



## FEDERAZIONE GINNASTICA D'ITALIA - SETTORE SCUOLA

### Programma "SCUOLA ATTIVA JUNIOR"

Il **kit di ginnastica** è composto da n. 10 funicelle e n. 10 roller per istituto scolastico aderente. Gli attrezzi proposti sono idonei a sviluppare una serie di contenuti motorio-sportivi utili a costruire diverse stazioni che possano coinvolgere tutta la classe, aumentare il tempo di impegno motorio e contribuire, attraverso gli elementi di base della ginnastica, ad arricchire lo sviluppo degli schemi motori per una formazione multilaterale.

La funicella sarà utilizzata sia come attrezzo di riporto in tutta la lunghezza, raddoppiata, triplicata o quadruplicata (ad esempio per disegnare percorsi, nella fase di riscaldamento, per la ricerca dell'equilibrio, per la mobilità articolare, ecc.) che come attrezzo specifico per sviluppare la coordinazione neuro-muscolare, l'organizzazione spazio temporale e la percezione del ritmo, con applicazioni a livello individuale, a coppie e a gruppi.

Il roller è un ausilio didattico utile per compiere movimenti semplici e costruirne alcuni di maggiore complessità nonché per migliorare le capacità condizionali, coordinative e miste attraverso la percezione statica e dinamica, fondamentale per lo sviluppo degli schemi motori.

L'azione sul tessuto miofasciale migliora l'economia dell'azione motoria ed ha un effetto miotensivo che allenta le tensioni muscolari. Il suo utilizzo migliora la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, la capacità di equilibrio statico dinamico nonché la capacità di attuare il controllo dell'impegno neuromuscolare delle diverse parti del corpo utilizzate e non e, quindi, di realizzare una o più sequenze di movimento in modo efficace.

Il roller può essere inoltre utilizzato non solo in fase di riscaldamento e di defaticamento ma anche come attrezzo di riporto per eseguire, ad esempio, lanci, rotolamenti e consegne in giochi a squadre e come strumento di ausilio/assistenza ad elementi base, di potenziamento e di strutturazione tecnico-metodologica nella costruzione di elementi più complessi.

#### **OBIETTIVI**

Trasmettere il proprio know-how agli insegnanti di Educazione fisica in relazione alle peculiarità di base, generali e specifiche della ginnastica, tenendo come riferimento le Linee guida delle Indicazioni Nazionali per l'Educazione Fisica nella scuola secondaria di I grado, coinvolgendoli e

fornendo loro le basi tecniche perché l'attività possa essere riproposta anche dopo la conclusione del progetto. Anche il programma della Festa finale, prevista in ogni scuola, sarà condiviso con i docenti, con una modalità di confronto tra classi parallele.

Il programma proposto tassonomicamente dalle attività più semplici alle più complesse, è solo indicativamente distinto tra le classi prime, seconde e terze e mira a coinvolgere tutti gli alunni e a far acquisire loro la padronanza dei movimenti di base della ginnastica avviando un corretto percorso di orientamento alla ginnastica che possa auspicabilmente proseguire nei Pomeriggi sportivi.

- Riequilibrio posturale (mobilizzazione, fragilizzazione e verticalizzazione della colonna vertebrale)
- Core-stability
- Consolidamento e arricchimento degli schemi motori posturali e dinamici
- Miglioramento delle capacità condizionali come preparazione fisica di impostazione per l'allenamento funzionale
- Miglioramento delle abilità grosso-motorie
- Sviluppo della strutturazione spazio-sensoriale e dell'organizzazione spazio-temporale
- Miglioramento della coordinazione dinamica generale ed in particolare oculo-manuale
- Miglioramento della capacità di equilibrio e di destrezza motoria
- Avviamento all'acquisizione di alcune abilità tecniche della Ginnastica artistica al corpo libero
- Avviamento all'attività di Rope Skipping

## CONTENUTI

CLASSE	ATTIVITA' per le SETTIMANE DI SPORT	ATTIVITA' per i POMERIGGI SPORTIVI
I classe	<p><b>a)</b> Esercizi per il miglioramento degli <b>schemi motori posturali statici e dinamici</b></p> <p><b>b)</b> Esercizi per il miglioramento delle <b>abilità grosso-motorie</b> (abilità di locomozione e nel controllo degli oggetti)</p> <p><b>c) Rotolamenti</b> intorno ai diversi assi corporei eseguiti in forme diversificate (al suolo, da un piano sopraelevato, da un piano inclinato)</p> <p><b>d) Equilibrio statico e dinamico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- al suolo (andature varie dal semplice al complesso in tutte le direzioni)</li> <li>- panca o attrezzature che prevedano una riduzione della base di appoggio (andature varie dal semplice al complesso in tutte le direzioni)</li> </ul>	<p><b>a)</b> Esercizi propedeutici all'acquisizione delle seguenti <b>abilità tecniche della ginnastica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- capovolta</li> <li>- ruota</li> </ul> <p><b>b) Elementi tecnici fondamentali della funicella:</b> salti e saltelli, oscillazioni, circonduzioni</p>

	<p><b>e) Percorsi ginnastici a staffetta</b>  <b>f) Esercizi di riporto e specifici con le funicelle e i roller</b></p>	
<b>II classe</b>	<p><b>a)</b> Esercizi per il miglioramento degli <b>schemi motori posturali statici e dinamici</b>  <b>b)</b> Esercizi per il miglioramento delle <b>abilità grosso-motorie</b> (abilità di locomozione e nel controllo degli oggetti)  <b>c) Rotolamenti</b> intorno ai diversi assi corporei eseguiti in forme diversificate (al suolo, da un piano sopraelevato, da un piano inclinato)  <b>d) Esercizi di riporto e specifici con le funicelle e i roller</b></p>	<p><b>a)</b> Esercizi propedeutici all'acquisizione delle seguenti <b>abilità tecniche della ginnastica:</b>  ➤ capovolta avanti e indietro, verticale, ruota  <b>b) Progressioni di elementi tecnici</b> base della ginnastica  <b>c) Volteggi</b> (a corpo libero in tutte le direzioni, con il superamento di piccoli attrezzi, con l'utilizzo dei grandi attrezzi (panche, step, cavallina, ecc.), se disponibili  <b>d) Elementi tecnici fondamentali della funicella:</b> salti e saltelli, oscillazioni, circonduzioni</p>
<b>III classe</b>	<p><b>a)</b> Esercizi per il miglioramento degli <b>schemi motori posturali statici e dinamici</b>  <b>b)</b> Esercizi per il miglioramento delle <b>abilità grosso-motorie</b> (abilità di locomozione e nel controllo degli oggetti)  <b>c) Esercizi specifici con le funicelle e avvio al Rope Skipping</b>  <b>d) Esercizi di impostazione per l'allenamento funzionale con i roller</b></p>	<p><b>a)</b> Esercizi propedeutici all'acquisizione delle seguenti <b>abilità tecniche della ginnastica:</b>  ➤ capovolta, verticale, ruota  <b>b) Progressioni di elementi tecnici</b> base della ginnastica  <b>c) Volteggi</b> (a corpo libero in tutte le direzioni, con il superamento di piccoli attrezzi, con l'utilizzo dei grandi attrezzi (panche, step, cavallina, ecc.), se disponibili  <b>d) Elementi tecnici fondamentali della funicella:</b> salti e saltelli, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto  <b>e) Esercizi di Rope Skipping</b> con la fune singola, doppia e lunga.</p>

## MODALITA' D'ATTUAZIONE

Sia nelle ore svolte in orario curricolare (settimane di sport) che in quelle extracurricolari (pomerigi sportivi) i tecnici FGI organizzeranno la lezione con una parte di attivazione generale preparatoria alle attività tipiche della Ginnastica per poi procedere con esercizi propedeutici per l'acquisizione di elementi base della Ginnastica artistica, catene di lavoro dal semplice al complesso con l'utilizzo delle funicelle e dei roller. Tutte le attività possono anche essere proposte su base musicale, finalizzandole, così, anche al miglioramento della capacità di ritmizzazione.

FGI Settore Scuola  
