

# PIANO DI STUDIO PER IL TECNICO SOCIETARIO



A cura del CeDiR





# Moduli Generali

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO





<b>MG1</b>	<b>UD1</b>	Lineamenti Regolamento Quadri Tecnici	150'	<b>7,5 h</b>
	<b>UD2</b>	Ginnastica: Cenni Storici	60'	
	<b>UD3</b>	Terminologia della ginnastica	30'	
	<b>UD4</b>	Corretti stili di vita nel mondo dello sport, disturbi comportamentali, sedentarietà e prevenzione	120'	
	<b>UD5</b>	Aspetti sociologici, comunicazione, motivazione e sport giovanile	60'	
	<b>UD6</b>	L'etica nello sport	30'	
<b>MG2</b>	<b>UD7</b>	I ruoli nell'ambito sportivo	90'	<b>7,5 h</b>
	<b>UD8</b>	Il riscaldamento	120'	
	<b>UD9</b>	Prevenzione degli infortuni e sicurezza sui luoghi di lavoro	60'	
	<b>UD10</b>	Sviluppo motorio, schemi motori di base, coordinazione	120'	
	<b>UD11</b>	Capacità condizionali, coordinative e miste, mobilità articolare	60'	
<b>MG3</b>	<b>UD12</b>	Anatomia e fisiologia sportiva, fondamenti di biomeccanica	120'	<b>7,5 h</b>
	<b>UD13</b>	Trasformazioni energetiche	90'	
	<b>UD14</b>	Adattamenti e stimoli allenanti	90'	
	<b>UD15</b>	Allenamento aerobico e anaerobico	90'	
	<b>UD16</b>	Progettazione e organizzazione del lavoro in palestra	60'	





## BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Bellotti, P., Matteucci, E., (1999). Allenamento Sportivo. Teoria, metodologia, pratica. Torino: UTET
- Bontempi, S., Dalle Grave, R. (2002). I disturbi dell'alimentazione, psicoterapeuti in formazione. Psicoterapeuti in formazione
- Calvesi, A., Tonetti, A. (1980). L'attività motoria e l'educazione. Principato
- Carta del Fair Play, CIFP, 1975
- Carta Olimpica, CIO, 2021
- Cerino, S., et al. (2018). Ruolo dello sport e dell'esercizio fisico strutturato nella riabilitazione psichiatrica. Pacini, Napoli: La psichiatria sociale in Italia evidenze ed esperienze
- Codice di Comportamento Sportivo, CONI, 2012
- Colombo, U., (1979). Le parole e lo sport. Letteratura sportiva del Novecento. Milano: Edizione Otto
- D.Lgs 81/2008 - Testo Unico della Sicurezza
- Dalla Ragione, L., Marucci, S. (2007). L'anima ha bisogno di un luogo, disturbi alimentari e ricerca d'identità. Milano: Tecniche nuove
- La Torre, A., a cura di. (2016). Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo. Roma: SDS Edizioni
- Mantovani, C. (2016). Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: SDS edizioni
- Regolamento Quadri Tecnici pubblicate sul sito FGI
- Schiavon, D., Di Bello, P., Peroni, V. Avviamento alla ginnastica. Stampa Sportiva
- Vicini, M. (2014). Jump - libro diario della salute. Bruno Mondadori
- Weineck, J. (2009). L'allenamento ottimale. Perugia: Calzetti-Mariucci editori
- Wilmore, JH., Costill, DL. (2005). Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Perugia: Calzetti-Mariucci editori





# Ginnastica Artistica Maschile

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO



## **GAM - Tecnico Societario (TS)**

### **Moduli Specifici (MS)**

<b>MS1</b>	<b>UD1</b>	La figura professionale dell'allenatore	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD2</b>	Sicurezza nel lavoro in palestra e prevenzione criticità operative	60'	
	<b>UD3</b>	Elementi di didattica e metodologia nell'insegnamento dell'attività motoria di base	150'	
	<b>UD4</b>	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica maschile	180'	
		Question time/esercitazioni/analisi video	90'	

<b>MS2</b>	<b>UD5</b>	Riferimenti normativi e regolamenti funzionali all'attività attesa	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD6</b>	Elementi di meccanica di base	60'	
	<b>UD7</b>	Aspetti e riferimenti operativi nella progettazione e pianificazione della preparazione fisica	180'	
	<b>UD8</b>	La costruzione artistica, stilistica e coreografica GAM	60'	
	<b>UD9</b>	Trampolino - Indicazioni per la costruzione del lavoro e degli elementi specifici	90'	
	Question time/esercitazioni/analisi video	90'		

## GAM - Tecnico Societario (TS) Moduli Specifici (MS)

<b>MS3</b>	<b>UD10</b>	Corpo Libero • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi</i>	180'
	<b>UD11</b>	Cavallo CM • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi</i>	180'
	<b>UD12</b>	Anelli • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi</i>	150'
		Question time/esercitazioni/analisi video	90'
			<b>10 h</b>

<b>MS4</b>	<b>UD13</b>	Volteggio • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi</i>	150'
	<b>UD14</b>	Parallele • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi</i>	180'
	<b>UD15</b>	Sbarra • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi</i>	180'
		Question time/esercitazioni/analisi video	90'
			<b>10 h</b>

## Bibliografia

### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

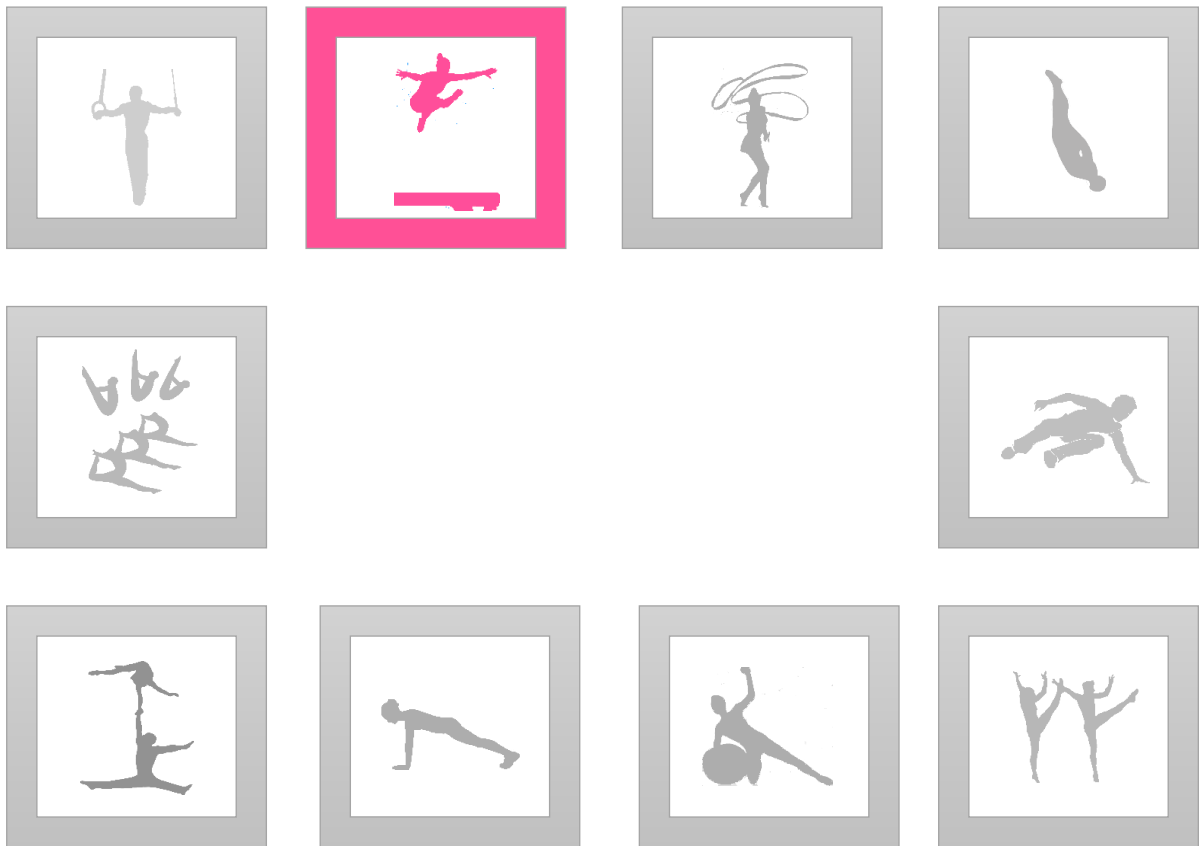
- Zatsiorsky VM. (2012). Scienza e pratica dell'allenamento della forza. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento Sportivo. Torino: UTET.
- Weineck J. (2010). Biologia dello sport. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Schmidt RA., Lee TD. (2012). Controllo motorio e apprendimento. 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. (1986). Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Bompà TO., Buzzichelli CA. (2015). 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.
- Madella A., Cei A., Landoni, Aquili. (1997). Metodologia dell'insegnamento sportivo – Dispense SdS-Div. Attività Didattica – CONI. Roma.
- 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.
- Arkaev, Suchilin. (2003). Gymnastics, how to create champion.
- Beraldo. (1996). Preparazione atletica a carico naturale.
- Documento FGI. (2020). Formazione specialistica quadri tecnici federali - FGI Roma.
- Documento SNaQ / CONI. Sistema Nazionale per la Qualifica dei Tecnici Sportivi – CONI Roma
- Donati, Lai, Marcello, Masia. (1994). La valutazione nell'avviamento allo sport.
- Elementi tratti da: FIG Academy – Management Coaching Policy – Level 2 / Study Notes – 12/2001
- Enrile, Invernici- Gli aspetti del movimento in educazione fisica SSS
- FGI norme tecniche GAM 2020
- Frohner. (2003). Principi dell'allenamento giovanile.
- Fucci S., Benigni M., Fornasari V. (2002). Anatomia e meccanica dell'apparato motorio e neuro-muscolare per la preparazione atletica. EMSI Roma.
- Grandi D. (1992). Didattica e metodologia della ginnastica artistica.

- L'educazione motoria di base, Treccani-CONI (1987)
- McArdle, Katch, Katch. (1998). Fisiologia applicata allo sport.
- Monem Jemni, The Science of Gymnastics,( 2011)
- Programma multimediale: L'educazione motoria di base - Istituto G.Treccani / CONI – Bologna – (2012)
- Sartini R.. Divisione strutturale degli esercizi propedeutici alla Ginnastica Artistica eseguiti al mini-trampolino elastico e principi generali di meccanica applicata.
- Schmidt R. (2000). Apprendimento motorio e prestazione - Soc. Stampa Sportiva Roma.
- The shift movement. The ultimate guide to gymnastics strenght – risorsa on line
- Vailati F. Itinerario tecnico per il settore giovanile.
- Vailati F. (2020). La ginnastica in schede – FGI.

### **SITOGRAFIA [11/10/2018]**

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

# Ginnastica Artistica Femminile



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO





## GAF - Tecnico Societario (TS)

### Moduli Specifici (MS)

<b>MS1</b>	<b>UD1</b>	La figura professionale dell'allenatore	60'
	<b>UD2</b>	L'allenamento specialistico nella ginnastica artistica GAF	180'
	<b>UD3</b>	Riferimenti normativi e regolamenti funzionali all'attività attesa	60'
	<b>UD4</b>	Aspetti e riferimenti propedeutico-operativi specifici nella costruzione della componente acrobatica	120' <b>10 h</b>
	<b>UD5</b>	Aspetti e riferimenti relativi alle moderne attrezzature propedeutiche e sistemi facilitanti	60'
	<b>UD6</b>	Didattica Laboratoriale <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo</i></li> </ul>	120'

<b>MS2</b>	<b>UD7</b>	La figura professionale dell'allenatore	60'
	<b>UD8</b>	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione della preparazione fisica specialistica delle ginnaste	120'
	<b>UD9</b>	Aspetti e riferimenti operativi specifici nella costruzione artistica stilistica e coreografica delle ginnaste + studio verticali	180'
	<b>UD10</b>	Trampolino <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i></li> </ul>	120' <b>10 h</b>
	<b>UD11</b>	Didattica Laboratoriale <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo</i></li> </ul>	120'

## **GAF - Tecnico Societario (TS)**

### **Moduli Specifici (MS)**

	<b>UD12</b>	Corpo Libero • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120'	
	<b>UD13</b>	Parallele Asimmetriche • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120'	
<b>MS3</b>	<b>UD14</b>	Trave • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD15</b>	Trampolino • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120'	
	<b>UD16</b>	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)

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



## 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.
- Bompa 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](https://www.youtube.com/watch?v=ZS8TSaO_HD4)

**G**innastica

**R**itmica



PIANO DI STUDI  
DEL  
TECNICO SOCIETARIO





## **GR - Tecnico Societario (TS)**

### **Moduli specifici (MS)**

<b>MS1</b> Online	<b>UD1</b>	Focus sulla figura del tecnico societario di Ginnastica Ritmica	<b>7:30 h</b>
	<b>UD2</b>	Caratteristiche tecnico-artistiche della GR	
	<b>UD3</b>	Elementi motori di base a corpo libero e motricità generale	
	<b>UD4</b>	Principi generali, metodologia e didattica di lavoro con giovani principianti	
<b>MS2</b> Online	<b>UD5</b>	Tecnica di base degli attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fune</li> <li>• Cerchio</li> <li>• Palla</li> <li>• Clavette</li> <li>• Nastro</li> </ul>	<b>7:30 h</b>
	<b>UD6</b>	Aspetti musicali e artistici di un esercizio di Ginnastica Ritmica	
<b>MS3</b> Presenza	<b>UD7</b>	<b>Didattica laboratoriale per lo sviluppo di competenze</b> Applicazione pratica delle tematiche trattate nei moduli MS1 e MS2	<b>10 h</b>
<b>MS4</b> Presenza	<b>UD8</b>	Il lavoro collettivo	<b>10 h</b>
	<b>UD9</b>	Laboratorio per lo sviluppo di competenze sulle tematiche trattate nel modulo	

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

**Obiettivo:** utilizzare le conoscenze e le competenze per impostare programmi relativi all'attività di base della GR per lo sviluppo di una sana motricità della ginnasta

**Abilità:** coniugare gli aspetti tecnici, metodologici e didattici per formulare programmi di allenamento riconducibili ad un modello prestativo per avviamento alla disciplina

**In particolare:**

1. Saper utilizzare metodi e mezzi di avviamento alla disciplina
2. Saper trasmettere la tecnica di base a corpo libero e con i piccoli attrezzi
3. Saper impostare una seduta di allenamento tenendo conto delle fasi fondamentali: il riscaldamento, l'impostazione di elementi fondamentali a corpo libero e con i piccoli attrezzi, il defaticamento
4. Saper modulare la lezione su diversi livelli e obiettivi

	Abilità	Contenuti
MS1	<b>UD1</b> <b>Focus sulla figura del tecnico societario di Ginnastica Ritmica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il ruolo, le funzioni e le responsabilità del tecnico</li> <li>• La comunicazione efficace</li> <li>• Le competenze metodologico didattiche del tecnico societario di Ginnastica Ritmica</li> </ul>
	<b>UD2</b> <b>Caratteristiche tecnico - artistiche della GR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caratteristiche fondamentali della Ginnastica Ritmica: ritmicità del movimento, contrazione e decontrazione, rilassamento e continuità di azione, asseondamenti</li> </ul>
	<b>UD3</b> <b>Elementi motori di base a corpo libero e motricità generale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assi e piani fondamentali del corpo umano: le posizioni, i movimenti ginnastici</li> <li>• Elementi di Rotazioni Verticali (dal semplice al complesso: prerequisiti, approccio e propedeutica) Pre-acrobatici (capovolta e ruota)</li> </ul>
	<b>UD4</b> <b>Principi generali, metodologia e didattica di lavoro con giovani principianti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi generali, metodologia e didattica di lavoro con giovani principianti</li> <li>• Impostazione dell'unità di allenamento per il lavoro di base: struttura generale</li> <li>• L'impostazione del corpo nella Ginnastica Ritmica: concetti generali per lo sviluppo della capacità di salto, di equilibrio di rotazione e delle onde.</li> </ul>

	Abilità	Contenuti
MS2	<b>UD5 Tecnica di base con attrezzi</b>	<p>L'importanza degli esercizi di sensibilizzazione</p> <p>La preparazione tecnica con attrezzi: fune, cerchio, palla, clavette e nastro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caratteristiche generali degli attrezzi</li> <li>- Esercizi di riporto e di sensibilizzazione</li> <li>- Panoramica dei principali errori esecutivi e feedback correttivi</li> </ul>
	<b>Fune</b>	<p>Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, vele e controvele, ecc. anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)</li> <li>• Fune aperta, tenuta a due mani, girante in avanti, indietro o lateralmente saltelli nella fune</li> <li>• Fune aperta, tenuta a due mani, girante in avanti, salti nella fune</li> <li>• Giri</li> <li>• Echappé di un capo (semplice)</li> </ul>
	<b>Cerchio</b>	<p>Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maneggio (Oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, ecc. anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)</li> <li>• Rotolamenti semplici al suolo e sul corpo</li> <li>• Rotazioni: <ul style="list-style-type: none"> <li>- intorno ad una mano (giri)</li> <li>- intorno ad un asse dell'attrezzo, tenuto in appoggio al suolo o in sospensione a 1 mano</li> </ul> </li> <li>• Passaggi attraverso il cerchio</li> </ul>
	<b>Palla</b>	<p>Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• Palleggi</li> <li>• Rotolamenti liberi sul corpo e al suolo</li> </ul>

	<b>Clavette</b>	<p>Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maneggio (slanci, oscillazioni circonduzioni delle braccia e dell'attrezzo, movimenti ad otto, rotazione libera della/e clavetta/e, rotolamento della/e clavetta/e</li> <li>• Giri</li> <li>• Moulinets</li> <li>• Battute</li> <li>• Movimenti asimmetrici</li> <li>• Piccoli lanci con rotazione di 1 e/o 2 clavette</li> </ul>
	<b>Nastro</b>	<p>Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto)</li> <li>• Serpentine (4-5 onde)</li> <li>• Spirali (4-5 anelli)</li> <li>• Echappé</li> <li>• Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo od una sua parte</li> <li>• Il lancio a boomerang (suolo)</li> </ul>
	<b>TUTTI GLI ATTREZZI</b>	Lanci e riprese
	<b>UD6 Aspetti musicali e artistici di un esercizio di GR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La musica</li> <li>• Scelta della musica</li> <li>• Componenti artistiche: carattere, espressione corporea, ritmo, cambi dinamici, collegamenti, uso dello spazio</li> </ul>

	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>
<b>MS3</b>	<b>UD7 Didattica laboratoriale per lo sviluppo di competenze</b>	<p>Applicazione pratica delle tematiche trattate nei moduli MS1 e MS2.</p> <p>Vari tipi di modelli di esercitazioni nell'Unità di Allenamento, dal singolo elemento alla combinazione a corpo libero e con gli attrezzi</p>
		<p>Lo sviluppo delle capacità coordinative tenendo conto soprattutto di quelle caratterizzanti la disciplina.</p> <p>Proposta di brevi sequenze a corpo libero e con gli attrezzi</p>
		Esercitazioni a coppie e terziglie
		Riscontro degli errori esecutivi e conseguente correzione

	Abilità	Contenuti
MS4	UD8 Il lavoro collettivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avviamento al lavoro collettivo: significato e valore</li> <li>• Lo spazio individuale e collettivo</li> <li>• Caratteristiche e principi fondamentali</li> <li>• Metodologia di lavoro</li> <li>• Le modalità del lavoro collettivo (sincronia, corale, in successione, contrasto)</li> <li>• Gruppi e sottogruppi: lavoro a coppie e a terziglie, quadriglie e/o gruppo</li> <li>• Schieramenti e formazioni</li> <li>• Esempi pratici a corpo libero e con attrezzi</li> <li>• Lo scambio dei piccoli attrezzi: esempi e pratica</li> </ul>
	UD9 Didattica laboratoriale per lo sviluppo di competenze del modulo	Laboratorio per lo sviluppo di competenze sulle tematiche trattate nel modulo

## Bibliografia

### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Aparo M., Cermelj S., Piazza M., Rosato M.R., Sensi S., (1999). *Ginnastica Ritmica*, Piccin, Padova
- Barta Peregon, A., Duran Delgrado, C., (2002). *1000 esercizi e giochi di ginnastica ritmica sportiva*, Editorial Paidotripo, Barcellona
- Rosato MR., Tinto, A., (1996). *Avviamento al lavoro collettivo*, Edizioni Ermes, Milano
- Rosato, MR., (2001). *Ginnastica ritmica educativa*, La stampa sportiva, Roma
- Scotton C., a cura di, (2019). *Gymnica Digitale. La raccolta*, Cedir, FGi
- Sensini N., Eid L., (1999). *Ginnastica Ritmica e piccoli attrezzi*, Carabà srl Edizioni, Milano
- Sensini N., Mangiafico E., (1997). *Ritmo e movimento*, Carabà srl Edizioni, Milano
- Vayer, P., (1977), *Educazione psicomotoria nell'età scolastica*, Armando, Roma
- Federazione Ginnastica d'Italia, Documenti - Codice dei Punteggi 2022-24 Ginnastica Ritmica
- Federazione Ginnastica d'Italia (anno in corso), Documenti - Programmi Tecnici GR Gold e Silver

### SITOGRAFIA CONSIGLIATA

- Federazione Ginnastica d'Italia - Fgi. <https://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93-cedir.html>
- Fédération Internationale de Gymnastique-Fig . [http://www.fig\\_gymnastics.com](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](http://www.scuoladelloSport.coni.it)
- Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive - Sismes. <http://www.sismes.org>





# Trampolino Elastico

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO



## **TE - Tecnico Societario (TS)**

### **Moduli Specifici (MS)**

<b>UD1</b>	TE/MT/TU: Accenni di anatomia e basi del movimento	60'
<b>UD2</b>	TE/MT/TU: Preparazione Fisica: evidenze scientifiche	60'
<b>UD3</b>	TE/MT/TU: Il Warm up	60'
<b>UD4</b>	TE/MT/TU: Joint By Joint Approach	60'
<b>MS1 UD5</b>	TE/MT/TU: Core training e importanza del pavimento pelvico nelle discipline acrobatiche	90' <b>10 h</b>
<b>UD6</b>	TE/MT/TU: Scelta degli esercizi	90'
<b>UD7</b>	TE/MT/TU: Controllo del corpo, tenuta e posture	180'

Il modulo prevede esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e sviluppo delle competenze specifiche relative alle tematiche trattate

## **TE - Tecnico Societario (TS)**

### **Moduli Specifici (MS)**

<b>UD8</b>	TE/MT/TU: Tutelare l'atleta - questione di cultura	60'
<b>UD9</b>	TE/MT/TU: Le tappe dello sviluppo emotivo dell'atleta - dalla teoria alla pratica	60'
<b>UD10</b>	TE/MT/TU: Relazione allenatore-atleta: l'ABC di una relazione efficace	60'
<b>UD11</b>	TE/MT/TU: La triade sportiva allenatore-genitore-atleta: una panoramica	60'
<b>UD12</b>	TE/MT/TU: Approccio agli attrezzi (Trampolino Elastico, Tumbling, Mini Trampolino) e sviluppo della multilateralità speciale-orientata e specifica-mirata	60'
<b>MS2</b>		<b>10 h</b>
<b>UD13</b>	TE/MT: Impostazione del lavoro tecnico al Trampolino Elastico. Le Candele	60'
<b>UD14</b>	TU: Impostazione del lavoro tecnico al Tumbling. Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione delle competenze specifiche	120'
<b>UD15</b>	TU: Tecnica e didattica degli elementi di base al Tumbling (Ruota, Rondana, Flic-flac)	120'

Il modulo prevede esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e sviluppo delle competenze specifiche relative alle tematiche trattate

## **TE - Tecnico Societario (TS)**

### **Moduli Specifici (MS)**

<b>UD16</b>	TE/MT/TU: Le posizioni del corpo nei salti senza e con rotazione. Dal codice dei punteggi all'impostazione tecnica	60'
<b>UD17</b>	TE/MT/TU: I salti verticali al Trampolino Elastico e adattamenti per il Mini Trampolino e il Tumbling (Raccolto, Carpiato divaricato, Carpiato unito)	60'
<b>UD18</b>	TE: Tecnica e didattica del Seduto, varianti e collegamenti	60'
<b>UD19</b>	TE/MT/TU: Tecnica e didattica dei salti semplici con avvitamento sull'asse longitudinale, direzione di avvitamento e problematiche connesse	120'
<b>MS3</b>		<b>10 h</b>
<b>UD20</b>	TE/MT/TU: Introduzione all'assistenza agli attrezzi	60'
<b>UD21</b>	TE: Tecnica e didattica del Pancia e delle sue varianti	120'
<b>UD22</b>	TE: Tecnica e didattica del Mezzo Pancia	60'
<b>UD23</b>	TE: Tecnica e didattica dei Salti semplici con stacco in posizione di pancia, utilizzo, sviluppo e collegamenti	60'
	Il modulo prevede esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e sviluppo delle competenze specifiche relative alle tematiche trattate	

## **TE - Tecnico Societario (TS)**

### **Moduli Specifici (MS)**

	<b>UD24</b>	TE: Tecnica e didattica dello Schiena e delle sue varianti	120'	
	<b>UD25</b>	TE: Tecnica e didattica del Mezzo Schiena	60'	
	<b>UD26</b>	TE: Tecnica e didattica dei salti semplici con stacco in posizione di schiena, utilizzo, sviluppo e collegamenti	60'	
<b>MS4</b>	<b>UD27</b>	TE: Tecnica e didattica dei salti con 270° di rotazione avanti sull'asse trasverso e loro sviluppo e utilizzo	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD28</b>	TE/MT: Tecnica e didattica del Salto avanti (360° di rotazione sull'asse trasverso) e adattamenti al MT	120'	
	<b>UD29</b>	TE/TU: Tecnica e didattica del Salto indietro (360° di rotazione sull'asse trasverso) nelle posizioni raccolta, carpiata e tesa e adattamenti al TU Il modulo prevede esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e sviluppo delle competenze specifiche relative alle tematiche trattate	120'	

## Bibliografia

### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Manoni, A., “Biomeccanica e divisione strutturale della ginnastica artistica”, Società Stampa Sportiva (1987)
- Fazio, I., Scotton, C., “Teoria e pratica del movimento”, Cortina (2015)
- Squillante, A. “Allenamento della Forza per la Preparazione Fisica”, Giacomo Catalani Editore (2020)
- Hagedon, “La multilateralità in allenamento e in gara”, SDS, XII, 1993
- Boyle, M., “New Functional Training For Sports”, Champaign: Human Kinetics (2016)
- Hansen, Ole H., et al. "Mechanical lower limb muscle function and its association with performance in elite team Gymnasts", *Sci. Gymnastics J* 11 (2019): 163-174.
- Myers, Allison M., Nicholas W. Beam, and Joseph D. Fakhoury. "Resistance training for children and adolescents", *Translational pediatrics* 6.3 (2017): 137.
- Periodizzazione dell'Allenamento in preparazione fisica, Giacomo Catalani Editore, Videocorso ATS
- Sahrman, S., “Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes”, St.Louis, Mosby (2002)
- FGI - Regolamento per la prevenzione e il contrasto ad abusi, violenze e discriminazioni sui tesserati – Safeguarding Rules and Regulation (2023)
- FGI - Linee guida per la predisposizione dei modelli organizzativi e di controllo dell'attività sportiva e dei codici di condotta a tutela dei minori e per la prevenzione delle molestie, della violenza di genere e di ogni altra condizione discriminazione (2023)
- Camaioni, L., Di Blasio, P., “Psicologia dello Sviluppo”, Il Mulino
- Goleman, D., “Intelligenza emotiva”, BestBur (2019)
- Borellini, V., Setti, N., “Atleta, Allenatore, Genitori. Come la relazione efficace aiuta lo sviluppo dell'atleta”, FrancoAngel (2020)
- Nascimbene, F., “Psicologia dello Sport. Nuove frontiere relazionali con l'atleta della generazione Z.”, Vita e Pensiero (2024)







## PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO



## AER - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli specifici (MS)

<b>UD1</b>	Programmi Tecnici: AEROBIC STEP	60'	
<b>UD2</b>	Pianificazione - Organizzazione dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Elaborazione della singola unità di allenamento in generale</i></li> <li style="padding-left: 20px;"><i>Focus lezione di STEP</i></li> </ul>	60'	
<b>UD3</b>	Modello della prestazione della Ginnastica Aerobica Preparazione Fisica Disciplinare <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizi di preparazione fisica speciale funzionale alle tecniche della disciplina (AEROBIC/STEP)</i></li> <li>• <i>Flessibilità in tutte le sue forme (quadro generale)</i></li> </ul>	180'	
<b>MS1</b>	<b>UD4</b> Preparazione Tecnica <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Passi, transizioni e collegamenti di base dei programmi tecnici oggetto di studio del modulo (AEROBIC STEP)</i></li> <li>• <i>Transizioni e collegamenti di base</i></li> </ul> Costruzione di sequenze di passi base e cambi di formazione	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD5</b> Preparazione Coreografica <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Musica e musicalità (selezione/Composizione/Qualità di montaggio)</i></li> </ul>	60'	
	<b>UD6</b> Didattica Laboratoriale <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo</i></li> </ul>	120'	

## AER - Tecnico Societario (TS)

### Moduli specifici (MS)

	<b>UD7</b>	Programmi Tecnici: AEROSTART	60'
	<b>UD8</b>	Preparazione Fisica Disciplinare <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Introduzione ai metodi di preparazione fisica speciale per l'allenamento degli aspetti metabolici</i></li> <li>• <i>Esercizi di forza a carico naturale, core training e core stability per gli elementi di difficoltà e acrobatici AERO-Start</i></li> </ul>	120'
	<b>UD9</b>	Preparazione Tecnica <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Transizioni e collegamenti di base</i></li> <li>• <i>Collaborazioni base</i></li> </ul>	120'
<b>MS2</b>			<b>10 h</b>
	<b>UD10</b>	Preparazione Coreografica <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Costruzione SMA (variazione dei passi base, evoluzione della complessità coordinativa); studio degli SMA pre-coreografati AERO-START</i></li> </ul>	120'
	<b>UD11</b>	Valutazione <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Test standardizzati di flessibilità</i></li> </ul>	60'
	<b>UD12</b>	Didattica Laboratoriale <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo</i></li> </ul>	120'

## AER - Tecnico Societario (TS)

### Moduli specifici (MS)

	<b>UD13</b>	Programmi Tecnici: AERO GYM	60'
	<b>UD14</b>	Preparazione Fisica Disciplinare <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizi di preparazione fisica speciale funzionale alle tecniche della disciplina</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Elementi acrobatici</i></li> <li>- <i>collaborazioni</i></li> </ul> </li> </ul>	120'
<b>MS3</b>	<b>UD15</b>	Preparazione Tecnica <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pre-acrobatica e acrobatica</i></li> </ul>	120'
	<b>UD16</b>	Preparazione Coreografica <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fluidità di transizioni, ollegamenti e collaborazioni</i></li> </ul>	120'
	<b>UD17</b>	Valutazione <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Test fisici specifici</i></li> </ul>	60'
	<b>UD18</b>	Didattica Laboratoriale <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo</i></li> </ul>	120'

## AER - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli specifici (MS)

	<b>UD19</b>	Programmi Tecnici: SILVER ECCELLENZE	60'	
	<b>UD20</b>	Preparazione Fisica Disciplinare <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Danza applicata</i></li> </ul>	60'	
	<b>UD21</b>	Preparazione Tecnica <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Propedeutica e tecnica specifica degli elementi di difficoltà programmi tecnici Silver</i></li> </ul>	240'	
<b>MS4</b>	<b>UD22</b>	Preparazione Coreografica <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Spazio (uso dell'area di gara e formazioni, distribuzione delle componenti dell'esercizio)</i></li> </ul>	60'	<b>10 h</b>
	<b>UD23</b>	Valutazione <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Test tecnici</i></li> </ul>	60'	
	<b>UD24</b>	Didattica Laboratoriale <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercitazioni pratiche mirate all'applicazione e allo sviluppo di competenze specifiche in riferimento alle tematiche del modulo</i></li> </ul>	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 - FIGI. [www.federginnastica.it](http://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](http://www.sergiolupomedicinasport.it)
- [www.scienzemotorie.com/il-modello-prestativo-della-ginnastica-aerobica/](http://www.scienzemotorie.com/il-modello-prestativo-della-ginnastica-aerobica/)
- [www.scienzemotorie.com/sport-tecnico-combinatori-il-risultatotra-valutazione-e-giudizio/](http://www.scienzemotorie.com/sport-tecnico-combinatori-il-risultatotra-valutazione-e-giudizio/)





# Ginnastica per Tutti

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO



## Piano di studi

### PREMESSA

La Ginnastica per TUTTI è fondamentale nelle attività motorie di base, ma è anche un'attività a sé stante che contribuisce al benessere fisico, intellettuale e socializzante 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 possibilità. 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 tecnica del **Tecnico societario della Ginnastica per Tutti** rappresenta una qualifica che tutti gli operatori sportivi della ginnastica, in una qualche misura devono conseguire. L'Istruttore di Base 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)

		T =Teoria P =Pratica		
<b>MS1</b>	<b>UD1</b>	La figura del tecnico di ginnastica come "animatore sportivo"	90' T + P	
	<b>UD2</b>	Terminologia didattica - Assi e piani corporei	90' T	
	<b>UD3</b>	Schema corporeo e posturale	60' T	
	<b>UD4</b>	Il gioco: forme ed applicazioni	120' P	<b>10 h</b>
	<b>UD5</b>	Primi approcci e familiarizzazione con i piccoli attrezzi codificati ed occasionali (1)	60' T + P	
	<b>UD6</b>	Primi approcci e familiarizzazione con i grandi attrezzi codificati ed occasionali (1)	60' T + P	
	Question Time	120'		

		T=Teoria P=Pratica		
	<b>UD7</b>	Percorsi e circuiti motori	240' P	
<b>MS2</b>	<b>UD8</b>	Percorsi e circuiti evoluti in attività competitive	60' T	<b>10 h</b>
	<b>UD9</b>	Attività di gruppo, ricreative e folkloristiche	180' P	
	Question Time	120'		

## GpT - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS)

		T=Teoria	P=Pratica		
<b>MS3</b>	<b>UD10</b>	Schemi motori di base	120'	T + P	<b>10 h</b>
	<b>UD11</b>	Primi approcci e familiarizzazione con i piccoli attrezzi codificati ed occasionali (2)	150'	T + P	
	<b>UD12</b>	Primi approcci e familiarizzazione con i grandi attrezzi codificati ed occasionali (2)	150'	T + P	
	<b>UD13</b>	L'attività motoria della Ginnastica per Tutti	60'	T	
		Question Time	120'		

		TEORIA	PRATICA		
<b>MS4</b>	<b>UD14</b>	L'attività motoria nella Scuola dell'Infanzia e Primaria	150'	T + P	<b>10 h</b>
	<b>UD15</b>	Come strutturare un progetto scolastico	120'	T	
	<b>UD16</b>	Test Motori: funzione e applicazione	120'	P	
	<b>UD17</b>	I programmi della Ginnastica per Tutti	90'	T	
		Question time	120'	T	

## 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 JL., Couture RT. (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.
- Scibinetti 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., Scibinetti 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](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](http://fair.unifg.it)



# Salute e Fitness

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO



# Qualifiche

		L	A	K	E	F	P
<b>TS</b>	<b>TS<sub>B</sub></b>	<b>TS<sub>B</sub>-SF<sub>L</sub></b>	<b>TS<sub>B</sub>-SF<sub>A</sub></b>	<b>TS<sub>B</sub>-SF<sub>K</sub></b>			
	<b>TS<sub>F</sub></b>				<b>TS<sub>F</sub>-SF<sub>E</sub></b>	<b>TS<sub>F</sub>-SF<sub>F</sub></b>	<b>TS<sub>F</sub>-SF<sub>P</sub></b>
<b>TR</b>	<b>TR<sub>B</sub></b>	<b>TR<sub>B</sub>-SF<sub>A-L</sub></b>					
		<b>TR<sub>B</sub>-SF<sub>A-K</sub></b>					
<b>TR</b>	<b>TR<sub>F</sub></b>				<b>TR<sub>F</sub>-SF<sub>F-E</sub></b>		
							<b>TR<sub>F</sub>-SF<sub>F-P</sub></b>
<b>FED</b>	<b>TF<sub>B</sub></b>	<b>TF<sub>B</sub>-SF<sub>A-L-K</sub></b>	<b>TF<sub>B</sub>-SF<sub>A-L-K</sub></b>	<b>TF<sub>B</sub>-SF<sub>A-L-K</sub></b>			
	<b>TF<sub>F</sub></b>				<b>TF<sub>F</sub>-SF<sub>P-F-E</sub></b>	<b>TF<sub>F</sub>-SF<sub>P-F-E</sub></b>	<b>TF<sub>F</sub>-SF<sub>P-F-E</sub></b>
<b>Naz</b>	<b>TN<sub>BF</sub></b>	<b>TN<sub>BF</sub>-SF<sub>ALKEFP</sub></b>					

<b>TS<sub>B</sub></b>	Tecnico Societario Benessere
<b>TS<sub>F</sub></b>	Tecnico Societario Fitness
<b>TR<sub>B</sub></b>	Tecnico Regionale Benessere
<b>TR<sub>F</sub></b>	Tecnico Regionale Fitness
<b>TR<sub>B</sub></b>	Tecnico Federale Benessere
<b>TF<sub>F</sub></b>	Tecnico Federale Fitness
<b>TN<sub>BF</sub></b>	Tecnico Nazionale Benessere e Fitness

<b>A</b>	Aequilibrium
<b>L</b>	Life
<b>K</b>	Kid's
<b>P</b>	Parkour
<b>F</b>	Functional
<b>E</b>	Energy



## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Aequilibrium

<b>MS1</b>	<b>UD1A</b>	Compiti del tecnico e norme di sicurezza	30'	<b>10h</b>
	<b>UD2A</b>	Benefici dell'attività sui sistemi ed apparati <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Apparato cardiovascolare</i></li> <li>• <i>Sistema muscolare</i></li> <li>• <i>Apparato scheletrico ed articolare</i></li> <li>• <i>Apparato endocrino</i></li> </ul>	60'	
	<b>UD3A</b>	Sistema tonico-posturale <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Classificazioni delle articolazioni</i></li> <li>• <i>Movimenti articolari: piani e assi</i></li> <li>• <i>La postura: analisi e valutazione</i></li> <li>• <i>Equilibrio e baricentro</i></li> <li>• <i>La colonna vertebrale</i></li> <li>• <i>Dischi intervertebrali - Nucleo polposi</i></li> <li>• <i>Biomeccanica del bacino</i></li> </ul>	150'	
	<b>UD4A</b>	La ginnastica generale ed educativa [pratica] <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Movimenti articolari: piani ed assi</i></li> <li>• <i>Equilibrio e baricentro</i></li> </ul>	240'	
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'	
	Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'		

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Aequilibrium

	<b>UD5A</b>	Teorica specifica	90'	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Muscoli fasici/ tonici</i></li> <li>• <i>Tensioni muscolari frequenti</i></li> <li>• <i>Tessuti connettivi</i></li> <li>• <i>Catene cinetiche</i></li> <li>• <i>Respirazione: il diaframma</i></li> <li>• <i>Il Core</i></li> <li>• <i>Tonificazione del pavimento pelvico</i></li> </ul>		
	<b>UD6A</b>	Esercizi per il Core [pratica]	90'	
		Esercizi per la respirazione [pratica]	60'	
<b>MS2</b>	<b>UD7A</b>	Processi infiammatori e alterazioni morfo-funzionali	90'	<b>10h</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Modificazioni delle curve fisiologiche</i></li> <li>• <i>Lombalgie e Lombosciatalgie</i></li> <li>• <i>Pressioni intradiscali (protrusioni - ernie)</i></li> <li>• <i>Processo infiammatorio</i></li> <li>• <i>Mobilizzazione articolare anche in presenza di problematiche articolari e muscolari</i></li> <li>• <i>Principi generali delle metodiche: Yoga, Pilates, Feldenkrais, Mézières</i></li> </ul>		
	<b>UD8A</b>	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

<b>MS3</b>	<b>UD9A</b>	Tecniche, didattica e metodologia (1° parte)	120'	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Valutazione funzionale di base</i></li> <li>• <i>Mobilità articolare</i></li> <li>• <i>Metodi di stretching</i></li> </ul>		
	<b>UD10A</b>	Mobilità articolare, mobilità dinamica dissociata su singoli piani, esplorazione dello spazio articolare, elasticizzazione capsulare, tono trofismo [pratica]	120'	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Metodi di stretching: globali e settoriali</i></li> </ul>		
	<b>UD11A</b>	Tecniche, didattica e metodologia (2° parte)	120'	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percezione e propriocezione;</li> <li>• <i>Assistenze dirette</i></li> <li>• <i>Assistenze indirette</i></li> <li>• <i>Sviluppo capacità comunicative</i></li> <li>• <i>Ambiente e scelta della musica</i></li> </ul>		<b>10h</b>	
	<b>UD12A</b>	Percezione e propriocezione (riattivazione zone ipocinetiche, silenti) posizioni di controllo, posture, gravità, grounding, camminate, contatti e pressioni, avvolgimento-svolgimento catene cinematiche)	120'	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Assistenze dirette (es. alla spalliera, fit ball, roller, bosu ecc.)</i></li> <li>• <i>Assistenze indirette (tappetini, step di appoggio facilitanti, supporto sotto il collo e sotto il bacino ecc.)</i></li> </ul>		
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60	
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'	

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Aequilibrium

	<b>UD13A</b>	Tecniche, didattica e metodologia 3° parte	90'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecniche miotensive, tecniche di rilassamento, educazione respiratoria, tecniche di allungamento distrettuale muscolare analitico, stretching globale</i></li> <li>• <i>Educazione e ricostruzione degli schemi motori di base</i></li> </ul>	
	<b>UD14A</b>	Esercizi con tecniche miotensive, tecniche di rilassamento [pratica]:	150'
<b>MS4</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Educazione respiratoria, tecniche di allungamento distrettuale muscolare analitico, stretching globale</i></li> <li>• <i>Educazione e ricostruzione degli schemi motori di base</i></li> </ul>	<b>10h</b>
	<b>UD15A</b>	Strutturazione e modulazione di una lezione	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fasi, contenuti e aspetti operativi</i></li> <li>• <i>Fasi, contenuti e aspetti operativi</i></li> <li>• <i>Proposte di lezione</i></li> </ul>	30'
		Tavola rotonda e attività esperienziale	150'
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'
			60'

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Life

<b>MS1</b>	<b>UD1<sub>L</sub></b>	Il ruolo dell'attività fisica con l'avanzare dell'età <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Modificazioni fisiologiche (apparato cardiovascolare, osteoarticolare, endocrino, sistema muscolare e nervoso)</i></li> <li>• <i>Benefici dell'attività fisica</i></li> <li>• <i>Attività motoria come deterrente all'invecchiamento</i></li> </ul>	120'
	<b>UD2<sub>L</sub></b>	Il ruolo dell'attività fisica con l'avanzare dell'età [pratica] <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ginnastica generale, piani e assi, movimenti (circondazioni, oscillazioni, spinte, slanci, affondi, flessioni, estensioni, adduzioni, abduzioni e rotazioni etc.)</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Posizioni principali</i></li> <li>- <i>Andature</i></li> </ul> </li> </ul>	120'
	<b>UD3<sub>L</sub></b>	Tipologie di contrazione muscolare richieste in funzione dei diversi obiettivi <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Muscoli fasici/tonici</i></li> <li>• <i>Tensioni muscolari frequenti</i></li> <li>• <i>Tessuti connettivi</i></li> <li>• <i>Catene cinetiche</i></li> <li>• <i>Cenni di biomeccanica</i></li> <li>• <i>Studio dell'equilibrio, principio di: inerzia, Galilei, dell'azione e reazione</i></li> <li>• <i>Contrazioni: Concentrica-eccentrica, Isometrica, Auxologica, Pliometrica e Isometria-eccentrica</i></li> </ul>	120'
	<b>UD4<sub>L</sub></b>	Esercizi [pratica] <ul style="list-style-type: none"> <li>• <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></li> <li>• <i>Esercizi con l'uso dei manubri</i></li> <li>• <i>Esercizi con palle di piccole dimensioni</i></li> <li>• <i>Esercizi con l'uso degli elastici</i></li> </ul> Tavola rotonda e attività esperienziale Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	120'          60' 60'

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Life

<b>MS2</b>	<b>UD5L</b>	<p>Metodologia dell'allenamento (1<sup>a</sup> parte) <span style="float: right;">60'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Concetti sull'allenamento</i></li> <li>• <i>Pianificazione della lezione</i></li> <li>• <i>Attività aerobica ed anaerobica</i></li> <li>• <i>Cardiofrequenzimetro</i></li> <li>• <i>Scala di Borg</i></li> <li>• <i>Calcolo per la frequenza ottimale di allenamento</i></li> <li>• <i>Gradualità del carico e variazione degli stimoli allenanti</i></li> </ul> <p>Metodologia dell'allenamento (1<sup>a</sup> parte) [pratica] <span style="float: right;">90'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Lavoro a corpo libero in forma statica, dinamica ed in circuito</i></li> <li>• <i>Verticalizzazioni</i></li> <li>• <i>Equilibrio e propriocettività (in forma libera - uso cuscinetto propriocettivo)</i></li> </ul>
	<b>UD6L</b>	<p>Metodologia dell'allenamento (2<sup>a</sup> parte) <span style="float: right;">60'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Altri elementi da inserire nella lezione (mobilizzazione articolare, verticalizzazioni, equilibrio, propriocettività, etc.), il core</i></li> <li>• <i>Tecniche di allungamento muscolare (Bob Anderson, PNF, stretching globale, Mézières, etc.)</i></li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rilassamento e respirazione</i> <span style="float: right;">10 h</span></li> <li>• <i>Lavoro in circuito</i></li> </ul>
	<b>UD7L</b>	<p>Metodologia dell'allenamento (2<sup>a</sup> parte) [pratica] <span style="float: right;">150'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Il core</i></li> <li>• <i>Tecniche di stretching</i></li> <li>• <i>Educazione respiratoria</i></li> <li>• <i>Esercizi di rilassamento</i></li> <li>• <i>Mobilizzazione articolare</i></li> </ul>
	<b>UD8L</b>	<p>Organizzazione della lezione: fasi iniziali, intermedie e avanzate <span style="float: right;">30'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ginnastica dolce</i></li> <li>• <i>Ginnastica posturale terapeutica</i></li> <li>• <i>Ginnastica individuale</i></li> </ul> <p>Organizzazione della lezione [pratica] <span style="float: right;">90'</span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Prime lezioni</i></li> <li>• <i>Lezioni di primo intermedio</i></li> <li>• <i>Lezioni di secondo intermedio</i></li> </ul> <p>Tavola rotonda e attività esperienziale <span style="float: right;">60'</span></p> <p>Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica] <span style="float: right;">60'</span></p>

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Life

<b>UD9L</b>	Compiti del tecnico <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nei confronti degli allievi</i></li> <li>• <i>Nei confronti della lezione</i></li> <li>• <i>Norme di sicurezza</i></li> <li>• <i>Assistenza diretta, indiretta, vigilanza</i></li> <li>• <i>L'importanza dell'acqua, l'idratazione durante l'allenamento</i></li> <li>• <i>Ginnastica analitico funzionale</i></li> <li>• <i>Valutazione</i></li> <li>• <i>Supporto psicologico e motivazionale del lavoro di gruppo</i></li> <li>• <i>Sviluppo delle capacità comunicative e gestione del gruppo</i></li> <li>• <i>Sviluppo capacità comunicative</i></li> </ul>	90'
<b>UD10L</b>	Percorsi e giochi [pratica] <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Utilizzo di elementi presi dalle attività sportive</i></li> <li>• <i>Uso della musica come accompagnamento al lavoro</i></li> <li>• <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></li> </ul>	150'
<b>MS3</b>		<b>10 h</b>
<b>UD11L</b>	Alterazioni morfo - funzionali, processi infiammatori, artrosi ecc. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>La colonna vertebrale</i></li> <li>• <i>Dischi intervertebrali - Nucleo polposo</i></li> <li>• <i>Pressioni intradiscali</i></li> <li>• <i>Artrosi</i></li> <li>• <i>Cervicobrachialgie, lombalgie e lombosciatalgie</i></li> <li>• <i>Processo infiammatorio</i></li> <li>• <i>Tendinopatie (tendini quattricipitale, rotuleo, tendine D'Achille)</i></li> <li>• <i>Sindrome del tratto Ileo-tibiale</i></li> <li>• <i>Movimento terapeutico e personalità (trauma, carenza morfo-funzionale e parallelismi psicologici)</i></li> </ul>	90'
<b>UD12L</b>	Esercizi [pratica] <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Esercizi di mobilizzazione articolare consigliati in caso di artrosi.</i></li> <li>• <i>Esercizi consigliati e non, in presenza di cervicobrachialgie, lombalgie e lombosciatalgie</i></li> </ul>	150'
	Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
	Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Life

	<b>UD13<sub>L</sub></b>	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (1 <sup>a</sup> parte)	90'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Modificazioni delle curve fisiologiche in funzioni di ipo o iper cinesia, mestieri, attività specifiche agonistiche o per posture scorrette</i></li> <li>• <i>Dal paramorfismo al dismorfismo</i></li> <li>• <i>Analisi della postura (test di Adams)</i></li> <li>• <i>Processi degenerativi legati all'età e a movimenti impropri</i></li> <li>• <i>Variazione del passo negli anziani</i></li> </ul>	
	<b>UD14<sub>L</sub></b>	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (1 <sup>a</sup> parte) [pratica]	120'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Valutazione pratica della mobilità del rachide</i></li> <li>• <i>Test di Adams</i></li> <li>• <i>Valutazione pratica della persona in situazione dinamica</i></li> <li>• <i>Protocollo di lavoro per migliorare la deambulazione (lavoro sulla propriocettività, l'equilibrio, la forza e la coordinazione)</i></li> </ul>	
<b>MS4</b>			<b>10 h</b>
	<b>UD15<sub>L</sub></b>	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (2 <sup>a</sup> parte)	120'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Osteoporosi</i></li> <li>• <i>Sarcopenia</i></li> <li>• <i>Calzature funzionali e abbigliamento sportivo</i></li> </ul>	
	<b>UD16<sub>L</sub></b>	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (2 <sup>a</sup> parte) [pratica]	150'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Propedeutica dei piegamenti degli arti inferiori</i></li> <li>• <i>Ginnastica elasticizzante, verticalizzante, tono-trofizzante con attenzione alla propriocettività e l'equilibrio</i></li> <li>• <i>Esercizi consigliati in caso di osteoporosi e sarcopenia</i></li> <li>• <i>Esercizi alla Spalliera, con il Roller e la Fitball</i></li> </ul>	
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'

## SF - Tecnico Societario (TS)

### Moduli Specifici (MS) – Kid's

<b>MS1</b>	<b>UD1<sub>k</sub></b>	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' <b>10 h</b>
		• <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'	

<b>MS2</b>	<b>UD2<sub>k</sub></b>	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'
			<b>10 h</b>
	<b>UD3<sub>k</sub></b>	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) – Kid's

<b>MS3</b>	<b>UD4<sub>k</sub></b>	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'	
		<b>10 h</b>	

<b>MS4</b>	<b>UD5<sub>k</sub></b>	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'
	<b>UD6<sub>k</sub></b>	Metodologia	
		• <i>Stili di insegnamento e scelta di metodi: metodi induttivi e deduttivi</i>	150'
	<b>UD7<sub>k</sub></b>	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'	
		<b>10 h</b>	



## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Energy

<b>MS1</b>	<b>UD1E</b>	Musica			
		• <i>Analisi musicale:</i>		60'	
		– <i>melodico</i>			
		– <i>ritmico</i>			
		• <i>Analisi musicale [pratica]</i>		60'	
		– <i>melodico</i>			
		– <i>ritmico</i>			
		<b>UD2E</b>	Principi fisiologici		60'
			• <i>Scala di Borg</i>		
			• <i>Frequenza Cardiaca massima</i>		
		• <i>Range allenante</i>			
		• <i>Uso del Cardiofrequenzimetro</i>			
	<b>UD3E</b>	I movimenti più utilizzati nella lezione di Aerobica [pratica]	120'	<b>10 h</b>	
		• <i>Passi base del fitness</i>			
		• <i>Differenziazione passi base fitness e passi base competizioni</i>			
	<b>UD4E</b>	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

	<b>UD5E</b>	Lezione di Aerobica	120'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Comunicazione</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>cueing</i></li> <li>- <i>anticipazione verbale e visiva</i></li> </ul> </li> </ul>	
		Lezione di Aerobica [pratica]	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Comunicazione</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>cueing</i></li> <li>- <i>anticipazione verbale e visiva</i></li> </ul> </li> </ul>	
<b>MS2</b>	<b>UD6E</b>	La Struttura della lezione di Aerobica	60' <b>10 h</b>
		La Struttura della lezione di Aerobica [pratica]	60'
	<b>UD7E</b>	Esercitazione degli strumenti coreografici e del cueing [pratica]	120'
	<b>UD8E</b>	Comunicazione	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Approccio da parte dell'insegnante all'allievo</i></li> </ul>	
		Tavola rotonda e attività esperienziali	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Energy

<b>MS3</b>	<b>UD9E</b>	Lo step l'attrezzo	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Utilizzo</i></li> <li>• <i>Zona</i></li> <li>• <i>Aerea</i></li> <li>• <i>Regola della sicurezza</i></li> <li>• <i>Tecnica di esecuzione</i></li> </ul>	
		Lo step l'attrezzo [pratica]	120'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Utilizzo</i></li> <li>• <i>Zona</i></li> <li>• <i>Aerea</i></li> <li>• <i>Regola della sicurezza</i></li> <li>• <i>Tecnica di esecuzione</i></li> </ul>	
	<b>UD10E</b>	La musica nella lezione di step	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Passi base sullo step</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>conduzione singola (passi sequenziali)</i></li> <li>- <i>conduzione alternata (passi di cambio)</i></li> <li>- <i>passi particolari: in travelling step</i></li> </ul> </li> </ul>	<b>10 h</b>
		La musica nella lezione di step [pratica]	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Passi base sullo step</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>conduzione singola (passi sequenziali)</i></li> <li>- <i>conduzione alternata (passi di cambio)</i></li> <li>- <i>passi particolari: in travelling step</i></li> </ul> </li> </ul>	
	<b>UD11E</b>	Metodi coreografici	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Add on</i></li> <li>• <i>Piramidale inverso (da 32/16 a scendere...)</i></li> <li>• <i>Holding pattern</i></li> </ul>	
	Metodi coreografici [pratica]	120'	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Add on</i></li> <li>• <i>Piramidale inverso (da 32/16 a scendere...)</i></li> <li>• <i>Holding pattern</i></li> </ul>		
	Tavola rotonda	120'	

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Energy

	<b>UD12<sub>E</sub></b> Musica nella lezione di tonificazione	60'
	<b>UD13<sub>E</sub></b> Principali movimenti della lezione IN PIEDI	60'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Arti inferiori</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- squat</li> <li>- <i>affondi</i></li> <li>- mix (passi base)</li> </ul> </li> </ul>	
	Principali movimenti della lezione IN PIEDI [pratica]	60'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Arti inferiori</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- squat</li> <li>- <i>affondi</i></li> <li>- mix (passi base)</li> </ul> </li> <li>• <i>Arti superior [pratica]</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>curl</i></li> <li>- <i>alzate laterale, frontali, spinte in alto, distensioni, rematori</i></li> </ul> </li> </ul>	60'
<b>MS4</b>		<b>10 h</b>
	<b>UD14<sub>E</sub></b> Principali movimenti della lezione A TERRA [pratica]	120'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Decubito: supino, prono, laterale</i></li> <li>• <i>Prono: push up, lombari, swimming, gambe flesse</i></li> <li>• <i>Supino: addominali</i></li> <li>• <i>Quadrupedia: flessione ed estensione delle gambe, circonduzioni gambe, su facilitati</i></li> <li>• <i>Laterale: core, planche</i></li> </ul>	
	<b>UD15<sub>E</sub></b> Programmazione della lezione di tonificazione muscolare (tipo di lezione GAG, POWER TONE, ...)	60'
	<b>UD16<sub>E</sub></b> 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

	<b>UD1<sub>F</sub></b>	Metodologia di insegnamento e metodo analitico globale analitico	30'
	<b>UD2<sub>F</sub></b>	Assistenza e valutazione dell'ambiente	30'
	<b>UD3<sub>F</sub></b>	Biomeccanica, tecnica degli elementi, e modello di prestazione	60'
	<b>UD4<sub>F</sub></b>	Comunicazione e gestione del gruppo (approccio del tecnico con allievo)	30'
	<b>UD5<sub>F</sub></b>	Sistemi di verifica e valutazione (abilità tecniche acquisite o da acquisire)	30'
<b>MS1</b>	<b>UD6<sub>F</sub></b>	Preparazione fisica funzionale con tecniche della ginnastica artistica	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>In piedi</i></li> <li>• <i>In verticale ritta rovesciata</i></li> <li>• <i>In appoggio quadrupedico</i></li> <li>• <i>In appoggio ritto e in sospensione</i></li> </ul> Preparazione fisica funzionale con tecniche della ginnastica artistica [pratica]	210'
	<b>UD7<sub>F</sub></b>	Struttura della lezione di funzionale	30'
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'
			<b>10 h</b>

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Functional

	<b>UD8<sub>F</sub></b>	Verifica dei prerequisiti fisici e psichici, stabilizzazione delle articolazioni e del core	60'
	<b>UD9<sub>F</sub></b>	Didattica (Parte 1)	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <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></li> </ul>	180'
<b>MS2</b>		Didattica (Parte 1) [pratica]	180'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <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></li> </ul>	<b>10 h</b>
	<b>UD10<sub>F</sub></b>	Didattica (Parte 1.2)	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici in SOSPENSIONE: sbarre - trazioni, oscillazioni, tecniche di slancio e tempo di kippe</i></li> </ul>	120'
		Didattica (Parte 1.2) [pratica]	120'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Studio e propedeutica degli elementi tecnici in SOSPENSIONE: sbarre - trazioni, oscillazioni, tecniche di slancio e tempo di kippe</i></li> </ul>	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Functional

<b>MS3</b>	<b>UD11<sub>F</sub></b>	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>		
		<b>UD12<sub>F</sub></b>	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'	

<b>MS4</b>	<b>UD13<sub>F</sub></b>	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

	<b>UD1<sub>P</sub></b>	Storia del Parkour Studio delle capacità motorie di base e preparazione fisica di base	60'	
	<b>UD2<sub>P</sub></b>	Costruzione e progressione della lezione	60'	
	<b>UD3<sub>P</sub></b>	Costruzione e progressione della lezione [pratica]	60'	
	<b>UD4<sub>P</sub></b>	Studio elementi tecnici	30'	
<b>MS1</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>CADUTA: atteggiamento del corpo in volo e preparazione all'atterraggio</i></li> <li>• <i>ATTERRAGGIO: in piedi, piedi mani, con rolling</i></li> <li>• <i>Studio elementi acrobatica di base: capovolta- ruota - verticali</i></li> </ul> Studio elementi tecnici [pratica]	180'	<b>10 h</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>CADUTA: atteggiamento del corpo in volo e preparazione all'atterraggio</i></li> <li>• <i>ATTERRAGGIO: in piedi, piedi mani, con rolling</i></li> <li>• <i>Studio elementi acrobatica di base: capovolta - ruota - verticali</i></li> </ul>		
	<b>UD5<sub>P</sub></b>	Didattica (parte 1)	30'	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente</i></li> </ul> Didattica (parte 1) [pratica]	60'	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente</i></li> </ul> Tavola rotonda e attività esperienziale	60'	
		Tavola rotonda e attività esperienziali [pratica]	60'	

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Parkour

	<b>UD6<sub>P</sub></b>	Cenni sulle competizioni: panorama Nazionale ed Internazionale	30'
	<b>UD7<sub>P</sub></b>	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>	
	<b>UD8<sub>P</sub></b>	Didattica (parte 2.1)	30'
		• <i>Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente</i>	
<b>MS2</b>			<b>10 h</b>
	<b>UD9<sub>P</sub></b>	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>	
	<b>UD10<sub>P</sub></b>	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

	<b>UD11<sub>p</sub></b> Verifica prerequisiti: analisi oggettiva dell'allievo	60'
	<b>UD12<sub>p</sub></b> Studio elementi tecnici (SPEED - DASH)	60'
	Studio elementi tecnici (SPEED - DASH) [pratica]	90'
	<b>UD13<sub>p</sub></b> Didattica (parte 3.1)	30'
	• Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	
	Didattica (parte 3.1) [pratica]	90'
	• Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente	
<b>MS3</b>		<b>10 h</b>
	<b>UD14<sub>p</sub></b> Studio elementi tecnici (LAZY - THIEF)	30'
	Studio elementi tecnici (LAZY - THIEF) [pratica]	60'
	<b>UD15<sub>p</sub></b> 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

	<b>UD16<sub>P</sub></b>	Comunicazione con la classe e con allievo. Approccio all'allievo	60'
	<b>UD17<sub>P</sub></b>	Studio elementi tecnici (PRECISION - WALL RUN - CAT LEAP)	30'
		Studio elementi tecnici (PRECISION - WALL RUN - CAT LEAP) [pratica]	120'
<b>MS4</b>	<b>UD18<sub>P</sub></b>	Didattica (parte 4)	30'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente</li> </ul>	10 h
		Didattica (parte 4) [pratica]	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assistenza, propedeutica e analisi dell'ambiente</li> </ul>	60'
	<b>UD19<sub>P</sub></b>	Strumenti: attrezzatura, ambiente, indoor outdoor	60'
	<b>UD20<sub>P</sub></b>	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.
- Souchart P.E. (1996). *La respirazione*. Roma: Editore Marrapese.
- Malavenda S. e M. (1988). *Tecnica e didattica dell'educazione fisica*. Roma: Labor Grafica srl.
- Souchart 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.
- Liebenson 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.
- Bompa 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: Poulene 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.





# Ginnastica **ACRO**batica

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO



## **ACRO – Tecnico Societario (TS)**

### **Moduli Specifici (MS)**

<b>MS1</b>	<b>UD1</b>	PRINCIPI DI BIOMECCANICA APPLICATI ALLA GINNASTICA ACROBATICA	90'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• I 4 principi di stabilità: inerzia, forza, velocità e accelerazione nella fase di spinta, volo e arrivo</li> </ul>	
	<b>UD2</b>	IL MODELLO PRESTATIVO DELLA GINNASTICA ACROBATICA	90'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La forza e il suo sviluppo</li> <li>• le diverse forme di espressione della forza</li> <li>• flessibilità statica-dinamica / attiva-passiva</li> <li>• mobilità e flessibilità articolare</li> <li>• allenamento della flessibilità</li> </ul>	
	<b>UD3</b>	PRINCIPI DI PSICOLOGIA/SOCIOLOGIA APPLICATI ALLA GINNASTICA ACROBATICA	60'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• gestione dei ruoli e delle dinamiche interpersonali all'interno della combinazione</li> </ul>	
	<b>UD4</b>	ATTREZZATURE SPECIFICHE DI AUSILIO NELL'ALLENAMENTO DELLA GINNASTICA ACROBATICA	30'
	<b>UD5</b>	REGOLAMENTO TECNICO L1 E L2	120'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programma Regolamento L1 e L2</li> <li>• Norme Tecniche e Programma Tecnico L1 e L2</li> <li>• Compilazione schede gara L1 e L2</li> </ul>	
	<b>UD6</b>	LA PREPARAZIONE INDIVIDUALE DEL TOP	120'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• esercizi per la tenuta del corpo</li> <li>• verticale su tre appoggi e verticale ritta rovesciata</li> <li>• squadra divaricata e unita</li> </ul>	
	<b>UD7</b>	PREPARAZIONE INDIVIDUALE DELLA BASE	90'
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• esercizi per la tenuta del corpo</li> <li>• esercizi per le tenute statiche, transizioni e lanci</li> </ul>	

<b>MS2</b>	<b>UD8</b>	PRESE NELLA GINNASTICA ACROBATICA	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mano-mano stesso fronte, fronte opposto, laterale (gruppo)</li> <li>• mano-piede stesso fronte</li> <li>• mano-polso</li> </ul>	180'
	<b>UD9</b>	LAVORO DI COPPIA STATICO	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibri e disequilibri in piedi sulle gambe</li> <li>• Colonna: salite, tenute e discese</li> <li>• Posizione prona e supina su mani o piedi della base</li> <li>• Squadra mano-mano, mano-piede, sulle ginocchia e sul ponte</li> <li>• In piedi sulle mani della base</li> <li>• Verticale in appoggio su ginocchia e spalle, petto, supportata alle spalle e al bacino, mano-mano</li> </ul>	420'
			10 h

<b>MS3</b>	<b>UD10</b>	LAVORO DI COPPIA DINAMICO	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinta partenza in piedi sulle gambe fronte opposto</li> <li>• Spinta in piedi sulle gambe stesso fronte</li> <li>• Spinta da terra con supporto della base da fermo o dalla capovolta</li> <li>• Single pitch</li> </ul>	240'
	<b>UD11</b>	LAVORO DI GRUPPO STATICO	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Squadra mano-mano in Gruppo</li> <li>• Verticale cinese</li> <li>• Piramidi con due top</li> <li>• Lavoro sull'affondo della base</li> <li>• Mezza colonna</li> </ul>	360'
			10 h

<b>MS4</b>	<b>UD12</b>	LAVORO DI GRUPPO DINAMICO	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spinta dall'inguine: 0/4 e 1/4 avanti e indietro ripresa in binario</li> <li>• Spinta dal carrè: 0/4 con preparazione del lavoro avanti e indietro e 1/4 avanti e indietro ripresa in binario</li> <li>• Spinta dal double pitch: 0/4 e 1/4 indietro ripresa in binario</li> <li>• Spinta dal binario: semplice, 180° e 360° sull'asse longitudinale, 2/4 avanti ripresa in binario</li> </ul>	300'
	<b>UD13</b>	COMPOSIZIONE ARTISTICA dell'esercizio secondo il CdP F.I.G.	120'
	<b>UD14</b>	SVILUPPO DELLA COMPONENTE ARTISTICA nell'allenamento	180'

## Bibliografia

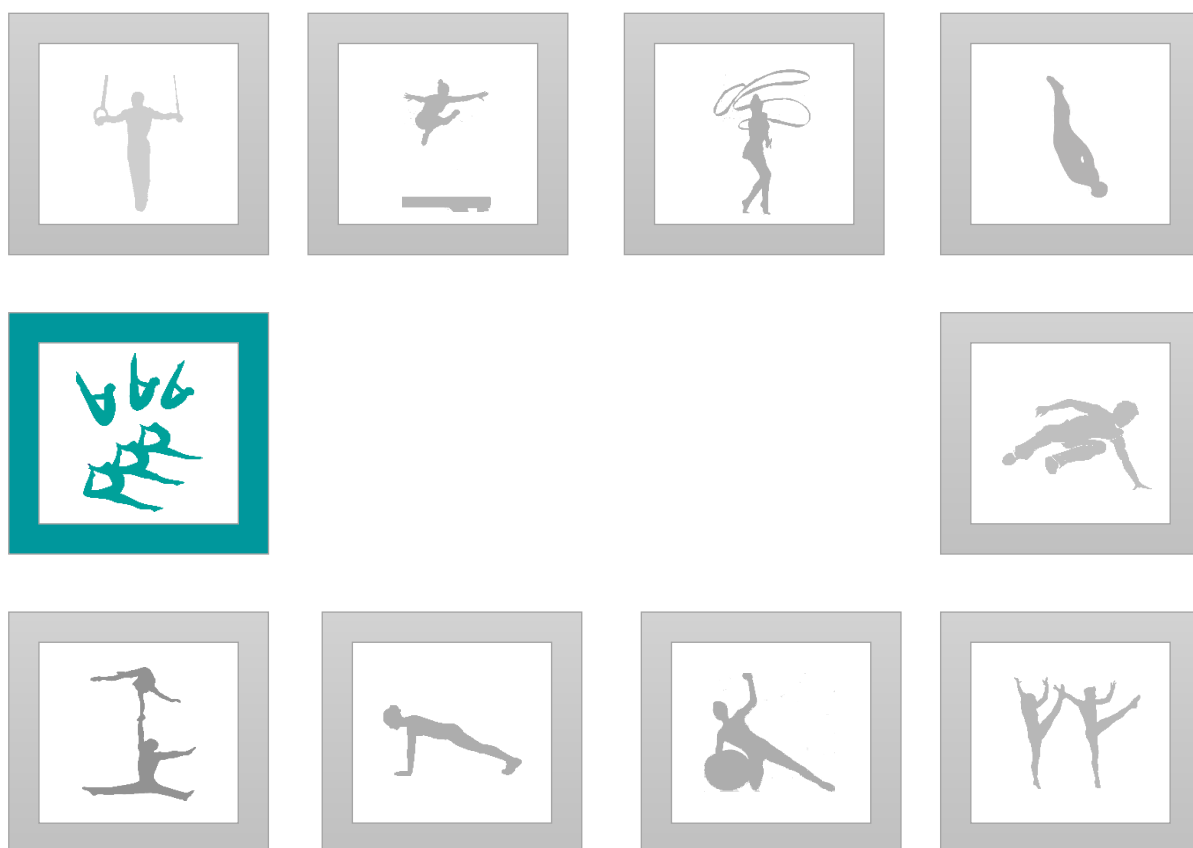
### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- FIG Academy (2009) Biomechanics for Acrobatic Gymnastics Lecture Level 1
- FIG Academy Physiology (2009) for Acrobatic Gymnastics Lecture Level 1
- FIG Academy Psychology (2009) for Acrobatic Gymnastics Lecture Level 1
- Wharton K., Fink H. (2009). Acrobatic Gymnastics Technical Manual Level 1. FIG Academy.
- Loiacono E. (2019). Dispense Moduli Specialistici Ginnastica Acrobatica. Torino, F.G.I.
- Leskovjanova Z. (2004). Dispense corso tecnico Acrosport. F.I.T.E.
- Leskovjanova Z., Campanella S., Colombo L. (2004). Programma Tecnico Sezione Acrosport F.I.T.E.
- Zielinski K. (1993). Akrobatyka Sportowa Dwojkikobiet. Warszawa, Trenera Biblioteka.
- Dietrich M., Klaus C., Klaus L (1997). Manuale di teoria dell'allenamento. Roma, Società Stampa Sportiva.
- Vitcho K., Werner K. (1991). Methodik und Lehrprogramme. Città non indicata, Editore non indicato.
- Fodero J. M., Furblur E. (1932). Creating Gymnastic Pyramids and Balances- A safe and fun approach. Champaign, Illinois, Leisure Press.
- Gerald S. G. (2010). Championship Gymnastics, Biomechanical Techniques for shaping winners. Carlsbad, California, Design for Wellness Press
- McNeal J., Physical preparation & planning for the gymnast with elite potential, U.S.E.C.A.
- Elite Gymnastics, Dispense: 11-15
- Associazione Insegnanti danza accademica (1996). Corso di danza classica: posizioni, esercizi, combinazioni. Milano, De Vecchi Editore.
- Pica R. (1988). Dance training for gymnastics, Champagin (Illinois), Leisure Press

### SITOGRAFIA [24/02/2021]

- F.I.G. <https://www.gymnastics.sport/site/> [8 Luglio 2019]
- F.G.I. <http://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/153-programma-tecnico-acrosport-2017-2020.html> [8 Luglio 2019]
- ACRO ITALIA <https://acroitalia.info/> [8 Luglio 2019]
- U.E.G. <http://www.ueg.org/discipline/acrobatic-gymnastics/intro> [8 Luglio 2019]





## PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO





## Piano di Studi

### PREMESSA

Il **Teamgym** è la disciplina più recente che l'European Gymnastics ha inserito nel proprio calendario con una sua propria Commissione Tecnica. E' una disciplina della ginnastica che comprende tre elementi fondamentali: il tumble (striscia acrobatica), il trampet (con o senza tavola del volteggio) ed il floor (corpo libero).

- Il **Tecnico Societario** sarà in grado di conoscere le regole del Teamgym e le tecniche base ai tre attrezzi.
- Il **Tecnico Regionale** sarà in grado di conoscere le regole del Teamgym e le tecniche avanzate ai tre attrezzi.
- Il **Tecnico Federale** sarà in grado di conoscere le regole del Teamgym e le tecniche avanzate dei salti multipli.



## TG – Tecnico Societario (TS)

### Moduli Specifici (MS)

	<b>UD1</b>	<b>COS'E' IL TEAMGYM</b>		
		• Il Teamgym	30'	
		• Il Teamgym in Italia e in campo internazionale e relative competizioni	30'	
		• La biomeccanica applicata al Teamgym	90'	
		• Il Tecnico di Teamgym e le regole dell'assistenza e la sicurezza	90'	
<b>MS1</b>	<b>UD2</b>	<b>I PROGRAMMI E LA VALUTAZIONE</b>		<b>10 h</b>
		• I programmi e le regole generali della competizione di Teamgym	120'	
		• Compilazione Tariff Form	30'	
		• La valutazione del Teamgym	90'	
		• Didattica laboratoriale: esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo	120'	

	<b>UD3</b>	<b>TECNICA DI BASE AL FLOOR</b>		
		• Le differenti parti del Floor programma Silver	120'	
		• Difficoltà: giri, salti artistici, posizioni di equilibrio, elementi acrobatici, collaborazioni, sequenza ritmica	180'	
<b>MS2</b>		• Esecuzione: formazioni, piani, direzioni, sincronia, relazione tra musica e movimento	180'	<b>10 h</b>
		• Didattica laboratoriale: esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo	120'	

	<b>UD4</b>	<b>TECNICA DI BASE AL TRAMPET</b>		
		• Le differenti parti del Trampet programma Silver	180'	
		• Atteggiamenti del corpo nei salti	150'	
<b>MS3</b>		• Gli avvitamanti	150'	<b>10 h</b>
		• Didattica laboratoriale: esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo	120'	

## **TG – Tecnico Societario (TS)**

### **Moduli Specifici (MS)**

	<b>UD5</b>	<b>TECNICA DI BASE AL TUMBLE</b>		
		• Le differenti parti del Tumble programma Silver	120'	
		• Elementi avanti: capovolte, ruota, ribaltata, salto giro avanti	180'	
<b>MS4</b>		• Elementi indietro: capovolte, rondata, flic flac, salto giro indietro	180'	<b>10 h</b>
		• Didattica laboratoriale: esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo	120'	

## Bibliografia

### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Mannoni A. (1987). Biomeccanica e divisione strutturale della ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva
- Gaverdovskij Ju. K., Smolevskij V.M. (1984). Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica. Roma: Società Stampa Sportiva
- Madella A., Cei A., Londoni M., Aquili N. (1994). Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: CONI – Divisione Attività Didattica della Scuola dello Sport
- Fucci S., Benigni M. (1985). Meccanica dell'apparato locomotore applicata al condizionamento muscolare. Roma: Scuola dello Sport CONI-EMSI
- Paunescu G. (1988). Ginnastica Artistica teoria e metodologia dell'allenamento. Bologna: Quaderno di area uisp n. 14
- Garufi G.(1997). Assistenza e Sicurezza. Dispensa
- Carrasco R. (1977). L'Activité du débutant. Parigi: Ed. Vigot
- FGI (1997). Guida Tecnica Ginnastica. Roma: CONI Divisione Centri Giovanile e Settore Attività Giovanile
- Teamgym Coaching Course Level 1 – Biomechanics – Dispense UEG
- Teamgym Coaching Course Level 1 – Spotting – Dispense UEG
- Teamgym Coaching Course Level 1 – Floor – Dispense UEG
- Teamgym Coaching Course Level 1 – Tumble – Dispense UEG
- Teamgym Coaching Course Level 1 – Trampet – Dispense UEG

### SITOGRAFIA [17/07/2020]

- FGI [https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/184-gymteam\\_teamgym.html](https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/184-gymteam_teamgym.html) Teamgym-Presentazione
- FGI [https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/184-gymteam\\_teamgym.html](https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/184-gymteam_teamgym.html) Teamgym-Regolamento-Programma Tecnico Silver-Gold
- FGI [https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/184-gymteam\\_teamgym.html](https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/184-gymteam_teamgym.html) Teamgym-Tariff Form 2020
- FGI <https://www.federginnastica.it/documenti/documenti-federali/category/205-codice-dei-punteggi-teamgym-2017-2021.html>
- EG <https://www.ueg.org/discipline/teamgym/intro>
- EG [https://backend.ueg.org/sites/default/files/paragraph/document/2019-TeamGym\\_Code\\_of\\_Points\\_clarifications\\_EN.pdf](https://backend.ueg.org/sites/default/files/paragraph/document/2019-TeamGym_Code_of_Points_clarifications_EN.pdf)
- GYMNASTIC ACADEMY <https://gymnasticacademy.org/>





Federazione Ginnastica d'Italia  
Viale Tiziano 70 - 00196 Roma

