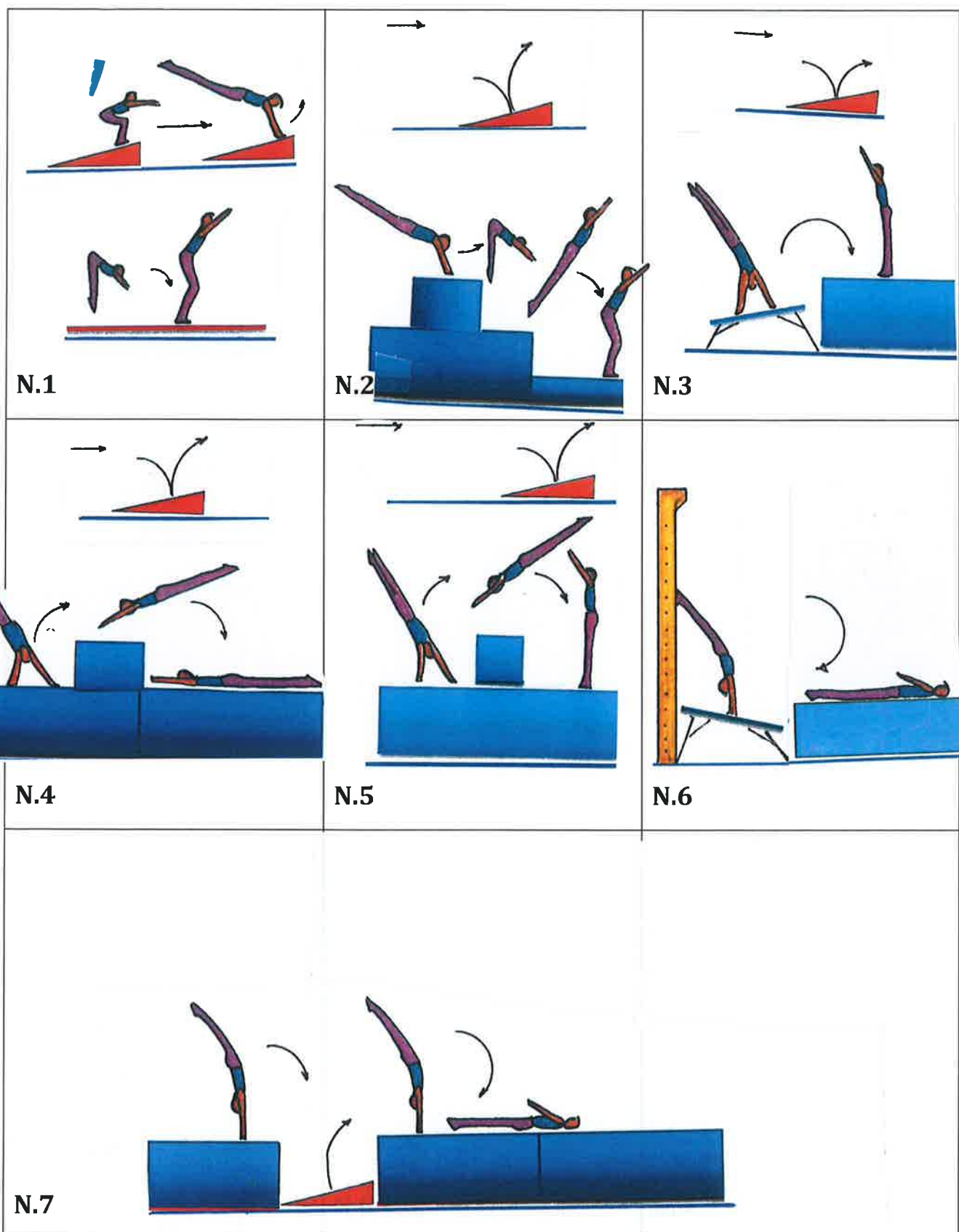
# ESEMPIO CIRCUITO N. 10



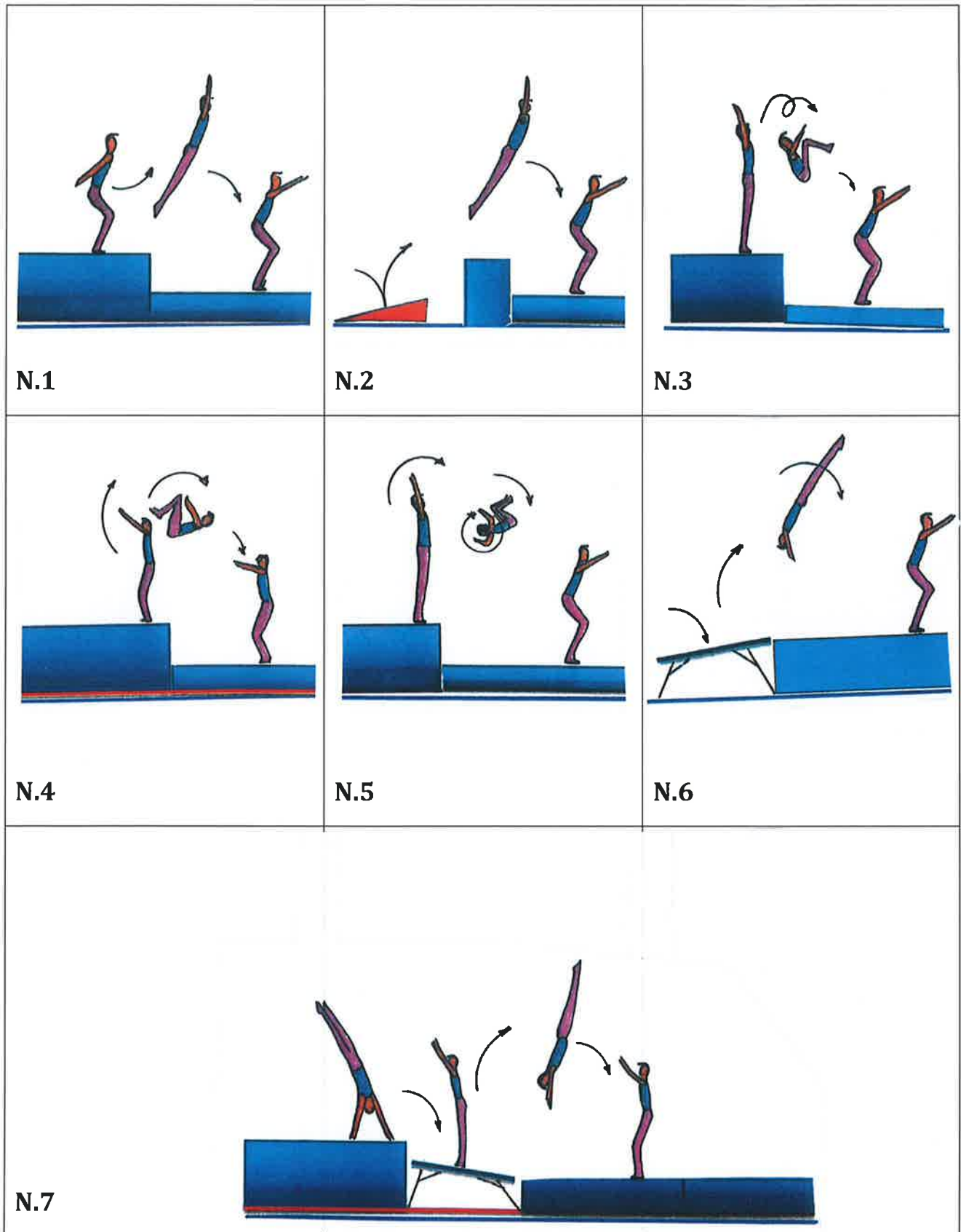
# ESEMPIO CIRCUITO N. 11



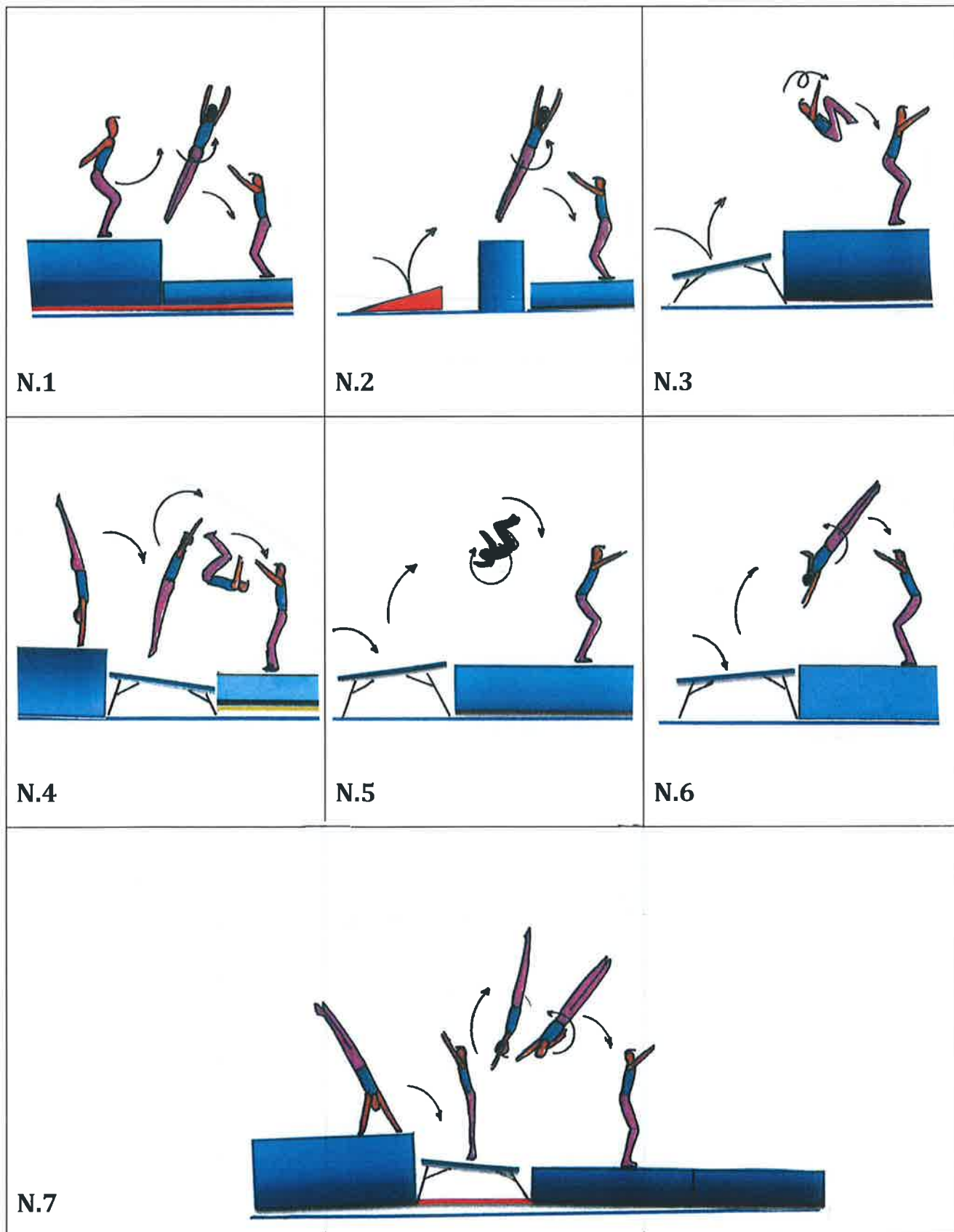
# ESEMPIO CIRCUITO N. 12



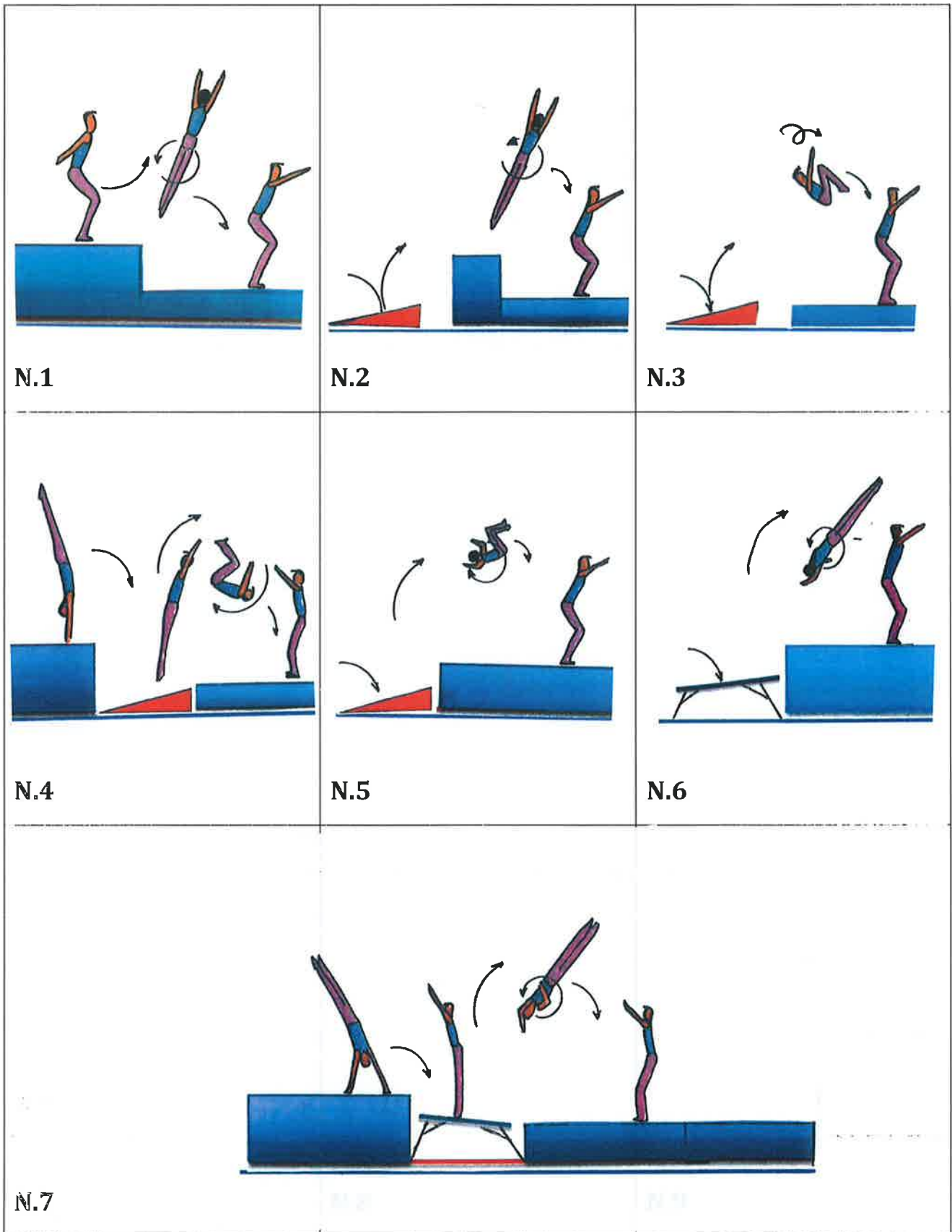
### ESEMPIO CIRCUITO N. 13



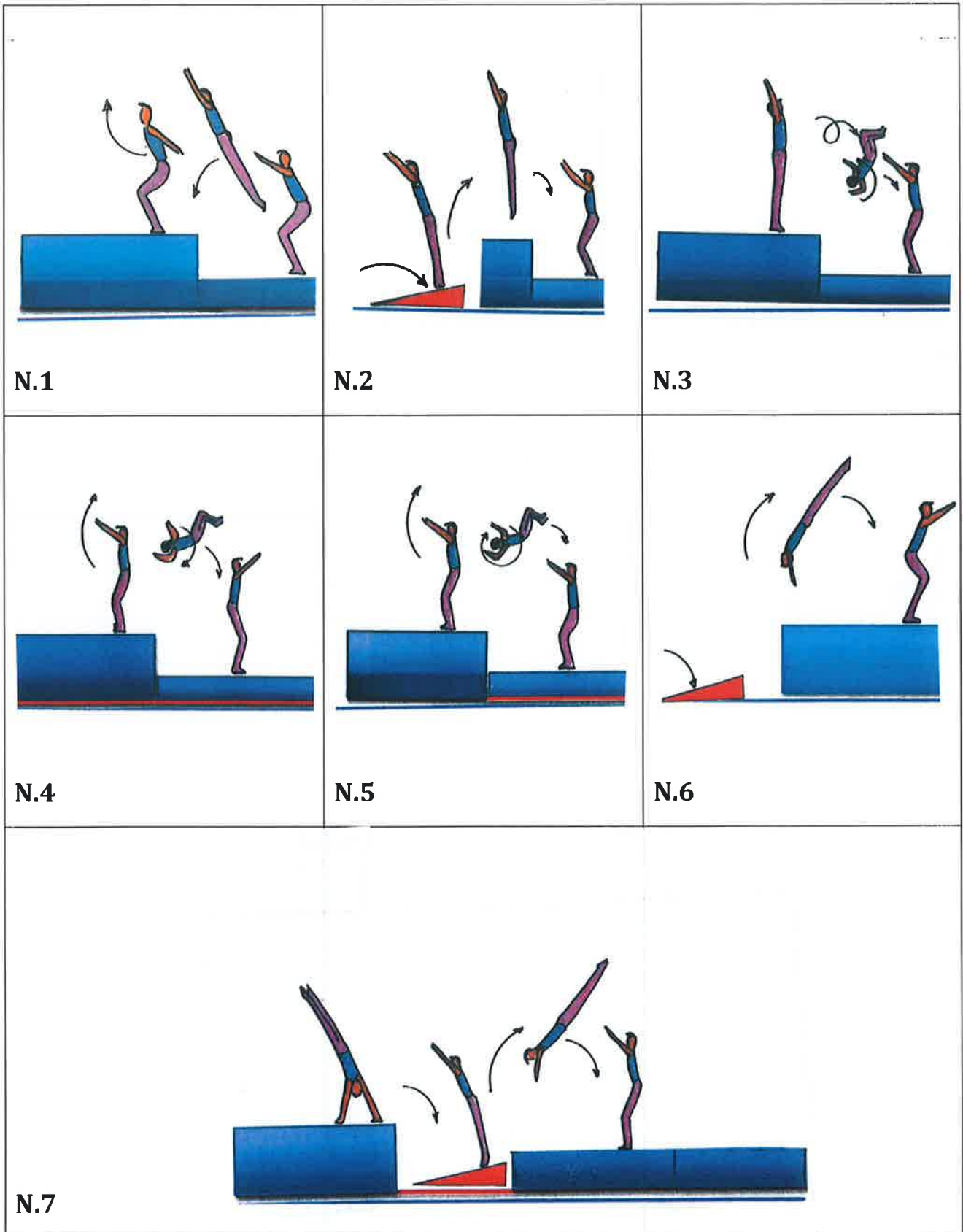
### ESEMPIO CIRCUITO N. 14



# ESEMPIO CIRCUITO N. 15

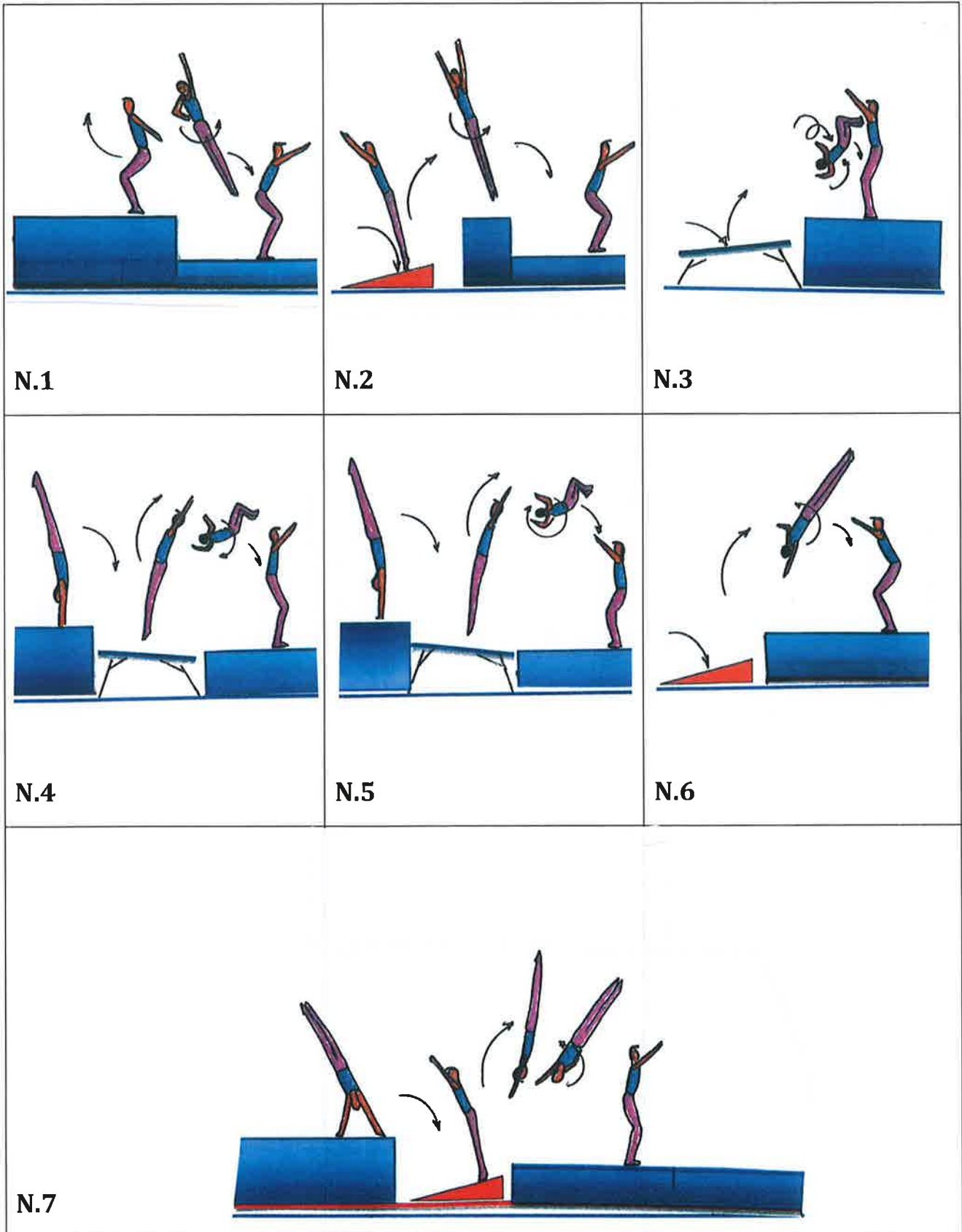


# ESEMPIO CIRCUITO N. 16

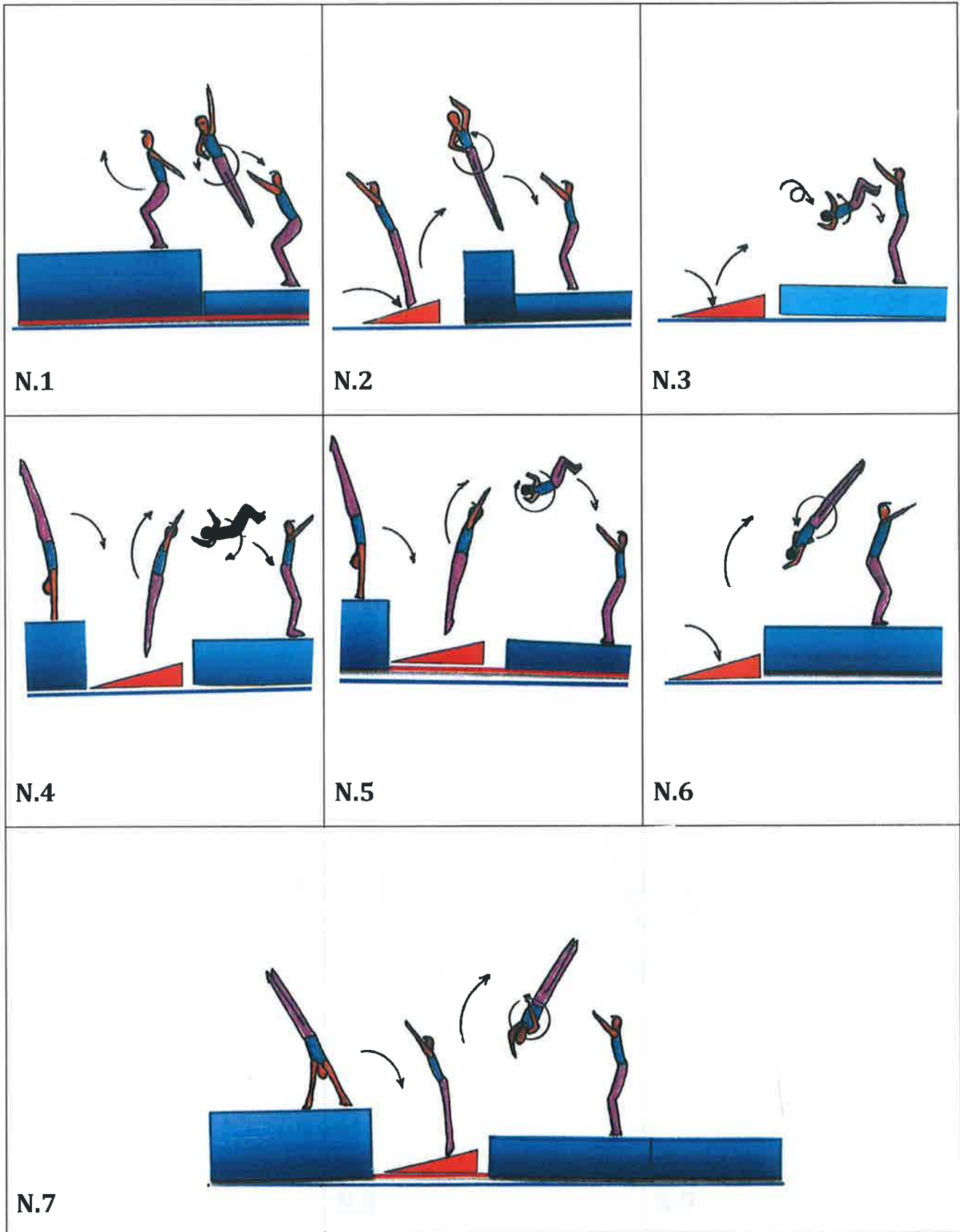




# ESEMPIO CIRCUITO N. 17



# ESEMPIO CIRCUITO N. 18



L'autore:

**Franco Pistecchia**, nato a terni il 27/06/1952, residente a Roma dalla nascita, laureato in scienze motorie, specializzato in tecnica e pratica della ginnastica artistica, ha dedicato la sua vita allo sport, ottenendo risultati di rilievo prima come ginnasta, poi come tecnico. Ottenuti i brevetti di tecnico Nazionale e di giudice internazionale, collabora con la Federazione Ginnastica d'Italia nel settore didattico.

Le pubblicazioni:

**-Guida CAS della ginnastica artistica (R. Agabio - F. Pistecchia)- Ginnastica dolce (R. Agabio - F. Pistecchia) -Guida all'Aerobica Sportiva (M. Pistecchia - F. Pistecchia) - Schede Tecniche dell'attrezzo Sbarra (F. Pistecchia) - Schede Tecniche dell'attrezzo Parallele Pari (F. Pistecchia). - Ginnastica sportiva attività promozionale e amatoriale (R. Agabio - F. Pistecchia) - Ginnastica generale: didattica e metodologia (R. Agabio - F. Pistecchia) - Guida al Piano di Studi per la formazione dei quadri tecnici (R. Agabio - F. Pistecchia) - Ginnastica generale: Programmi Tecnici per le attività promozionale ed amatoriale (R. Agabio - F. Pistecchia) - Pubblicazioni su Sport Giovani: - La ginnastica alle elementari - Dalla Capovolta alla Staccata - Dalla verticale alla Rondata- La verticale ponte - Rovesciate e ribaltate- Ecco il flic-flac - Salto giro e frammezzo (R. Agabio - Franco Pistecchia).**

**Gioco, Mi Muovo, Imparo** (guida pratica per gli insegnanti della scuola primaria) (F. Pistecchia)

**Ginnastica Artistica n. 1:**

**Dalla preparazione fisica Specifica alla Metodologia d'Insegnamento di alcuni esercizi della Ginnastica Artistica:(Alcuni esercizi di preparazione fisica. Alcuni esercizi eseguiti con il piano inclinato. Alcuni esercizi eseguiti al Corpo Libero con l'ausilio di attrezzi e attrezzature. Alcuni esercizi eseguiti alla Sbarra o Parallele Asimmetriche con o senza l'ausilio di attrezzi o attrezzature). (F. Pistecchia)**

**Ginnastica Artistica n. 2:**

**Alcuni esercizi eseguiti alle parallele pari con l'ausilio di attrezzi e attrezzature e Metodologia d'insegnamento di: Alcuni Movimenti Con Fase di Volo (alla sbarra o alle parallele asimmetriche) (F. Pistecchia).**

**Ginnastica Artistica n. 3:**

**Metodologia d'insegnamento di: Alcuni movimenti della Ginnastica Artistica proposti a Stazioni e per un lavoro a Circuito. Organizzazione del lavoro a Stazioni e Circuiti utilizzando gli elementi proposti e considerando il livello tecnico raggiunto dagli allievi. (F. Pistecchia)**

**Ginnastica Artistica n. 4:**

**Metodologia d'insegnamento di: Alcuni movimenti utili per l'insegnamento dei Salti-Volteggi in Ginnastica Artistica, Proposti a Stazioni e per un lavoro a Circuito. (F. Pistecchia).**

# INDICE

-Circuiti con Stazioni per l'insegnamento della Corsa	Pag. 7
-Circuiti con Stazioni per l'insegnamento del Pre-salto-battuta-spinta in pedana.	Pag. 17
-Circuiti con Stazioni per l'insegnamento di: Spinta in pedana e primo Volo.....	Pag. 27
-Circuiti con Stazioni per l'insegnamento di: Spinta in pedana e primo e secondo volo.....	Pag. 45
-Circuiti con Stazioni per l'insegnamento di: Spinta sugli arti superiori e secondo volo nei salti provenienti dalla rondana.....	Pag. 67
-Circuiti con Stazioni per l'insegnamento di: Secondo volo e arrivo.....	Pag. 77
-Organizzazione del lavoro a stazioni e circuiti utilizzando gli elementi proposti considerando il livello tecnico raggiunto dagli allievi.....	Pag. 111
L'Autore	Pag.134
Le Pubblicazioni.....	Pag.134
Indice.....	Pag.136