

**PERCORSI E CIRCUITI
NELLA
GINNASTICA ARTISTICA**



fgi federazione
ginnastica
d'Italia

FRANCO PISTECCHIA

**PERCORSI E CIRCUITI NELLA GINNASTICA
ARTISTICA**



FRANCO PISTECCHIA

•

INDICE

Indice.....	Pag. 3
Premessa.....	Pag. 4
Percorsi.....	Pag. 6
Percorsi Misti.....	Pag. 25
Organizzazione Percorsi e Circuiti.....	Pag. 31
Circuiti.....	Pag. 33
Circuiti alla Trave.....	Pag. 113
Schema per insegnante.....	Pag. 215
Bibliografia.....	Pag. 219

PREMESSA

Gli iscritti alle Società che praticano ginnastica Artistica, sia maschile sia femminile, ultimamente sono notevolmente aumentati quindi, per gestire un numero maggiore di atleti, si dovranno applicare le strategie migliori per insegnare loro, gli esercizi proposti.

Tra le varie metodologie, soffermiamo l'attenzione su:

PERCORSI e CIRCUITI.

Prima di tutto, osserviamo la differenza tra Percorso e Circuito:

- Un **percorso** prevede una serie di esercizi svolti uno di seguito all'altro, senza sosta con la funzione di sensibilizzare il corpo a compiere determinati movimenti o se eseguiti in velocità, sfruttando movimenti che gli atleti sono soliti eseguire, con la funzione di incrementarne la velocità di esecuzioni e la prontezza dei riflessi. Per rendere più partecipi i giovani Atleti, è consigliabile predisporre diversi percorsi uguali e organizzare delle **staffette** con squadre composte a seconda il numero degli atleti.

- Un **circuito** è un metodo di allenamento che si compone di più stazioni, ognuna delle quali prevede un esercizio specifico volto all'apprendimento di un gesto tecnico o al potenziamento muscolare di uno specifico distretto muscolare. In un circuito l'esercizio proposto in ogni stazione può essere ripetuto - O per un tempo prestabilito (es.15secondi di lavoro - 20secondi...) - O stabilendo il numero di ripetizioni (es. 10 piegamenti sulle braccia).

Concentriamo l'attenzione sulle **Attività Motorie di Base** che sono rappresentate da:

ELEMENTI SEMPLICI O UNITTA' MOTORIE DI BASE

SCHEMI POSTURALI (Flettere, Distendere, Spingere, Inclinare, Ruotare, Piegare, ecc.)

SCHEMI DINAMICI (Camminare, Correre, Saltare, Afferrare, Rotolare, Calciare, Arrampicarsi, Dondolare).

CAPACITA' SENSO PERCETTIVE

ESTEROCETTIVE (Visive, Uditive, Tattili)

PROPRIOCETTIVE (Cinestetiche)

CAPACITA' COORDINATIVE

GENERALI

- 1) Apprendimento Motorio
- 2) Controllo Motorio
- 3) Adattamento e Trasformazione Motoria

SPECIFICHE

Equilibrio-Combinazione Motoria-Orientamento-Diff. Spaziotemporale-
Diff. Dinamica- Cap. di anticipazione-Ritmizzazione.

MOBILITA' ARTICOLARE

- Flessibilità colonna vertebrale
- Articolazione cingolo-scapolo omerale
- Articolazione coxo-femorale
- Articolazione tibio-tarsica

CAPACITA' CONDIZIONALI

RAPIDITA'

- Rapidità di azione
- Rapidità di reazione

FORZA

- Capacità di lancio
- Capacità di salto

RESISTENZA

- Breve e lunga durata

-Propongo alcuni Percorsi e Circuiti utili allo sviluppo delle Attività Motorie di Base.

L'autore

PERCORSI

I Percorsi, ricordando che possono essere eseguiti anche sottoforma di staffette, saranno proposti in modo crescente.

Le prime proposte saranno sugli arti inferiori per poi aumentare la difficoltà e quindi saranno interessati più distretti muscolari.

Buon Lavoro a tutti;

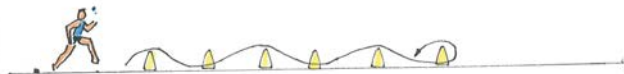
1) Corsa veloce, girare intorno a un "CONO" e ritorno.



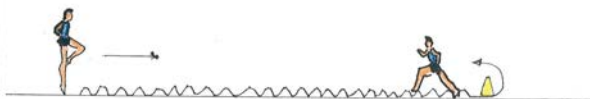
2) Corsa a slalom tra i CONI e ritorno lineare.



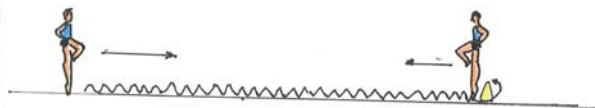
3) Corsa a slalom, sia andata sia ritorno.



4) Saltelli veloci su una gamba, girare intorno a un "CONO" e ritorno di corsa.



5) Saltelli su una gamba, girare intorno a un "CONO", e tornare saltando sull'altra gamba.



6) Saltelli a piedi pari uniti, girare intorno a un "CONO" e ritorno di corsa.



7) Saltelli a piedi pari uniti, girare intorno a un "CONO" e ritorno continuando i saltelli.



8) Disporre dei cerchi alternando 1- 2 -1- 2, ecc. Eseguire dei saltelli: Gambe unite- divaricate-unite ecc. Girare intorno a un "CONO" tornare di corsa.



9) Disporre dei cerchi alternando 1- 2 -1- 2, ecc. Eseguire dei saltelli: Gambe unite- divaricate-unite ecc. Girare intorno a un "CONO", tornare continuando i saltelli.



10) Disporre dei cerchi distanti tra loro la misura di un cerchio, eseguire dei salti a piedi uniti dentro i vari cerchi, girare intorno a un "CONO", tornare di corsa.



11) Come l'esercizio precedente, tornando con i salti nei cerchi.



12) Disporre dei cerchi distanti tra loro la misura di un cerchio, eseguire dei salti nei cerchi con un piede, girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



13) Disporre dei cerchi distanti tra loro la misura di un cerchio, eseguire dei salti nei cerchi con un piede, girare intorno a un "CONO" e tornare utilizzando l'altra gamba.



14) Disporre dei cerchi distanti tra loro della distanza di due cerchi, salti a piedi uniti, girare intorno a un "CONO", tornare di corsa.



15) Come l'esercizio precedente, tornare saltando nei cerchi.



16) Galoppo laterale dx., girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



17) Galoppo laterale sn., Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



18) Galoppo laterale dx., Girare intorno a un "CONO" e tornare con galoppo laterale sn.



19) Galoppo laterale sn., Girare intorno a un "CONO" e tornare con galoppo laterale dx.



20) Saltelli con la gamba sinistra flessa avanti. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



21) Saltelli con la gamba destra flessa avanti. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



22) Saltelli con la gamba sinistra flessa avanti. Girare intorno a un "CONO" e tornare con saltelli con la gamba destra flessa avanti.



23) Saltelli con la gamba sinistra flessa indietro. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



24) Saltelli con la gamba destra flessa indietro. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



25) Saltelli con la gamba sinistra flessa indietro. Girare intorno a un "CONO" e tornare con saltelli con la gamba destra indietro.



26) Saltelli con la gamba sinistra tesa avanti. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



27) Saltelli con la gamba destra tesa avanti. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



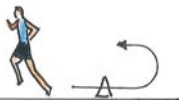
28) Saltelli con la gamba sinistra tesa avanti. Girare intorno a un "CONO" e tornare con saltelli con la gamba destra tesa avanti.



29) Saltelli con slanci delle gambe lateralmente. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



30) Come l'esercizio n°29, ma cambiando fronte.



31) Saltelli con slanci delle gambe lateralmente. Girare intorno a un "CONO" e tornare senza cambiare la fronte.



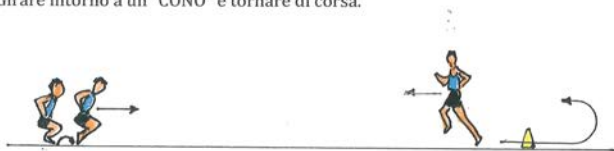
32) Saltelli con la funicella spostandosi avanti. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



33) Saltelli con la funicella spostandosi avanti. Girare intorno a un "CONO" e tornare continuando i saltelli con la funicella..



34) Partendo con gambe piegate, spingere sui piedi e avanzare velocemente. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



35) Come l'esercizio 34, tornando con le gambe piegate e spinta sui piedi.



36) Piegare la gamba sinistra, spingere sull'arto in appoggio e avanzare velocemente. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



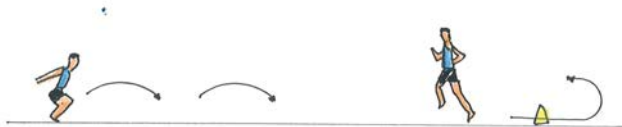
37) Piegare la gamba destra, spingere sull'arto in appoggio e avanzare velocemente. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



38) Piegare la gamba sinistra, spingere sull'arto in appoggio. Girare intorno a un "CONO" e tornare cambiando gamba.



39) Piegare le gambe, compiere salti in lungo. Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



40) Piegare le gambe, compiere salti in lungo. Girare intorno a un "CONO" e tornare con salti in lungo.



41) Piegare le gambe, spostarsi in avanti compiendo dei balzi, Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



42) Piegare le gambe, spostarsi in avanti compiendo dei balzi, Girare intorno a un "CONO" e tornare continuando i balzi.



43) Piegare le gambe, spostarsi indietro compiendo dei balzi, Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



44) Piegare le gambe, spostarsi indietro compiendo dei balzi, Girare intorno a un "CONO" e tornare continuando i balzi.



45) Partire a gambe ritte unite, mani poggiate in terra, portare il corpo proteso avanti, avvicinare i piedi alle mani e continuare l'esercizio fino al "CONO", girarsi intorno e tornare di corsa.



46) Come l'esercizio precedente ma, superato il "CONO", tornare eseguendo lo stesso esercizio.



47) Partire a gambe ritte e unite, mani poggiate in terra, portare il corpo proteso indietro, avvicinare le mani ai piedi e continuare l'esercizio fino al "CONO", girarsi intorno e tornare di corsa.



48) Come l'esercizio precedente ma, superato il "CONO", tornare eseguendo lo stesso esercizio.



49) Partire a gambe ritte divaricate, mani poggiate in terra, eseguire dei balzi in avanti mantenendo le gambe divaricate, Girare intorno a un "CONO" e tornare di corsa.



50) Come l'esercizio precedente ma, superato il "CONO", tornare eseguendo lo stesso esercizio.



51) Come l'esercizio 49, Cambiando la Fronte.



52) Come l'esercizio precedente ma, superato il "CONO", tornare eseguendo lo stesso esercizio.



53) Partire con una gamba piegata, l'altra protesa dietro, spingere con l'arto in appoggio e slanciare la gamba tesa in verticale spostando le mani in avanti. Girare intorno a un "CONO", e tornare di corsa.



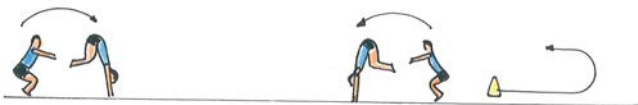
54) Come l'esercizio precedente ma, superato il "CONO", tornare eseguendo lo stesso esercizio.



55) Partire con le gambe piegate, spostare le mani avanti, poggiate a terra, portando il bacino in verticale e continuare fino a oltrepassare il "CONO" e tornare di corsa.



56) Come l'esercizio precedente ma, superato il "CONO", tornare eseguendo lo stesso esercizio.



57) Partire da ritti, gambe divaricate, mani poggiate a terra, Portare il bacino in verticale spostando le mani in avanti, Girare intorno a un "CONO", e tornare di corsa.



58) Come l'esercizio precedente ma, superato il "CONO", tornare eseguendo lo stesso esercizio.



59) Come l'esercizio 57, partendo con la fronte rivolta dalla parte opposta.



60) Eseguire delle ruote, Girare intorno a un "CONO", e tornare di corsa.



61) Eseguire delle ruote, Girare intorno a un "CONO", e tornare eseguendo altre ruote.



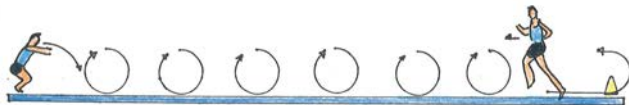
62) Eseguire delle Rondate + $\frac{1}{2}$ Giro sino a raggiungere un "CONO", Girare intorno allo stesso e tornare di corsa.



63) Eseguire delle Rondate + $\frac{1}{2}$ Giro sino a raggiungere un "CONO", Girare intorno allo stesso e tornare Eseguendo ancora Rondate + $\frac{1}{2}$ Giro.



64) Eseguire dei rotolamenti in avanti, Girare intorno a un "CONO", e tornare di corsa.



65) Eseguire dei rotolamenti in avanti, Girare intorno a un "CONO", e tornare eseguendo altri rotolamenti.



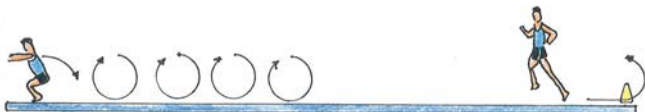
66) Eseguire dei tuffi + rotolamento, raggiungere un "CONO", Girare intorno allo stesso e tornare di corsa.



67) Eseguire dei tuffi + capovolta, raggiungere un "CONO", Girare intorno allo stesso e tornare continuando ad eseguire tuffi + rotolamento.



68) Eseguire dei rotolamenti indietro, Girare intorno a un "CONO", e tornare di corsa.



69) Eseguire dei rotolamenti indietro, Girare intorno a un "CONO", e tornare eseguendo altri rotolamenti.



70) Eseguire delle ribaltate a una gamba, raggiungere un "CONO", Girare intorno allo stesso e tornare di corsa.



71) Eseguire delle ribaltate a una gamba, raggiungere un "CONO", Girare intorno allo stesso e tornare continuando le ribaltate.



PERCORSI MISTI

Utilizzare attrezzi e attrezzature varie per compiere il percorso.

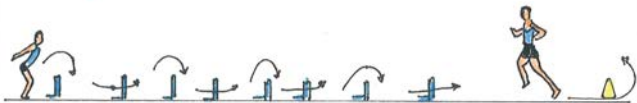
72) Superare gli ostacoli saltando a piedi pari- uniti, superare il "CONO" e tornare di corsa.



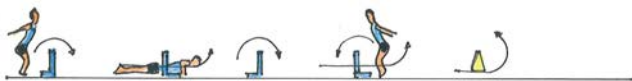
73) Superare gli ostacoli saltando a piedi pari - uniti, girare intorno al "CONO" e tornare passando sotto gli ostacoli.



74) Superare un ostacolo saltando a piedi pari uniti, passare sotto a un altro ostacolo e continuare nello stesso modo, Girare intorno al "CONO" e tornare di corsa.



75) Superare un ostacolo saltando a piedi pari uniti, passare sotto a un altro ostacolo e continuare nello stesso modo, Girare intorno al "CONO" e tornare eseguendo lo stesso esercizio. Controllare la posizione anti caduta degli ostacoli.



76) Poggiare le mani su una panca, saltare superandola a sinistra e a destra, girare intorno al "CONO" e tornare di corsa.



77) Poggiare le mani su una panca, saltare superandola a sinistra e a destra, girare intorno al "CONO" e tornare eseguendo lo stesso esercizio.



78) Con il corpo in posizione prona, strusciare su una panca, quando le mani raggiungono la fine dell'attrezzo, scendere e, superato il "CONO", tornare di corsa.



79) Stesso esercizio del n°78 ma, superato il "CONO" ripetere l'esercizio anche al ritorno.



80) Come l'esercizio n°78, ma al termine dell'attrezzo, uscire con un rotolamento, girare intorno al "CONO" e tornare di corsa.



81) Con le mani poggiate all'inizio della panca, compire un rotolamento a gambe divaricate, raggiungere la posizione prona, strusciare fino al termine dell'attrezzo, rotolare, superare il "CONO" e tornare di corsa.



82) Stesso esercizio del n°81 ma, al termine dell'attrezzo, eseguire una verticale di passaggio e rotolamento, superare il "CONO" e tornare di corsa.



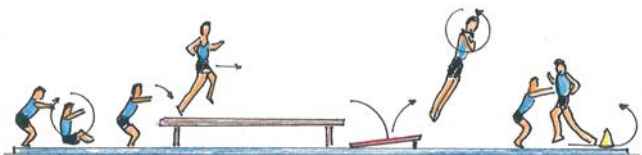
83) Come l'esercizio n°81 ma, superato il "CONO", ripetere l'esercizio anche al ritorno.



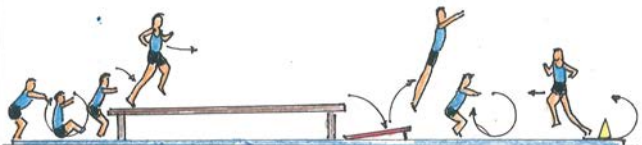
87) Eseguire un rotolamento avanti, salire su una panca, correre e, al termine dell'attrezzo, saltare su una pedana elastica, e compiere un salto a piedi pari-uniti e corpo teso, girare intorno al "Cono" e tornare di corsa.



88) Eseguire un rotolamento avanti, salire su una panca, correre e, al termine dell'attrezzo, saltare su una pedana elastica, e compiere un salto a piedi pari-uniti e corpo teso con un avvitamento, girare intorno al "Cono" e tornare di corsa.



89) Eseguire un rotolamento avanti, salire su una panca, correre e, al termine dell'attrezzo, saltare su una pedana elastica, e compiere un salto a piedi pari-uniti e corpo teso, compiere un rotolamento, girare intorno al "Cono" e tornare di corsa.



L'insegnante dovrà organizzare i percorsi a seconda le esigenze dei suoi allievi. I percorsi proposti sono solo un esempio.

Possiamo organizzare anche percorsi con diverse capacità condizionali e/o coordinative.

Fondamentale sarà la programmazione dell'allenamento:

Non si dovrà **mai** improvvisare il percorso utilizzando solo gli attrezzi rimasti a disposizione ma si dovrà organizzare il percorso prima dell'inizio della lezione, utilizzando gli spazi e gli attrezzi che servono per allenare una o più capacità condizionali o coordinative, in accordo con gli altri insegnanti della società che, in palestra, utilizzano spazi, attrezzi e attrezzature nella stessa fascia oraria.

Per quanto riguarda il lavoro su i **CIRCUITI**, propongo alcuni esempi di Stazioni proposte a Circuito.

L'allievo anziché affrontare il circuito toccando le diverse Stazioni dovrà, in ogni stazione, ripetere diverse volte l'Esercizio proposto, per poi passare alla Stazione successiva appartenente al Circuito programmato.

In questo libro troverete diversi esempi di Stazioni. Sarà cura dell'insegnante, programmare il lavoro secondo il livello e l'età degli allievi.

ESEMPIO:

L'Insegnante, prima di tutto dovrà stabilire la durata temporale dell'esecuzione a ogni Stazione. (esempio: Quindici secondi, Trenta secondi, ecc.)

Si consiglia di organizzare tante stazioni secondo il numero degli allievi.

Quindi se il gruppo formato da dodici allievi, l'insegnante dovrà predisporre 12 Stazioni.

Se esiste un problema di Spazio, si dovranno inserire più allievi nella stessa stazione. (in questo caso, si dovrà variare il tempo).

Continuando l'esempio di 12 allievi che si possono muovere in poco spazio, si può organizzare un circuito di 4 stazioni in ognuna delle quali lavoreranno 3 allievi.

L'insegnante, preparato il circuito con le stazioni scelte, spiegherà agli allievi come dovranno eseguire gli esercizi e, suddivisi i ginnasti/e nelle varie postazioni, indicherà il senso degli spostamenti. Se gli allievi sono molto giovani, si suggerisce di dare come riferimento il compagno che occupa la stazione successiva.

A questo punto il tecnico, cronometro in mano, dirà: **VIA** e potrà dare i suggerimenti per migliorare le esecuzioni.

Al termine del tempo stabilito, ordinerà ad alta voce: **CAMBIO**.

I ginnasti/e passeranno alla stazione successiva e, quando saranno pronti, darà di nuovo il **VIA**.

Il Tecnico, quando gli allievi hanno terminato il circuito, può farlo ripetere una o più volte oppure... utilizzando le stesse attrezzature, cambiare l'esercizio da eseguire nelle diverse stazioni.

I VANTAGGI di questo tipo di allenamento sono:

- Riuscire a gestire contemporaneamente più allievi.
- Far eseguire molte volte un'azione motoria.
- Utilizzate il tempo a disposizione con pochissimi "Tempi morti".

I Circuiti proposti hanno lo scopo di dare alcuni suggerimenti per potenziare le Capacità Condizionali e Coordinative, la Mobilità, ed Esercizi Tecnici vari.

Se in una stazione il ginnasta deve eseguire un esercizio che necessita l'assistenza diretta dell'insegnante, suggerisco, di programmare il lavoro dove è prevista l'assistenza diretta in una sola stazione. Così facendo, il Tecnico, con il cronometro al collo, potrà aiutare l'allievo/a e mantenere il controllo dei cambi.

Esempio:

Stazione: N°1 Rotolamento avanti su una pedana elastica.

N°2 Rotolamento avanti a corpo libero.

N°3 Salto giro a raccolta avanti al mini - trampolino.

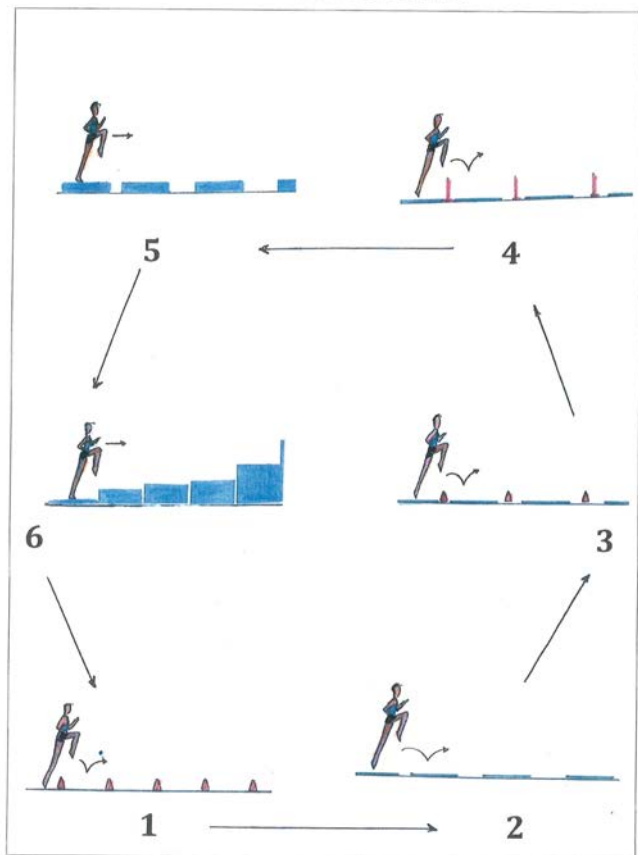
L'insegnante, osservando il cronometro dirà: VIA e si collocherà vicino la stazione N° 3 per assistere l'atleta. Quando il tempo programmato per questo tipo di lavoro giunge a termine, dirà CAMBIO. Gli atleti passeranno alla stazione successiva e il tecnico rimarrà al mini trampolino per assistere gli altri atleti.

Vediamo diversi esempi di Circuito utile per lo sviluppo delle diverse capacità Condizionali, Coordinative ed Elementi Tecnici.

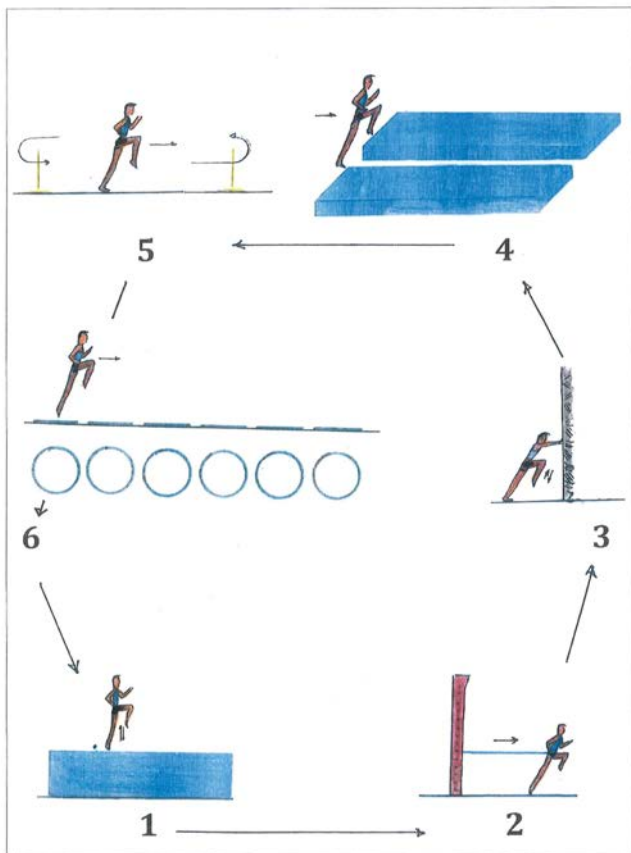
CIRCUITI

ESEMPI DI CIRCUITI CON STAZIONI SPECIFICHE, ALLO SVILUPPO DI DIVERSE CAPACITA', O ESERCIZI TECNICI

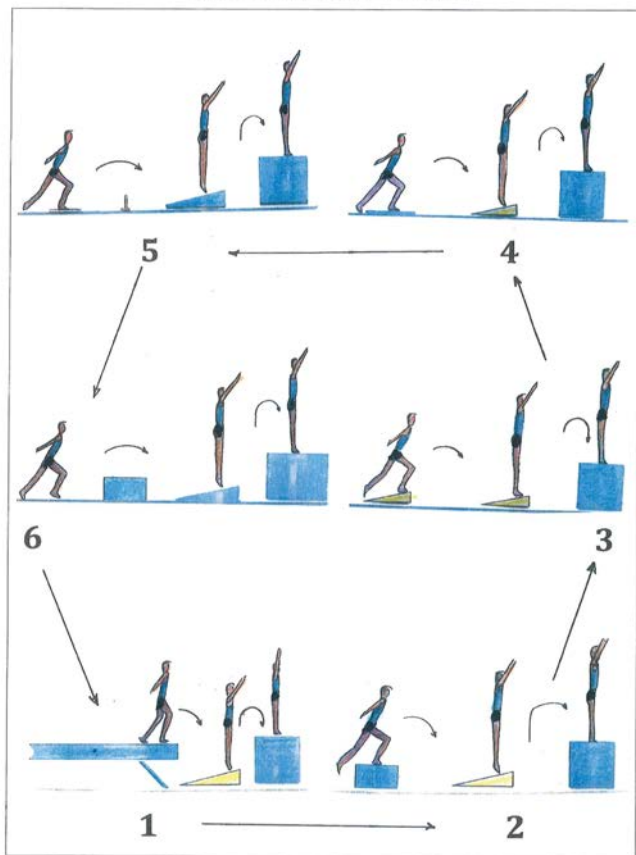
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



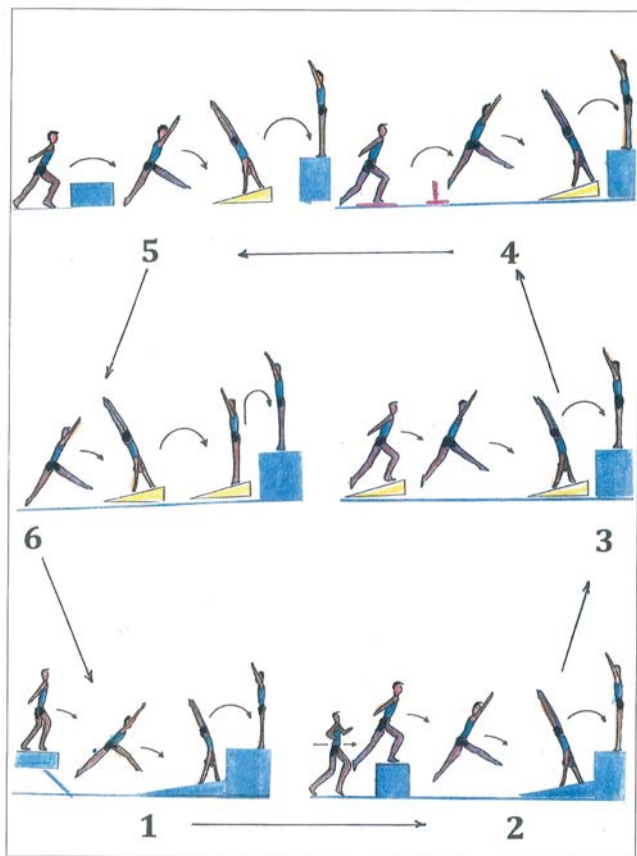
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



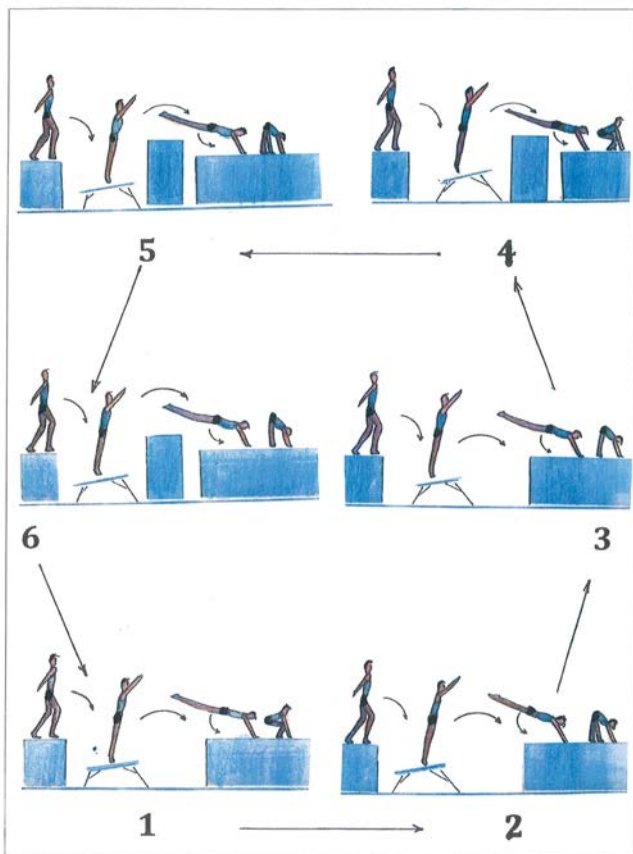
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



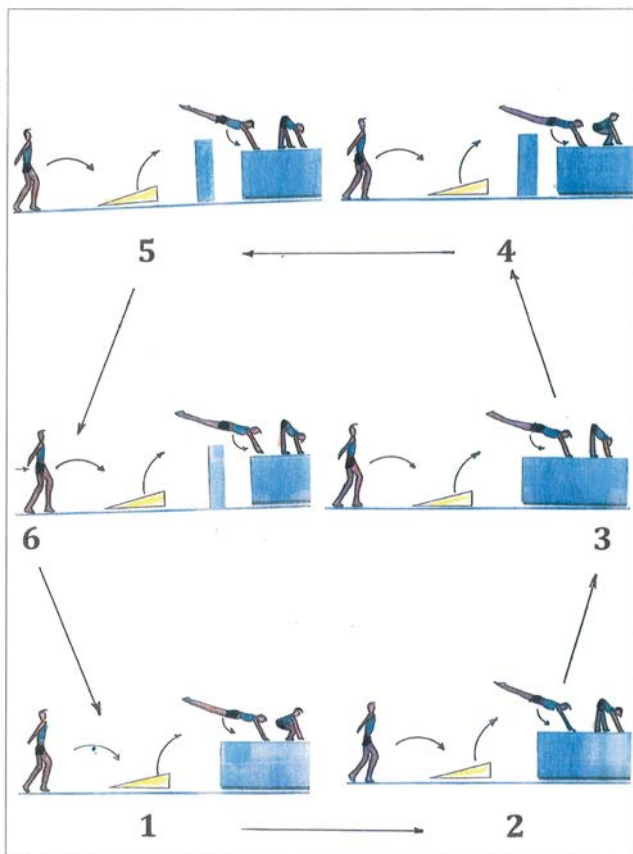
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



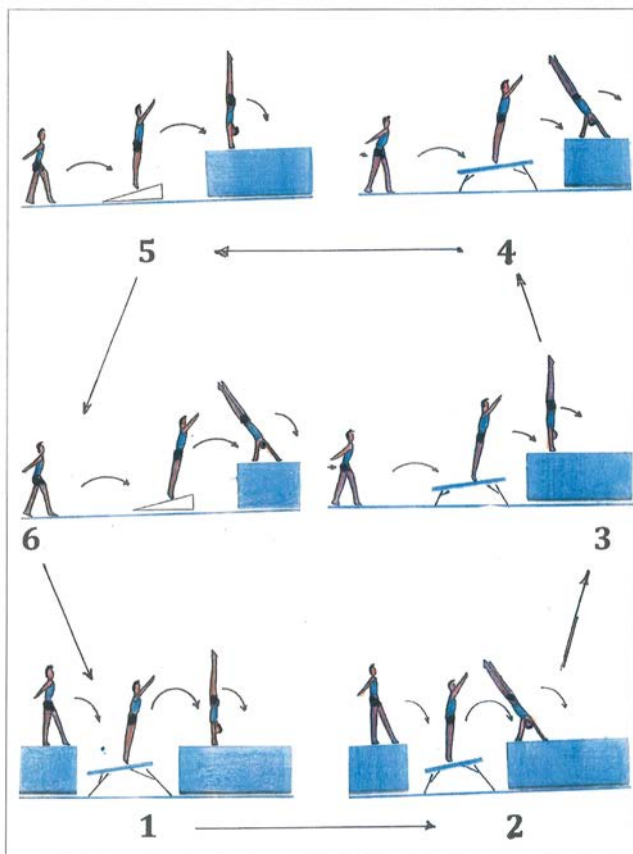
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



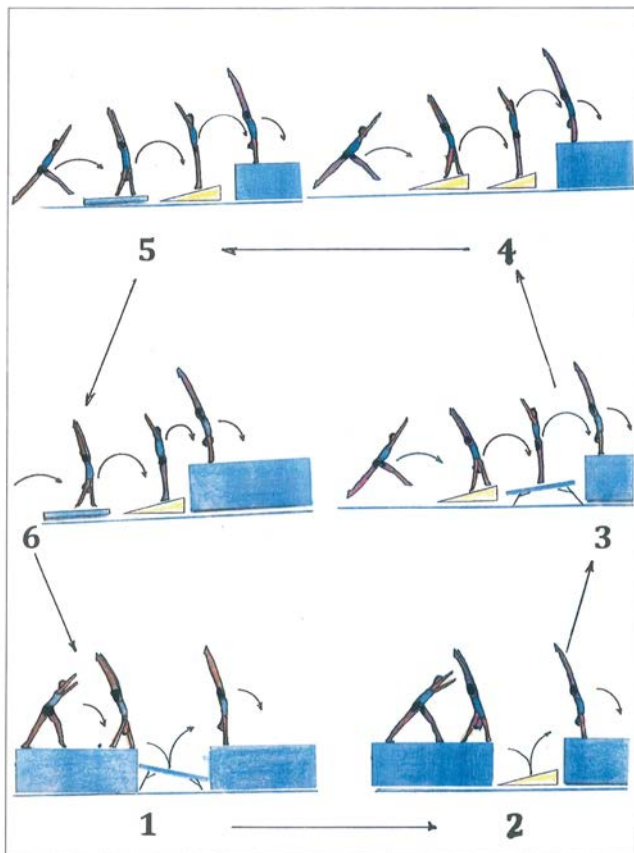
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



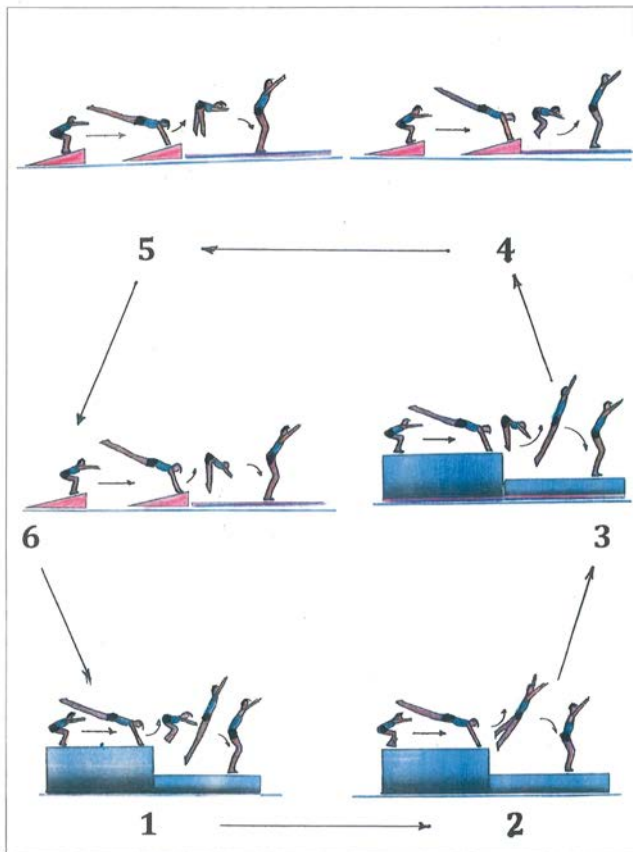
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



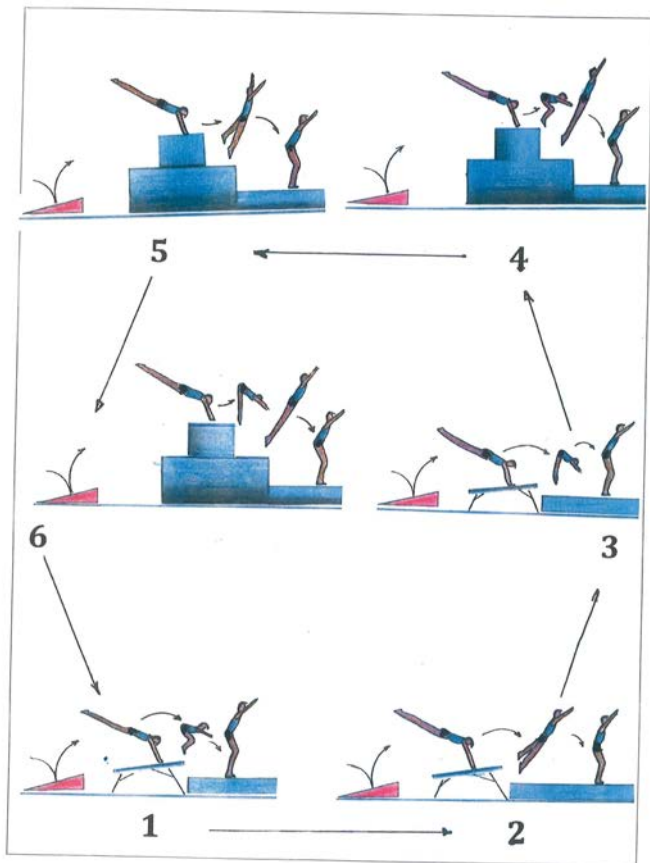
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



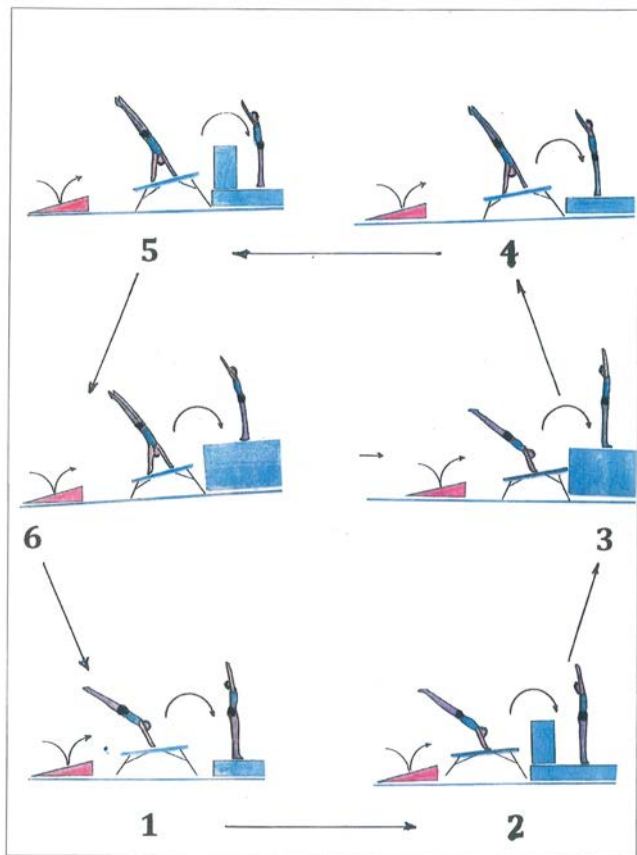
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



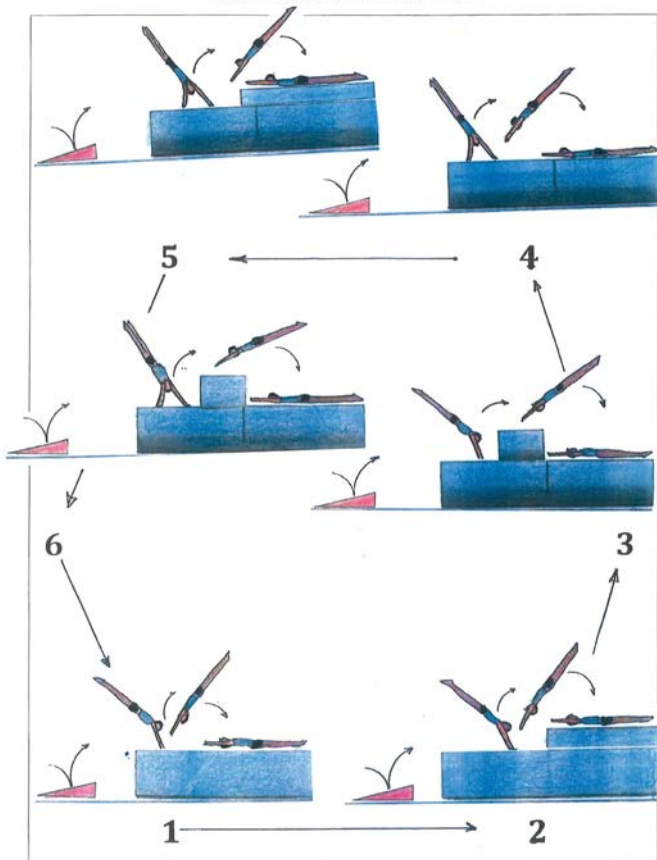
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



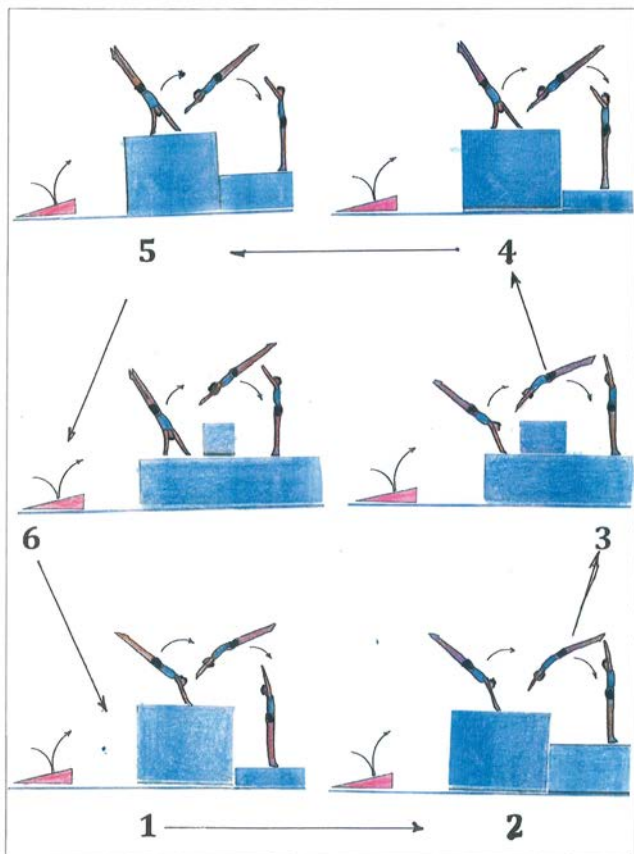
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



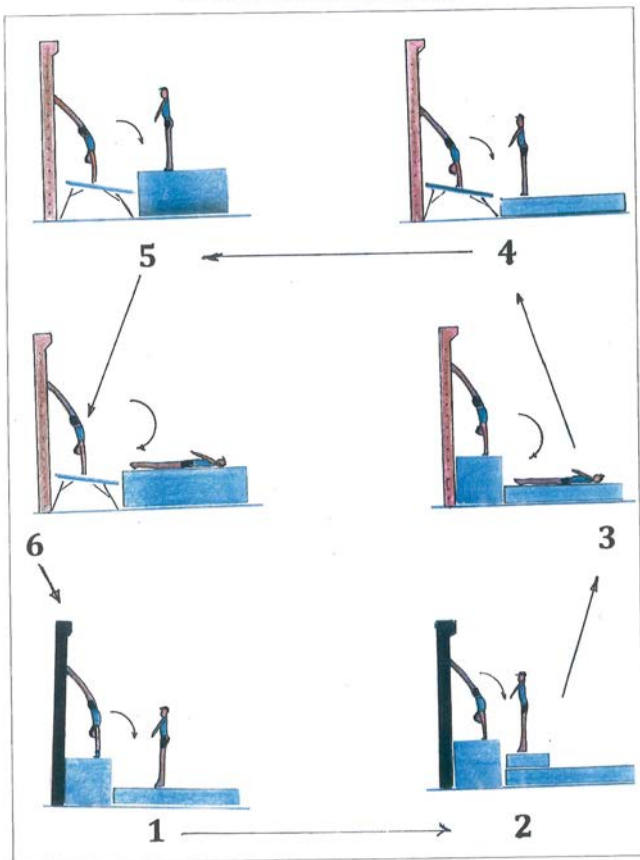
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



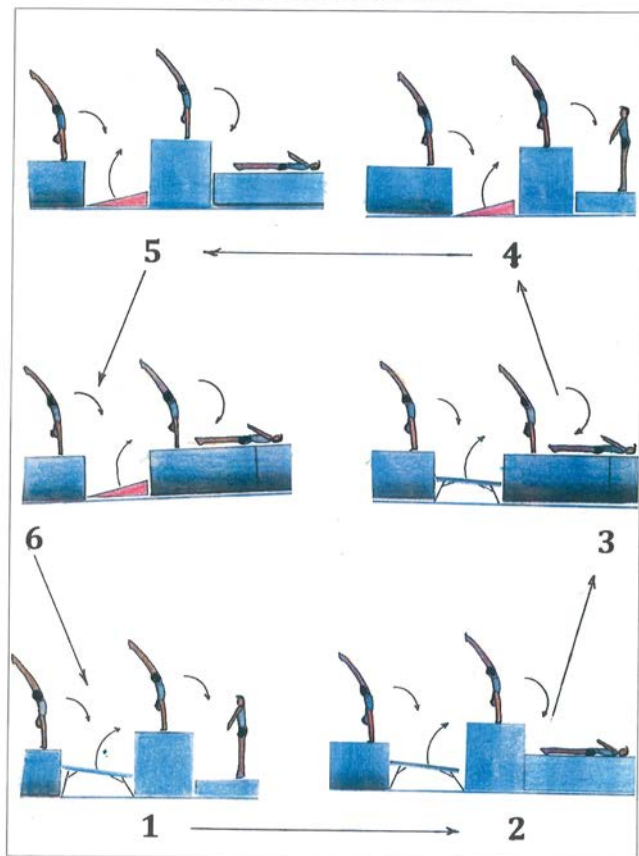
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



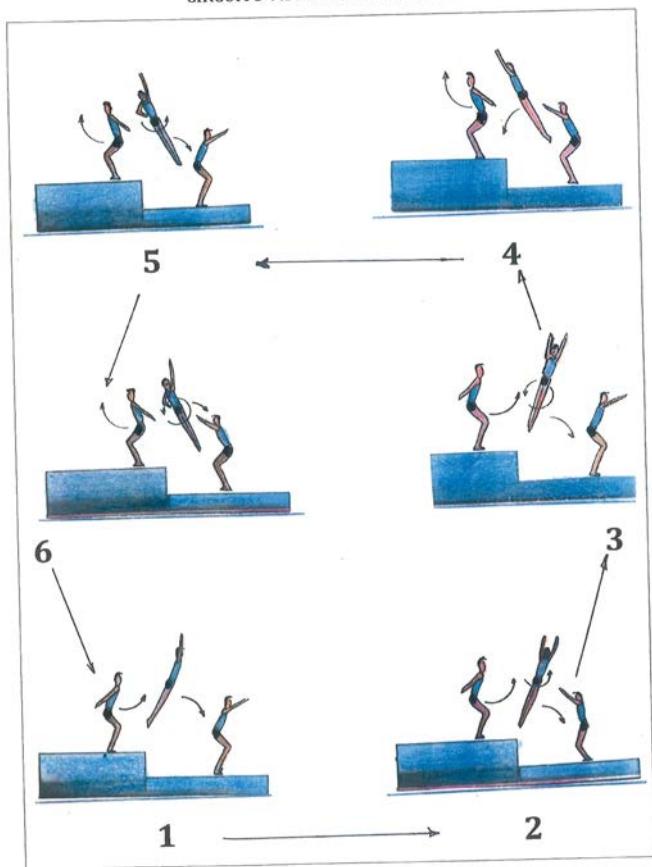
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



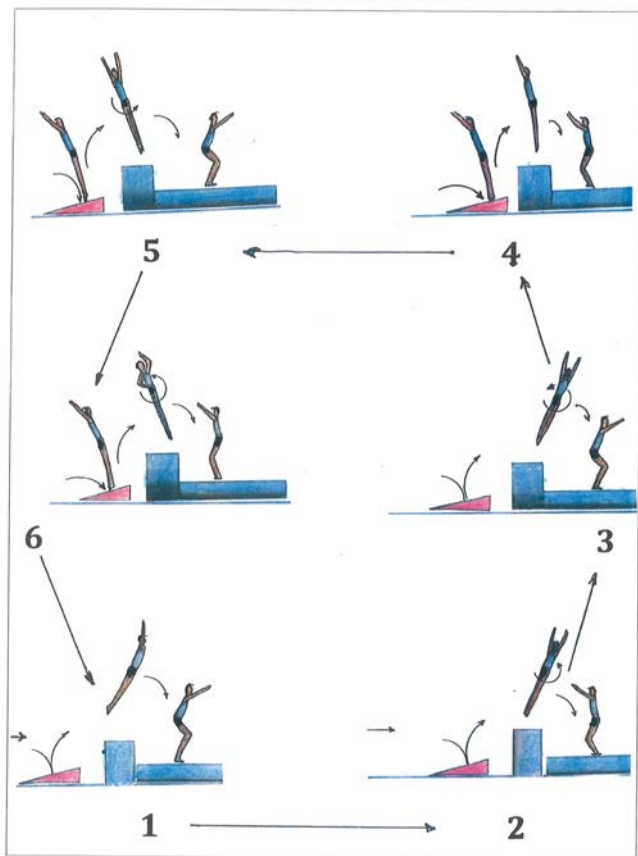
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



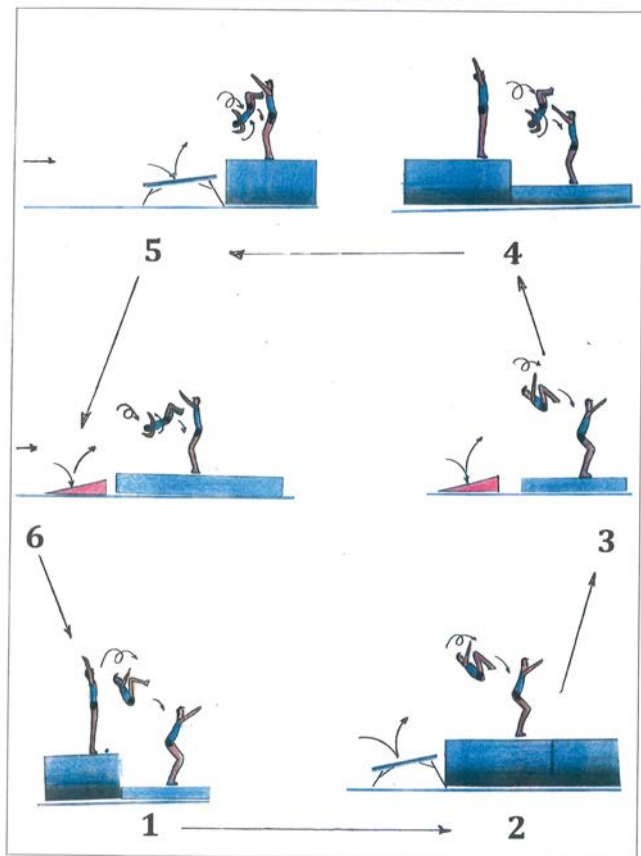
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



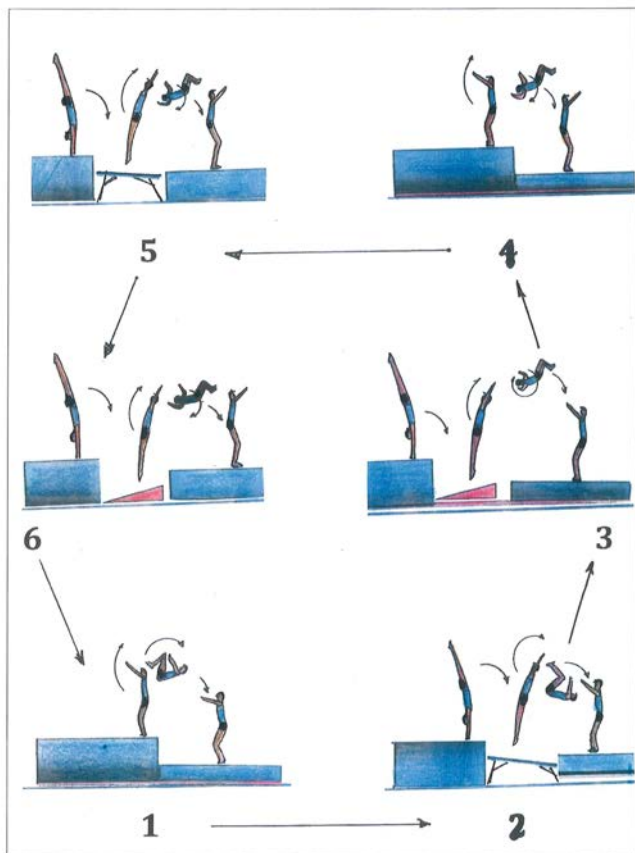
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



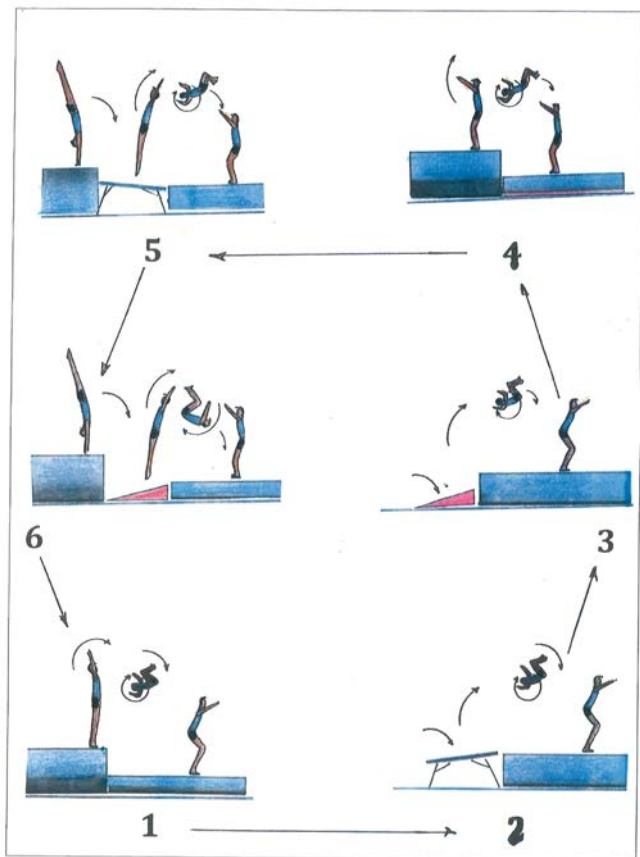
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



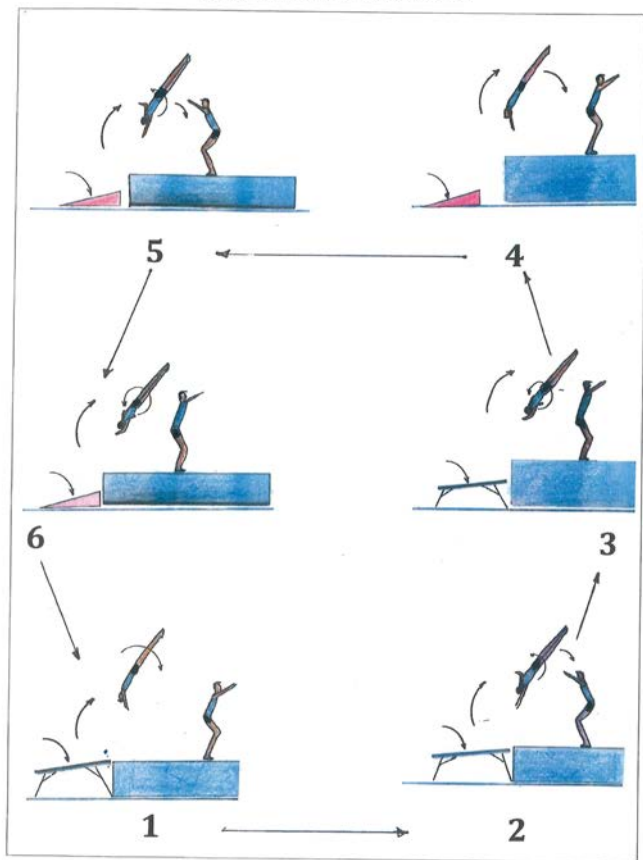
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



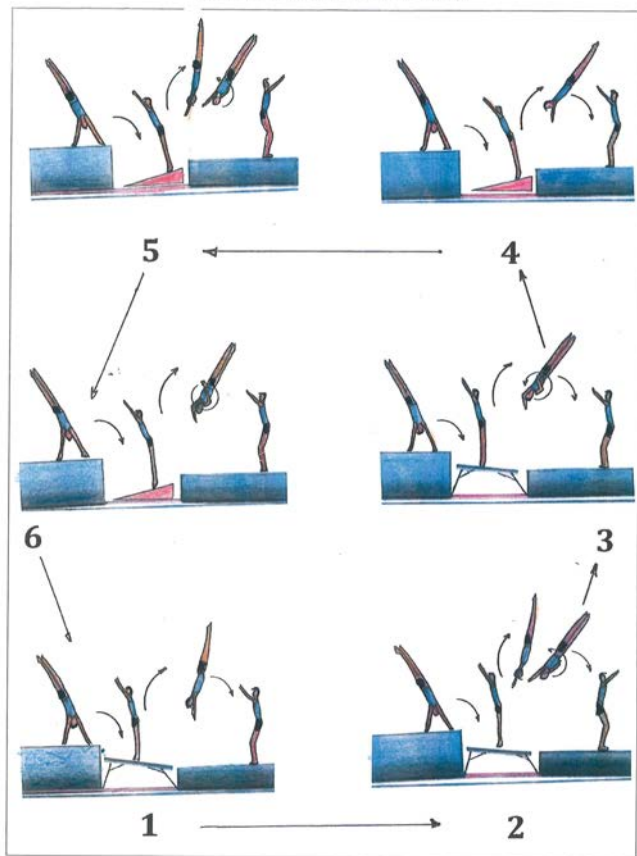
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



PROPOSTE VISTE NEL SUO INSIEME



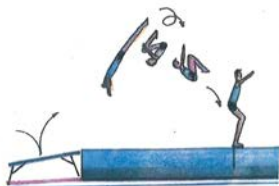
5



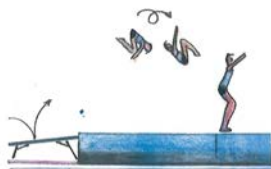
4



6



3

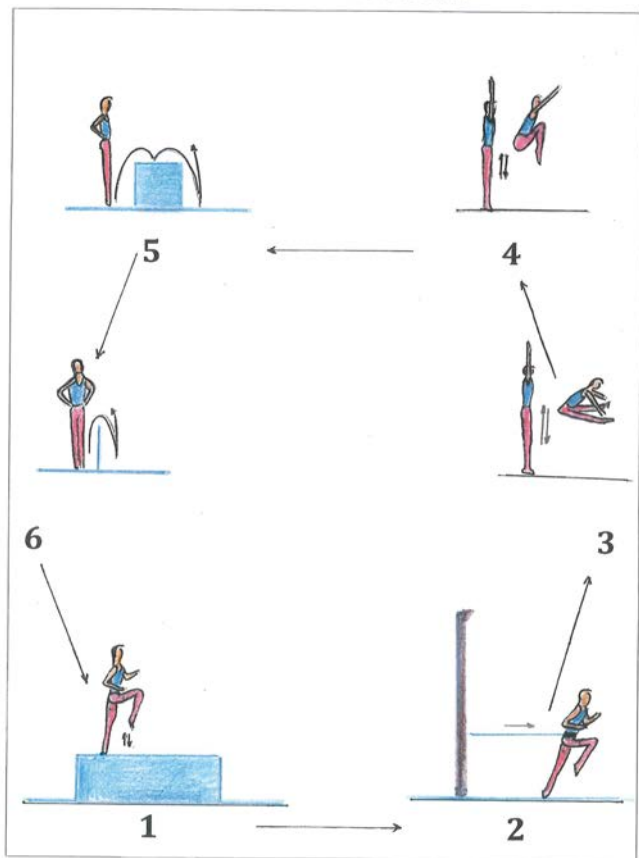


1

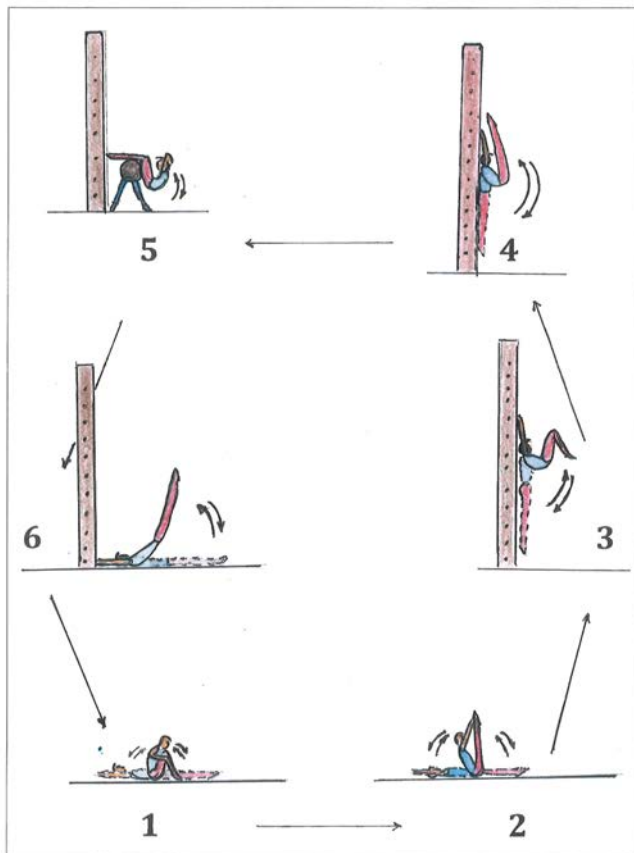


2

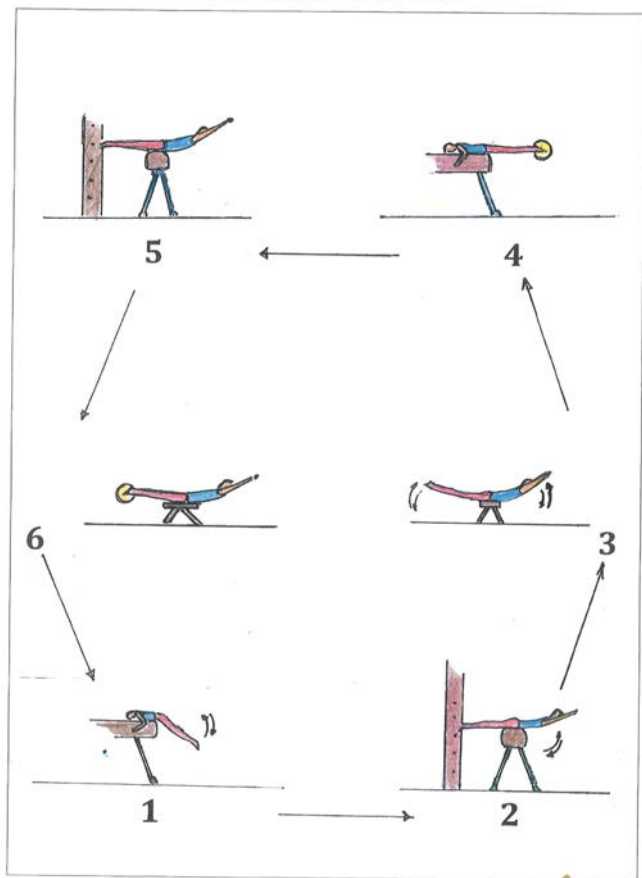
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



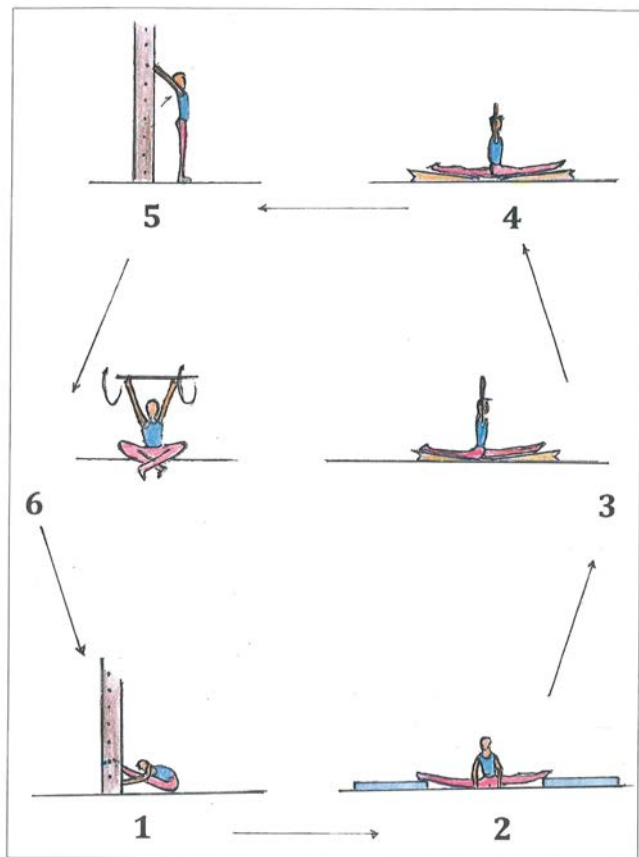
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



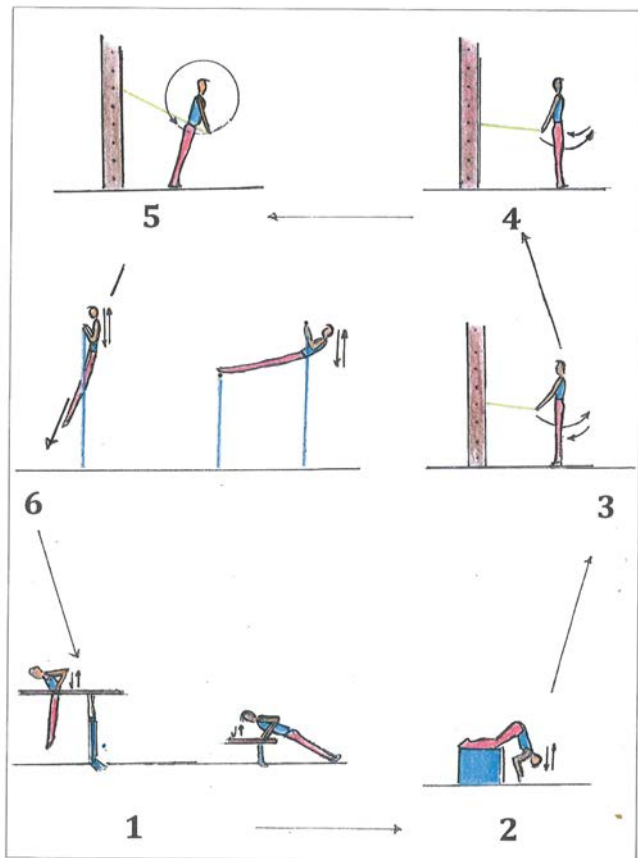
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



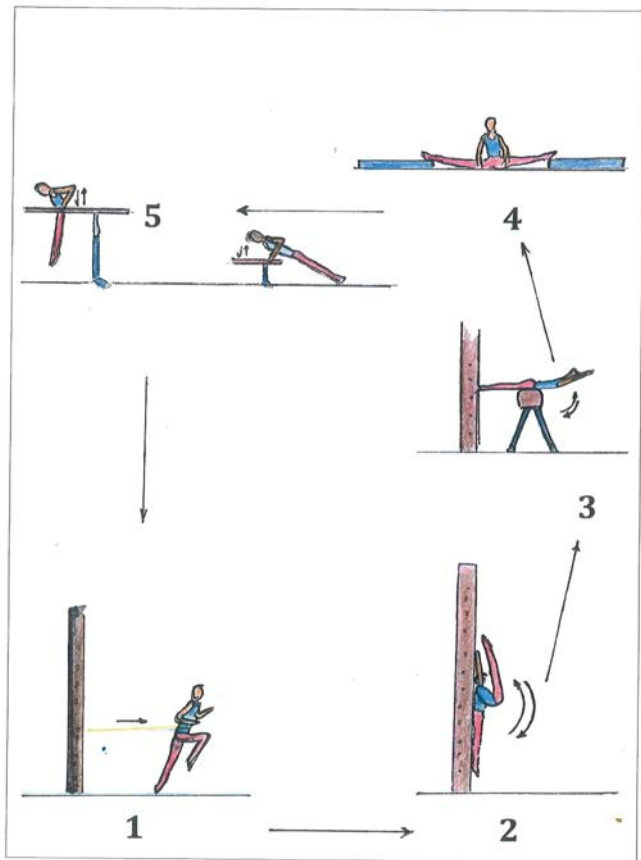
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



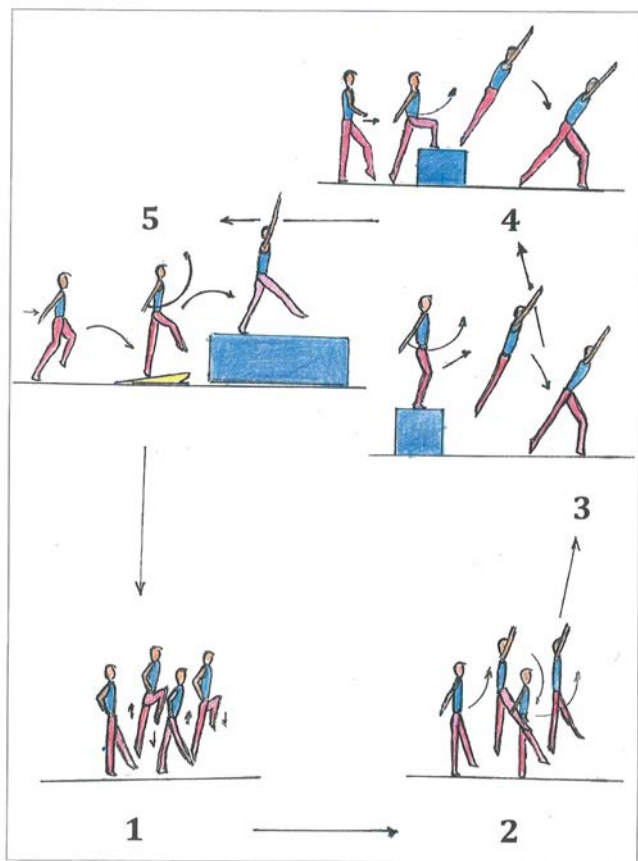
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



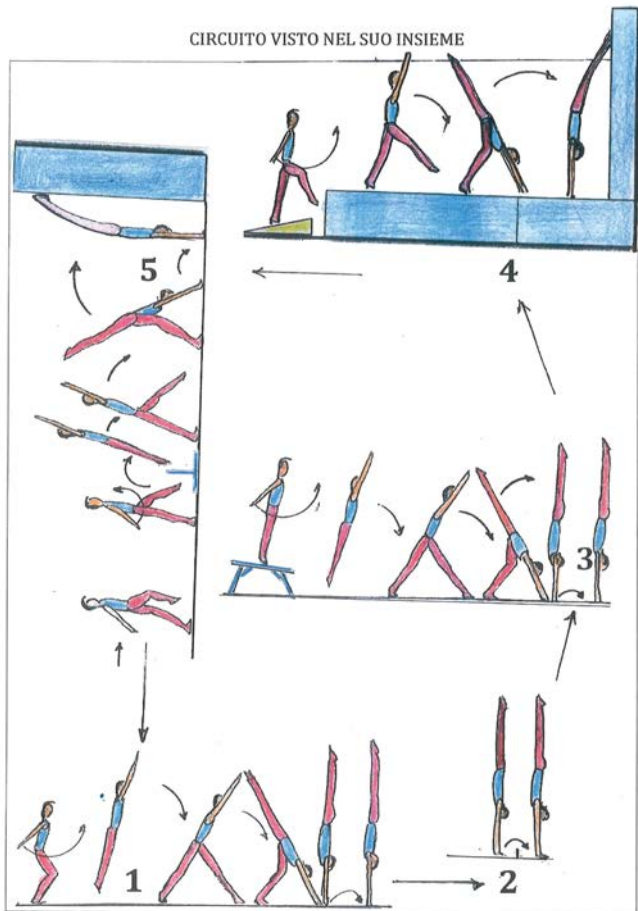
CIRCUITO VISTO NELL'INSIEME



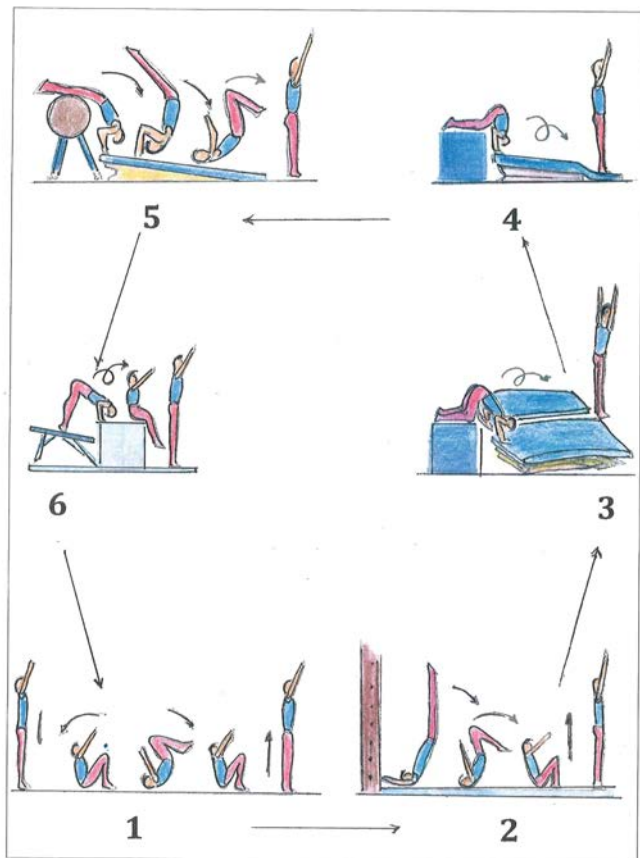
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



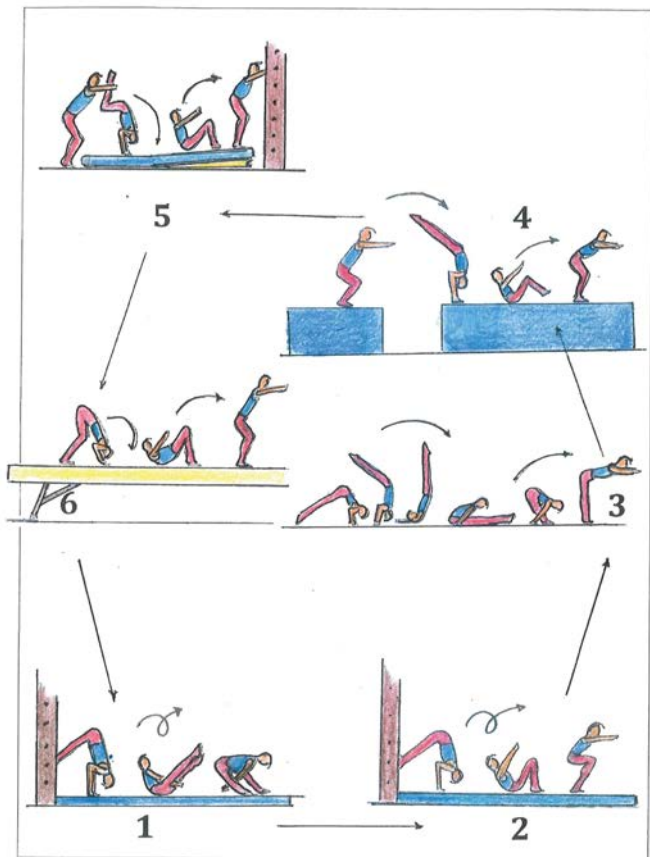
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



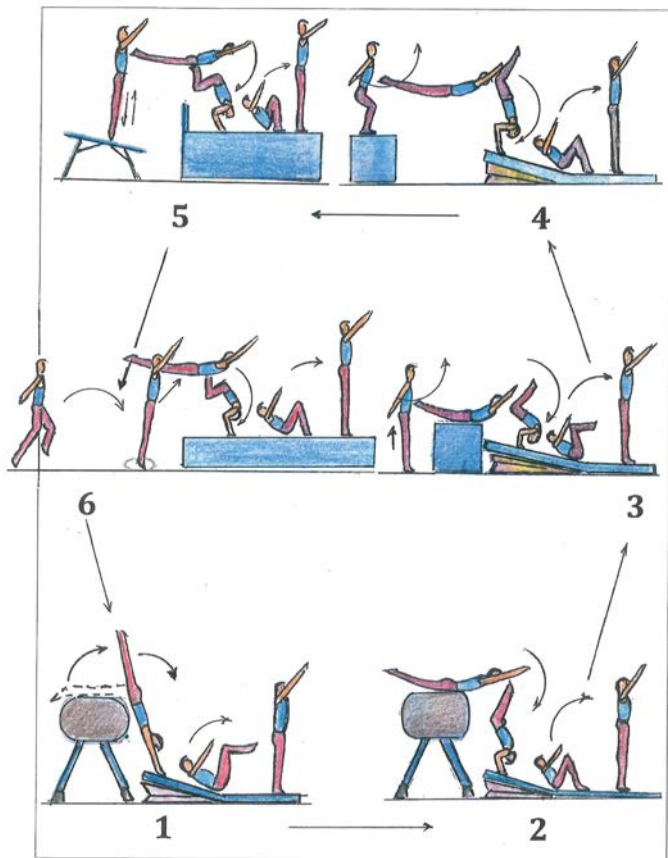
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



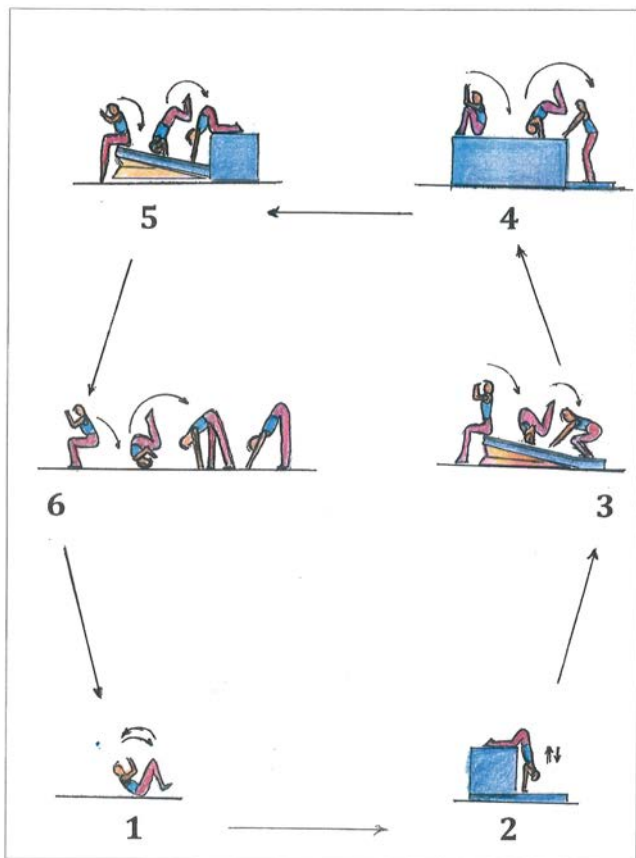
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



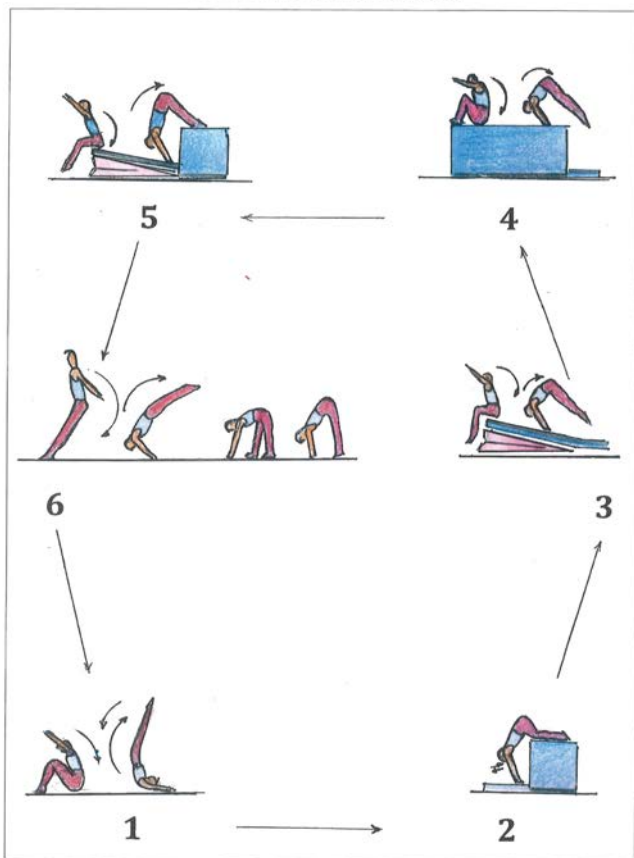
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



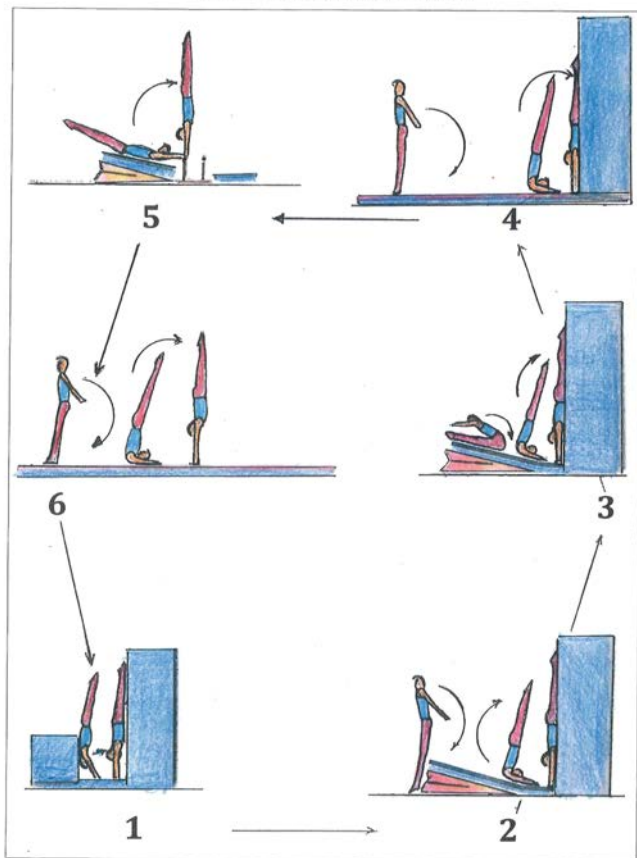
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



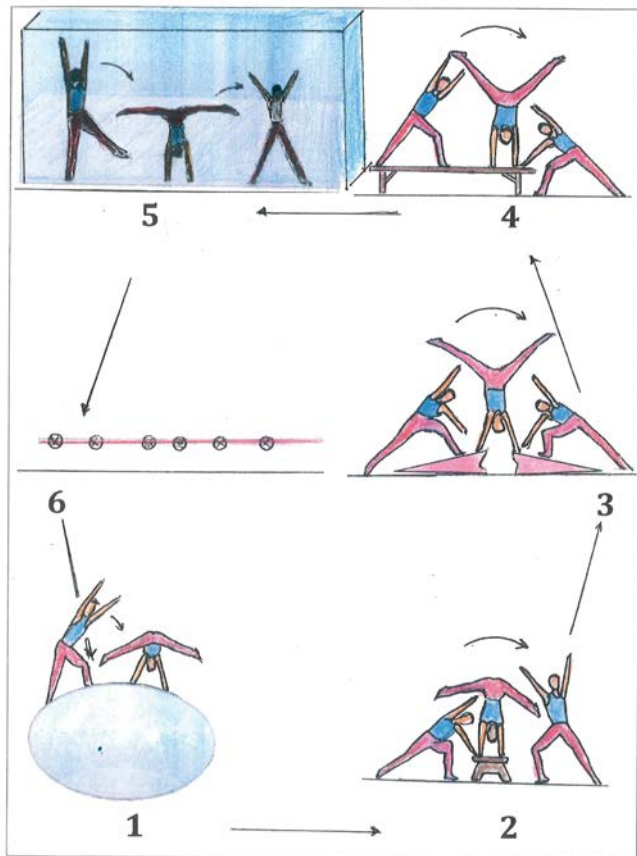
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



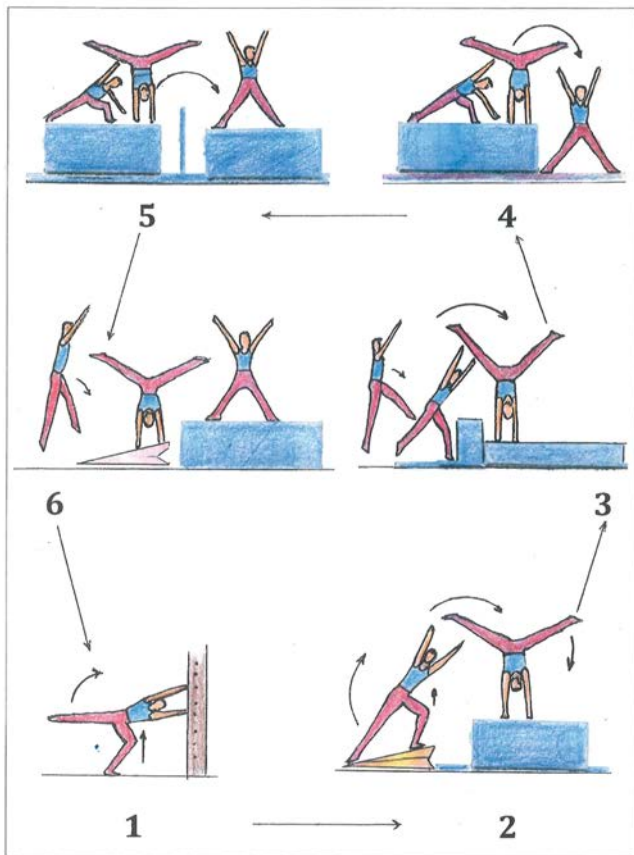
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



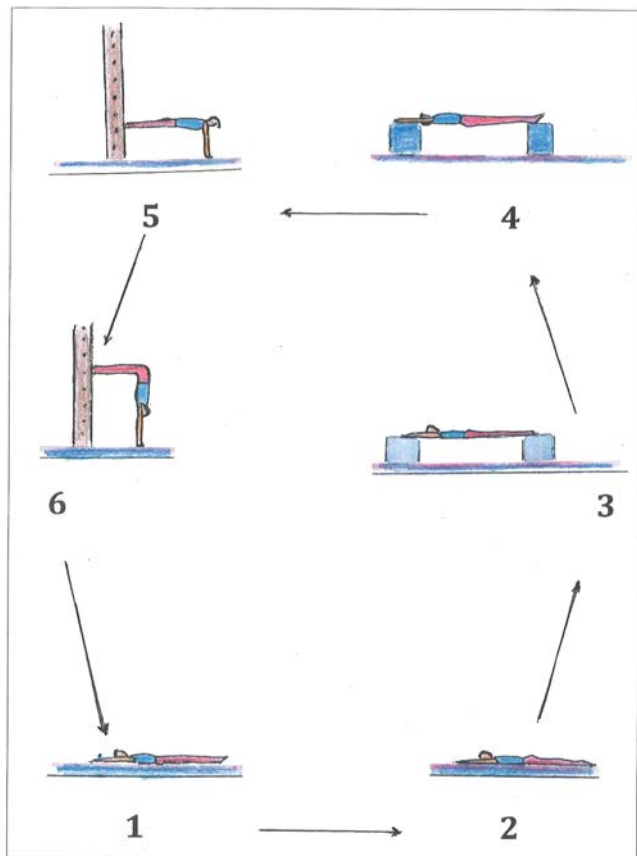
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



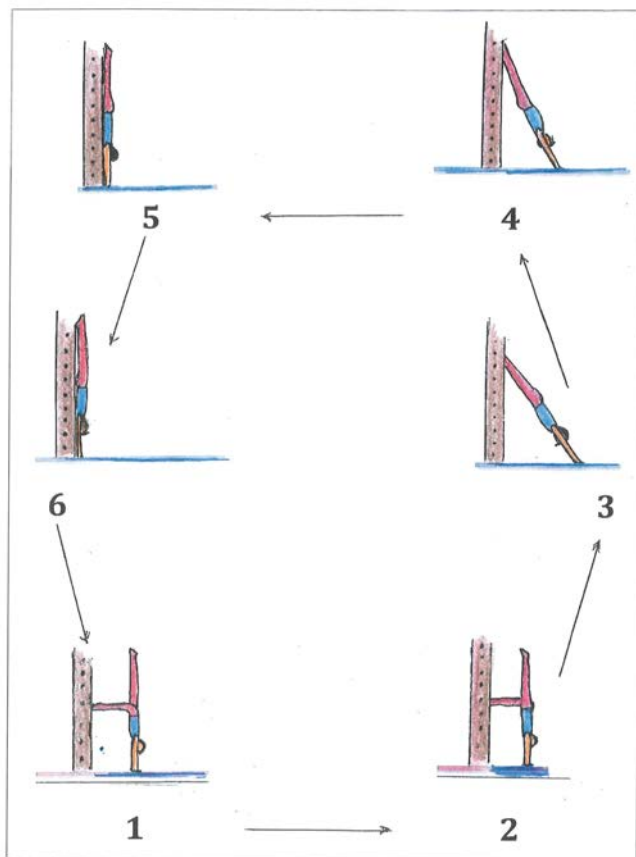
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



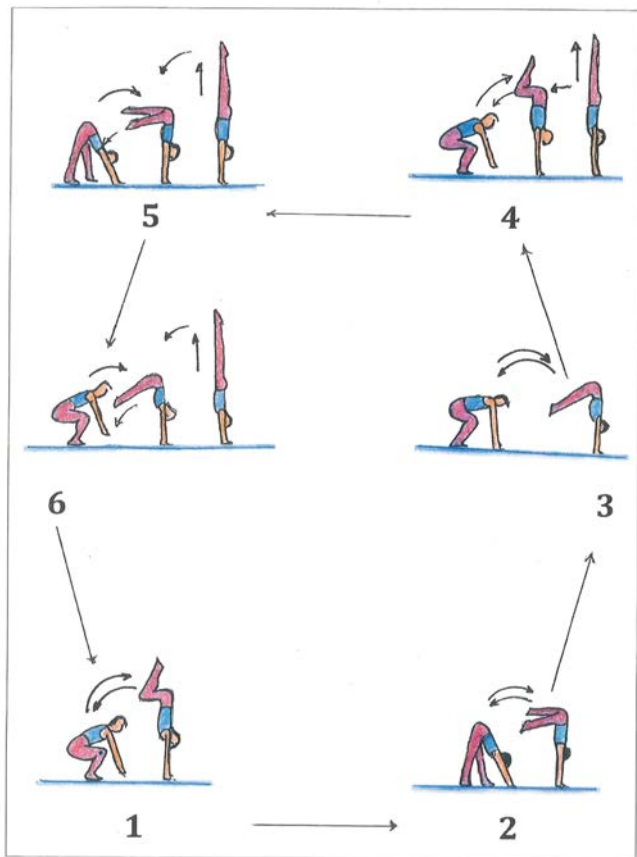
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



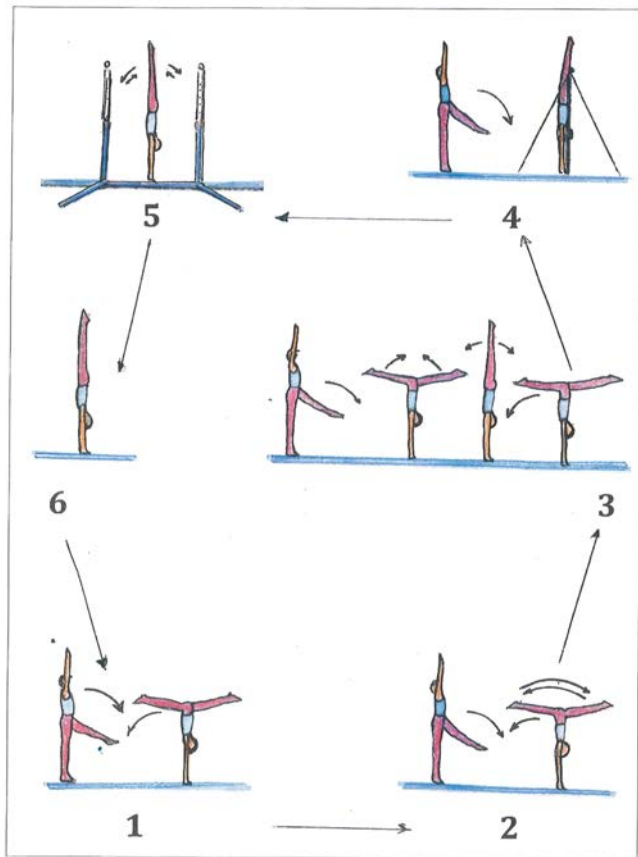
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



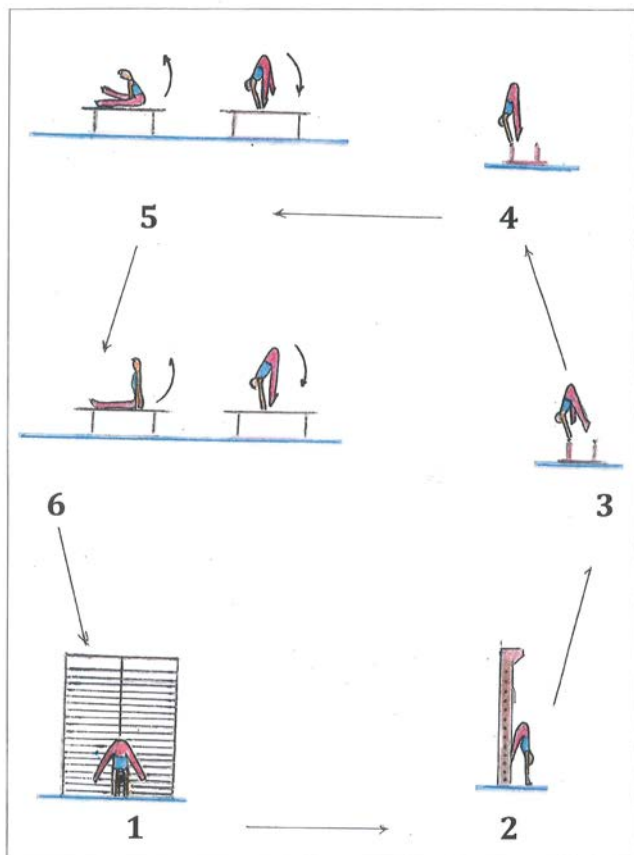
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



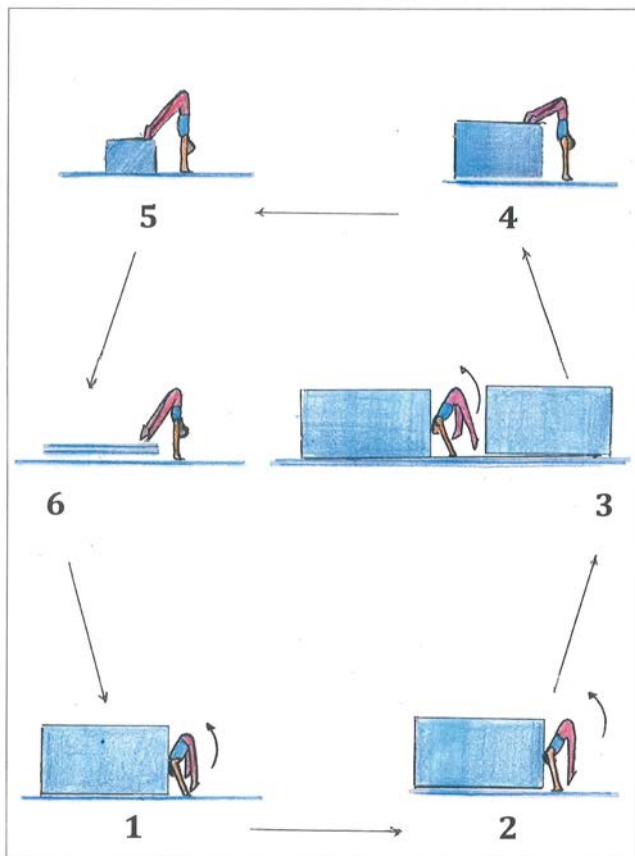
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



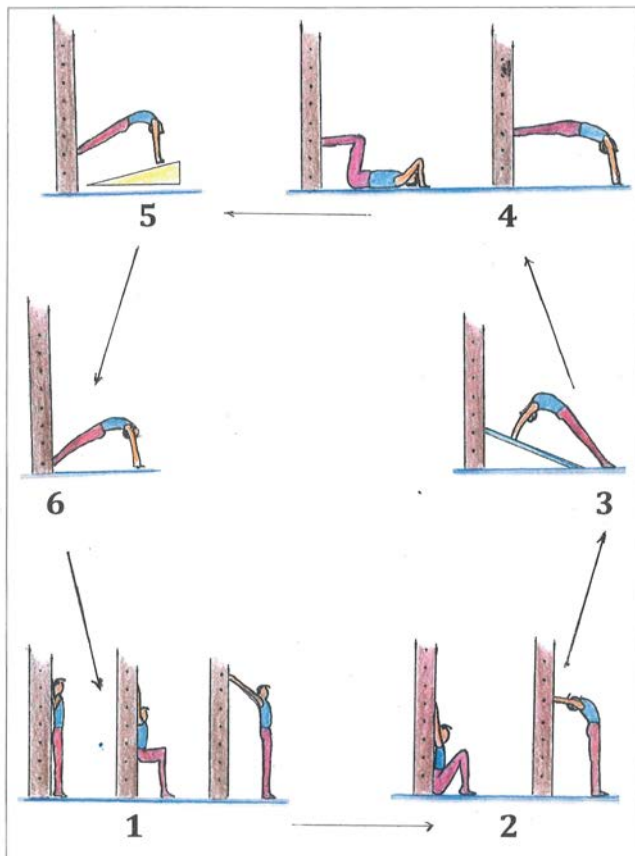
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



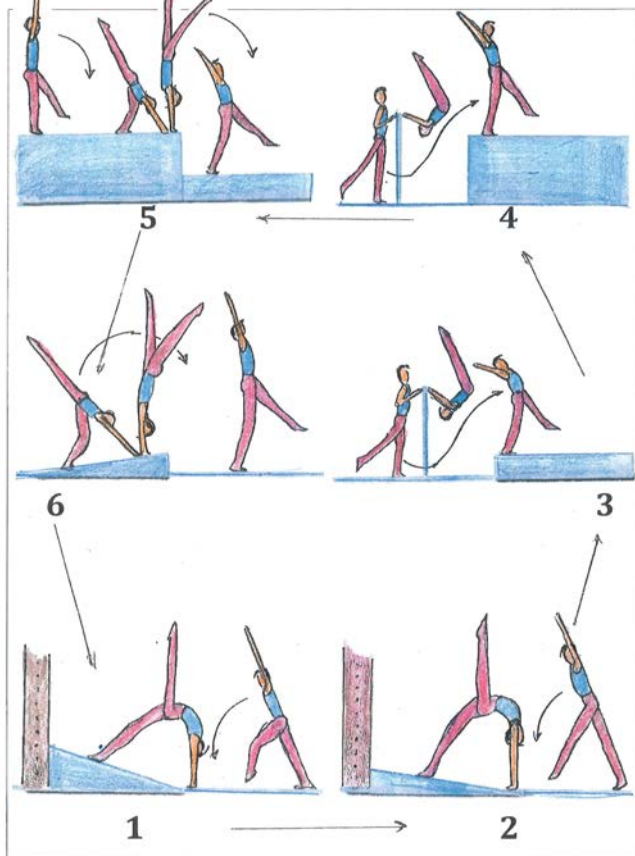
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



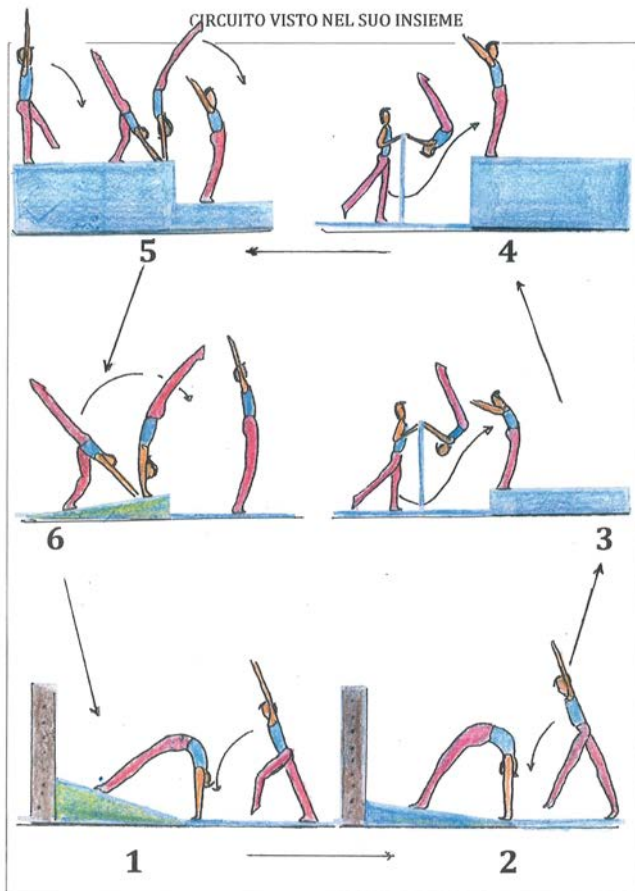
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



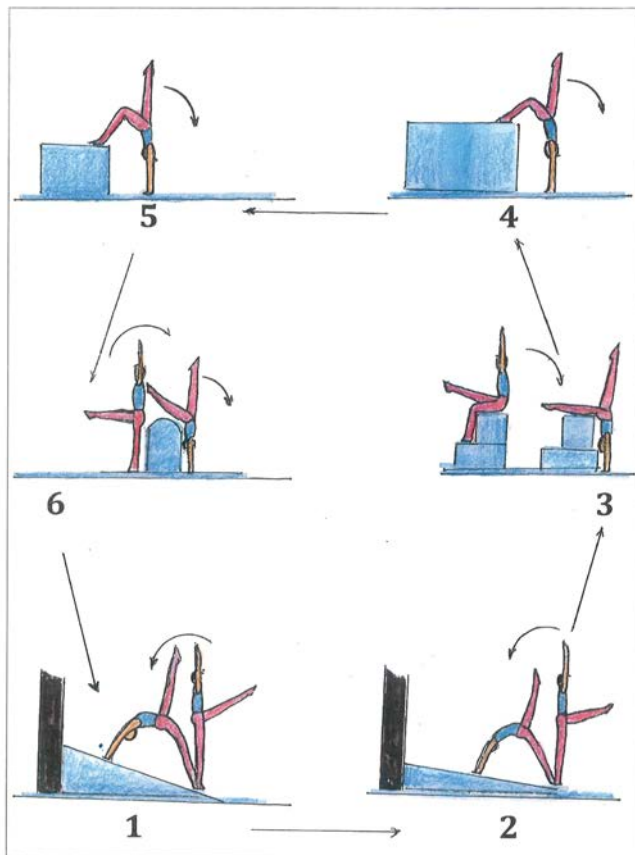
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



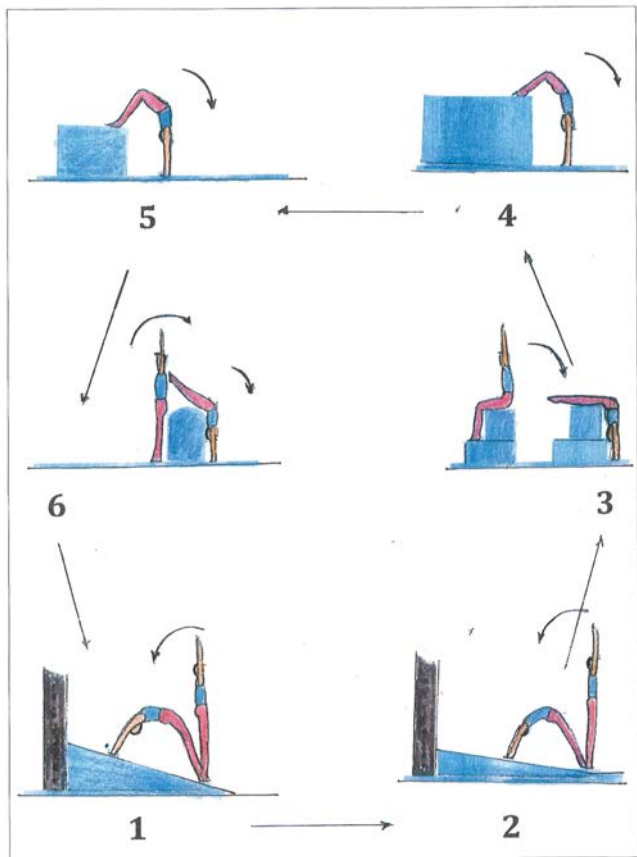
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



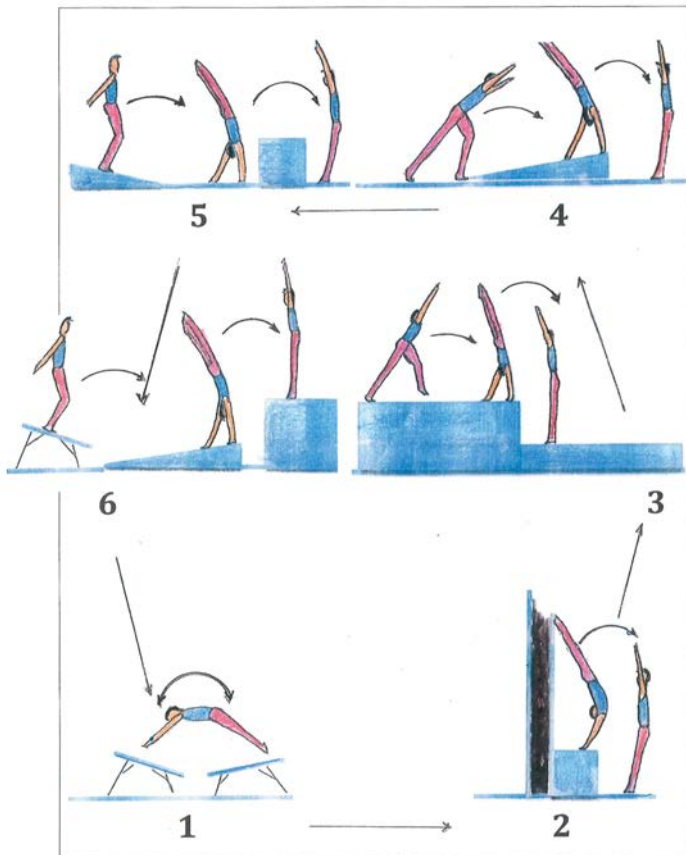
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



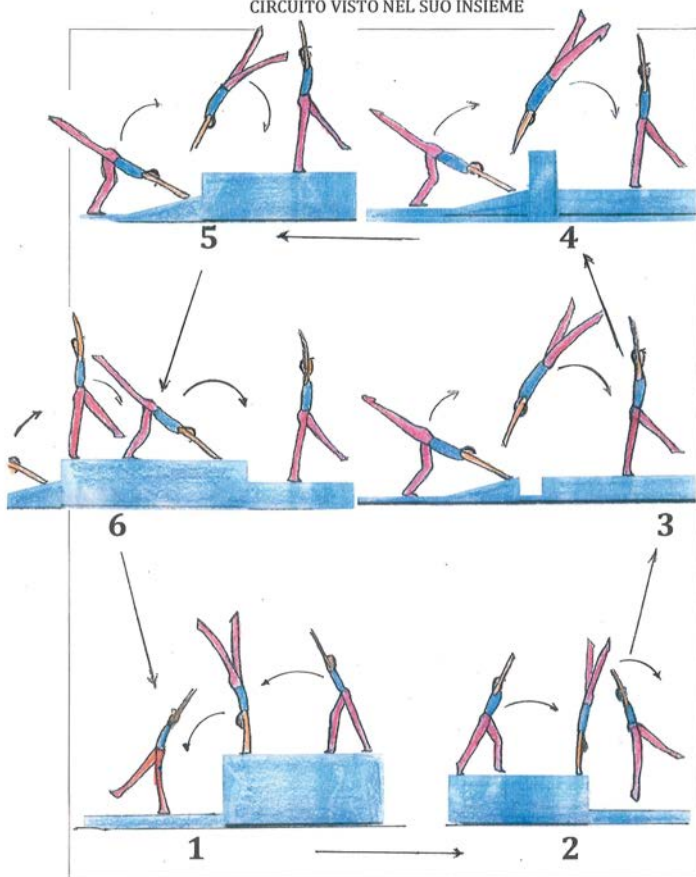
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



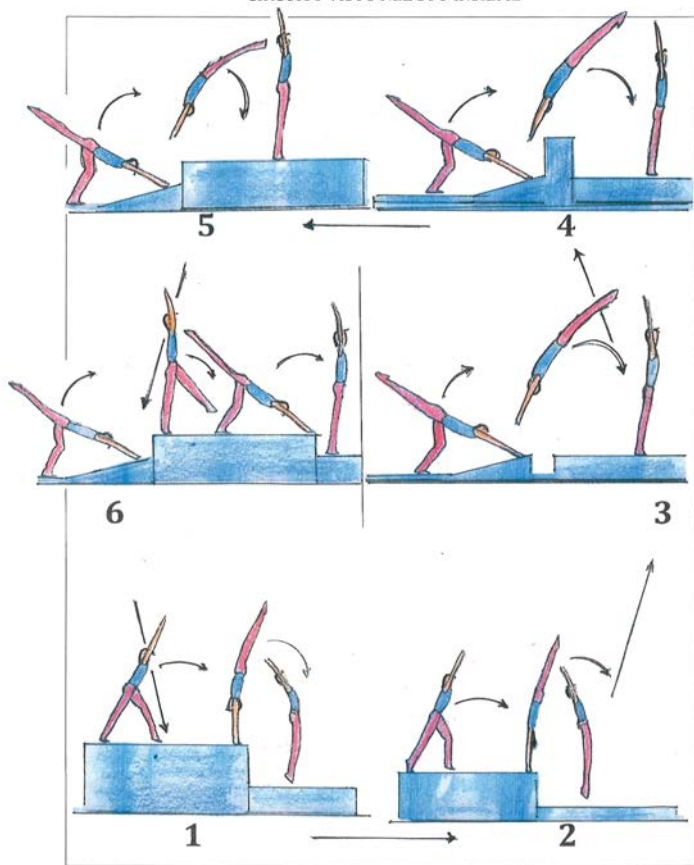
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



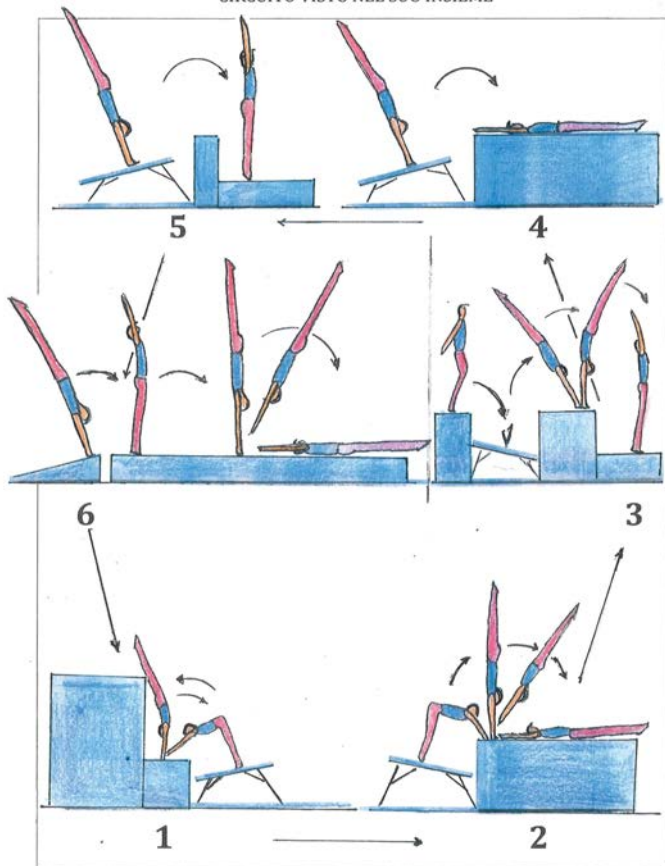
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



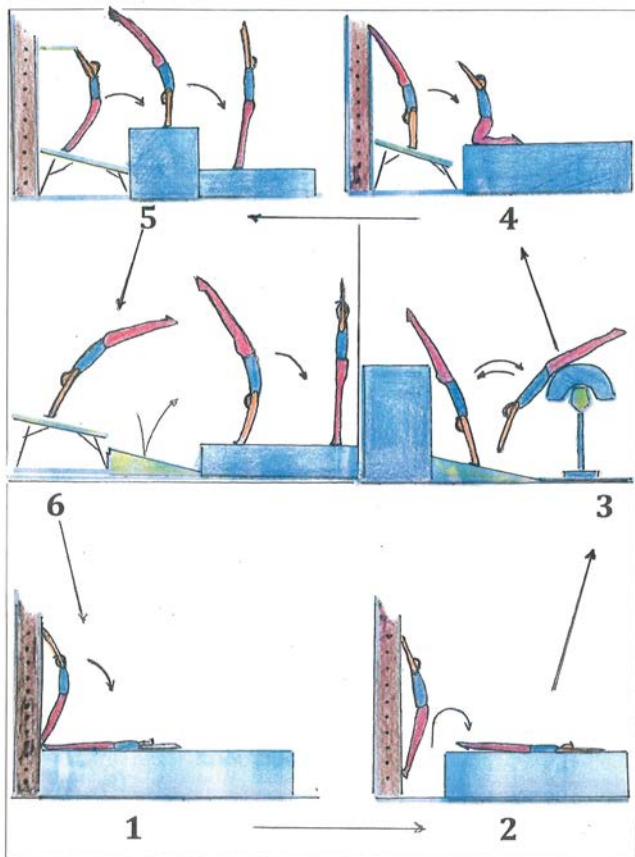
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



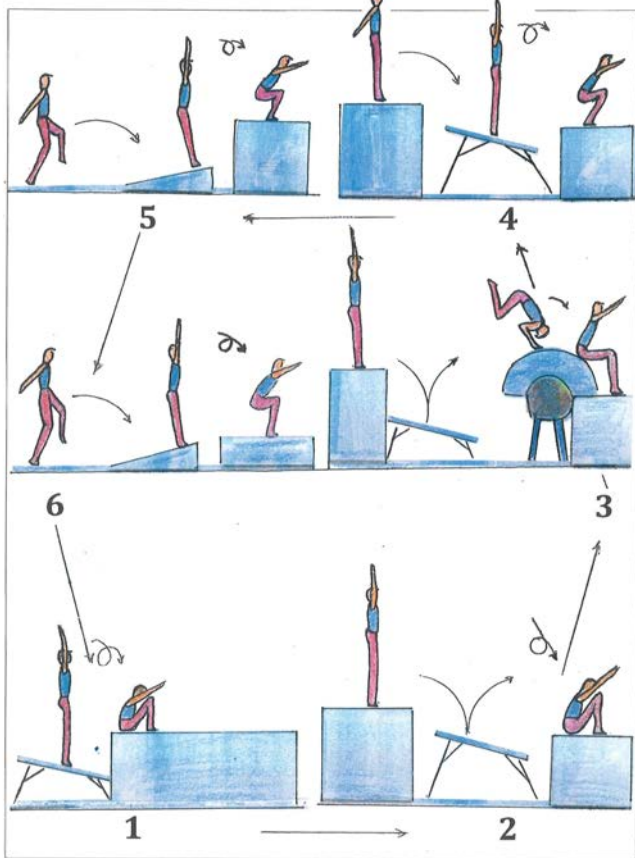
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



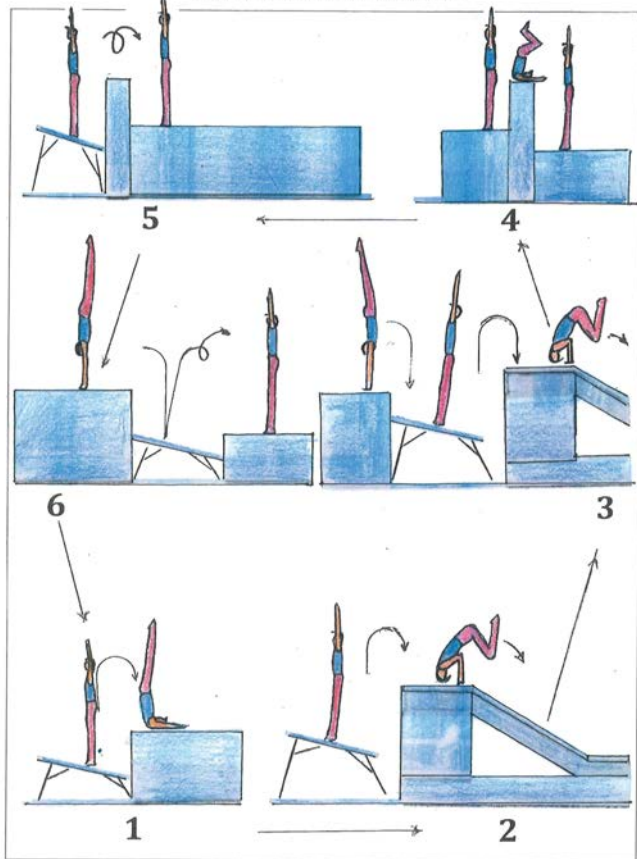
CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME








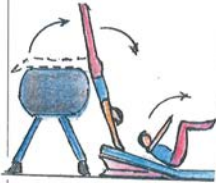



CIRCUITO VISTO NEL SUO INSIEME



**ESEMPI DI CIRCUITI CON STAZIONI SPECIFICHE, ALLO
SVILUPPO DI DIVERSE CAPACITA', O ESERCIZI TECNICI**

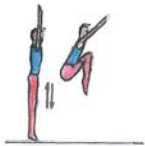
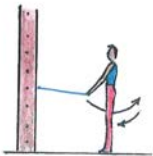


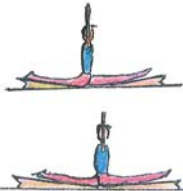
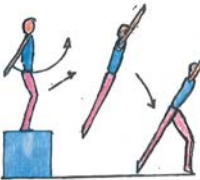



ESEMPIO DEL CIRCUITO N.1

 <p>N.1</p>	 <p>N.2</p>	 <p>N.3</p>
 <p>N.4</p>	 <p>N.5</p>	 <p>N.6</p>
 <p>N.7</p>	 <p>N.8</p>	 <p>N.9</p>

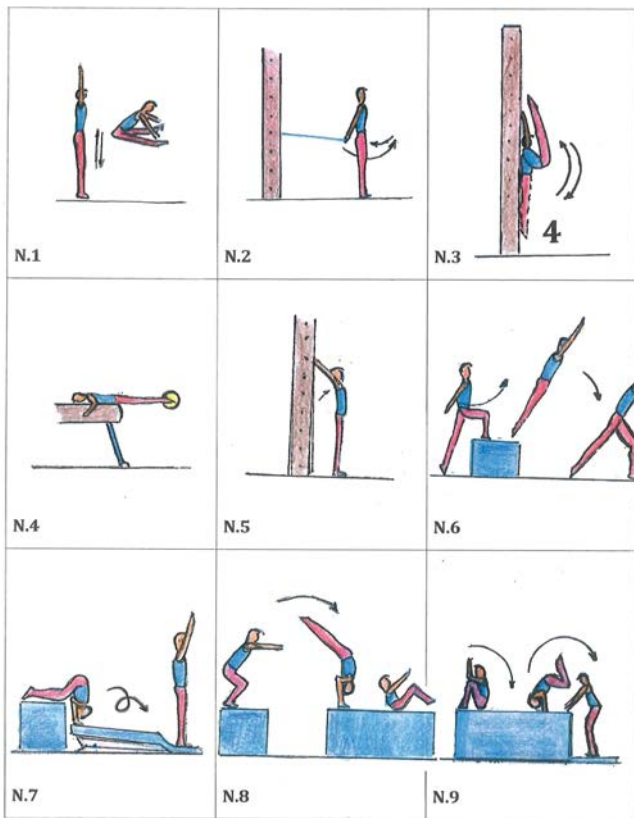
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.2

<p>N.1</p>	<p>N.2</p>	<p>N.3</p>
<p>N.4</p>	<p>N.5</p>	<p>N.6</p>
<p>N.7</p>	<p>N.8</p>	<p>N.9</p>

ESEMPIO DEL CIRCUITO N.3

 <p>N.1</p>	 <p>N.2</p>	 <p>N.3</p>
 <p>N.4</p>	 <p>N.5</p>	 <p>N.6</p>
 <p>N.7</p>	 <p>N.8</p>	 <p>N.9</p>

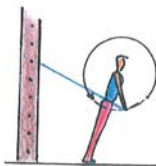
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.4



ESEMPIO DEL CIRCUITO N.5



N.1



N.2



N.3



N.4



N.5



N.6



N.7


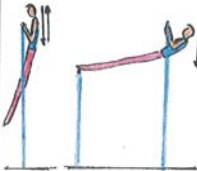
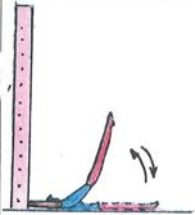


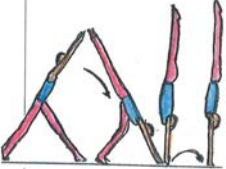





N.8

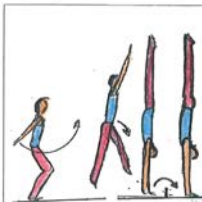


N.9

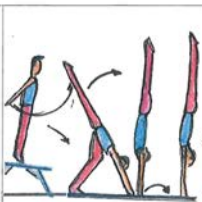
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.6

 <p>N.1</p>	 <p>N.2</p>	 <p>N.3</p>
 <p>N.4</p>	 <p>N.5</p>	 <p>N.6</p>
 <p>N.7</p>	 <p>N.8</p>	 <p>N.9</p>

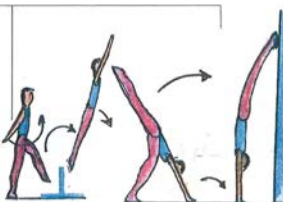
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.7



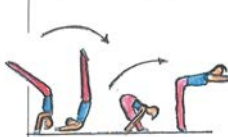
N.1



N.2



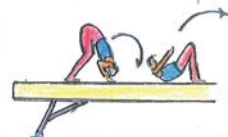
N.3



N.4



N.5



N.6



N.7



N.8

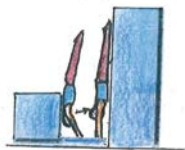


N.9

N.10



ESEMPIO DEL CIRCUITO N.8



N.1



N.2



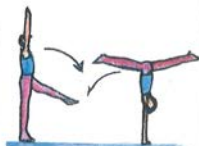
N.3



N.4



N.5



N.6



N.7



N.8



N.9

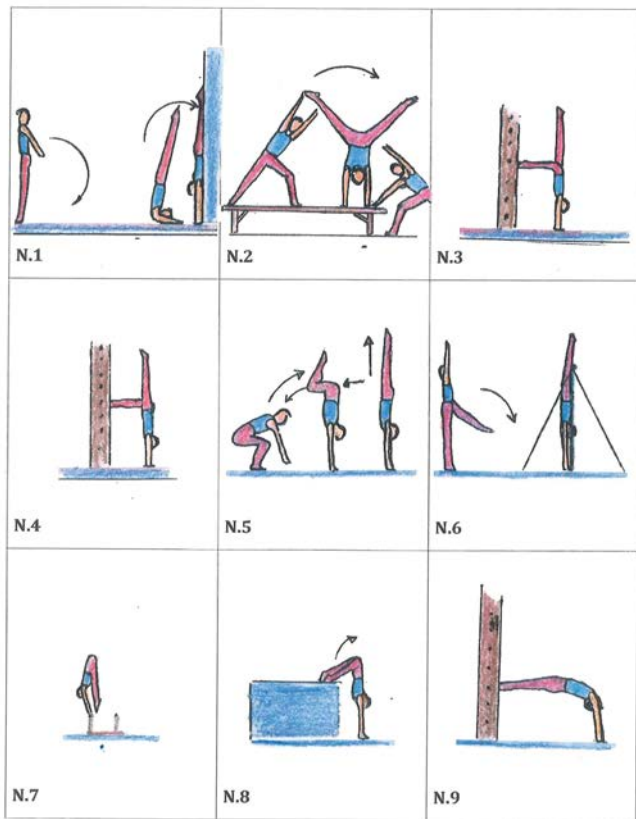
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.9

<p>N.1</p>	<p>N.2</p>	<p>N.3</p>
<p>N.4</p>	<p>N.5</p>	<p>N.6</p>
<p>N.7</p>	<p>N.8</p>	<p>N.9</p>

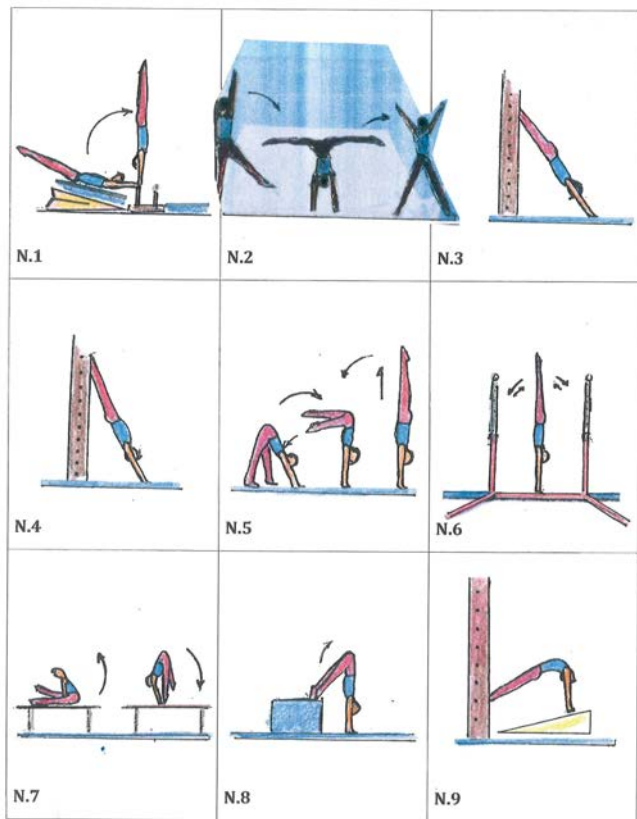
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.10

<p>N.1</p>	<p>N.2</p>	<p>N.3</p>
<p>N.4</p>	<p>N.5</p>	<p>N.6</p>
<p>N.7</p>	<p>N.8</p>	<p>N.9</p>

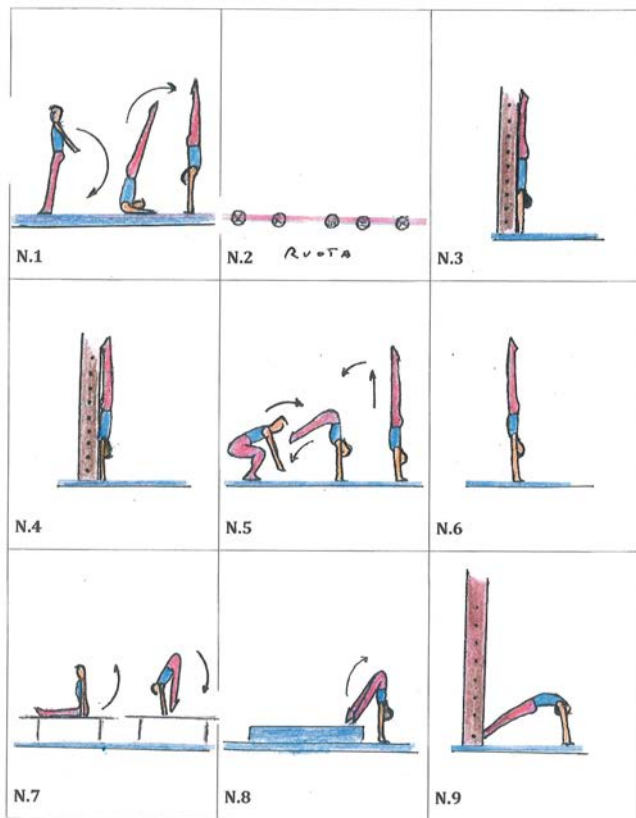
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.11



ESEMPIO DEL CIRCUITO N.12



ESEMPIO DEL CIRCUITO N.13



ESEMPIO DEL CIRCUITO N.14



N.1



N.2



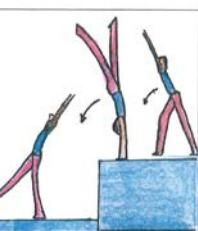
N.3



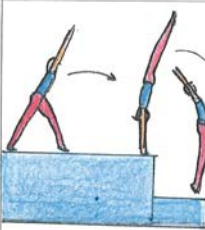
N.4



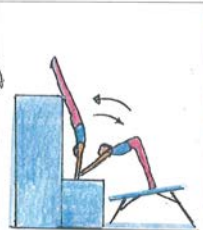
N.5



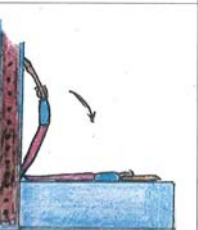
N.6



N.7

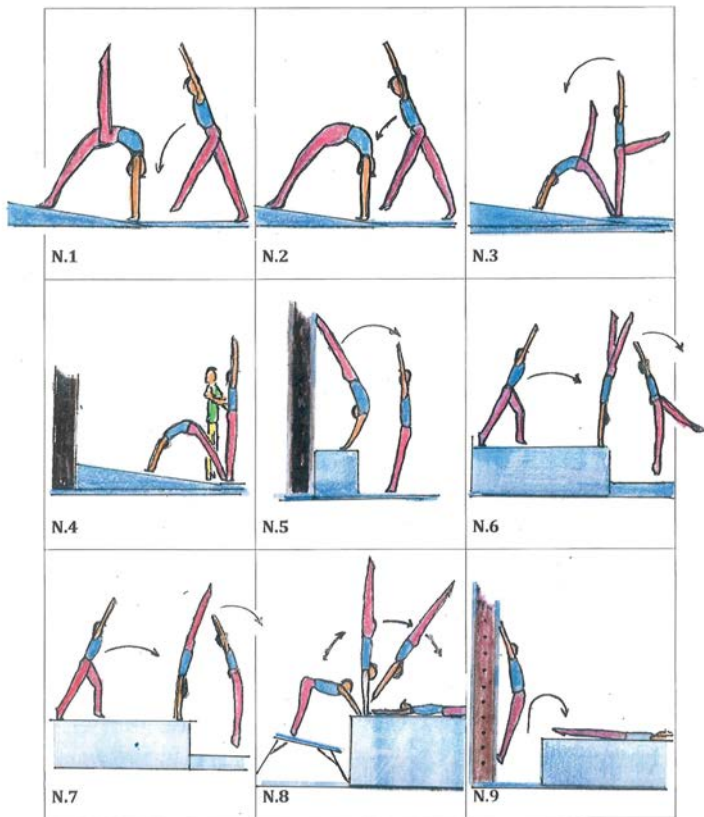


N.8



N.9

ESEMPIO DEL CIRCUITO N.15



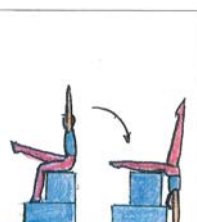
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.16



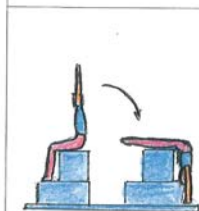
N.1



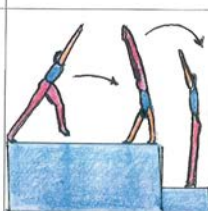
N.2



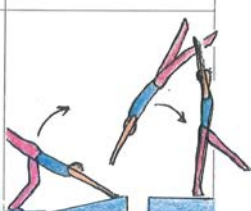
N.3



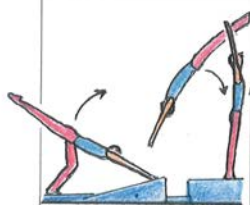
N.4



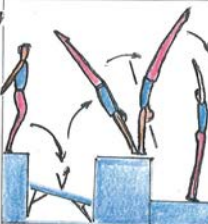
N.5



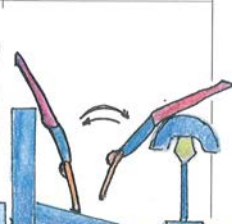
N.6



N.7



N.8



N.9

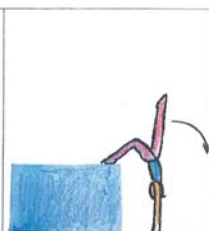
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.17



N.1



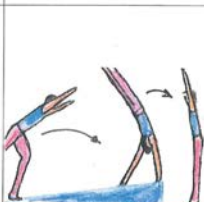
N.2



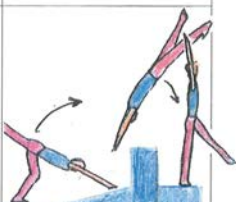
N.3



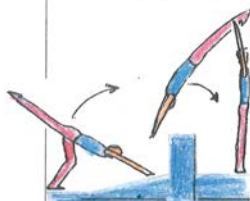
N.4



N.5



N.6



N.7

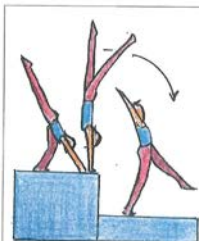


N.8

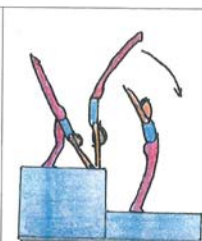


N.9

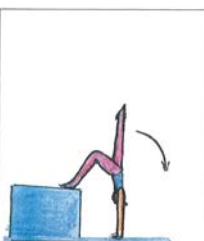
ESEMPIO DEL CIRCUITO N.18



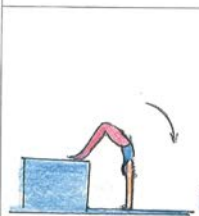
N.1



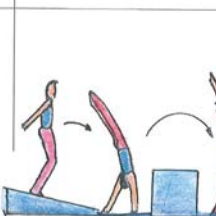
N.2



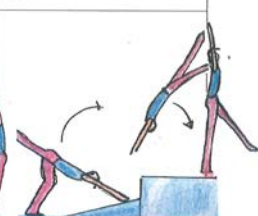
N.3



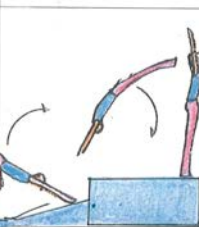
N.4



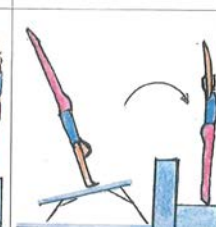
N.5



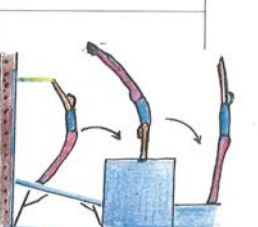
N.6



N.7

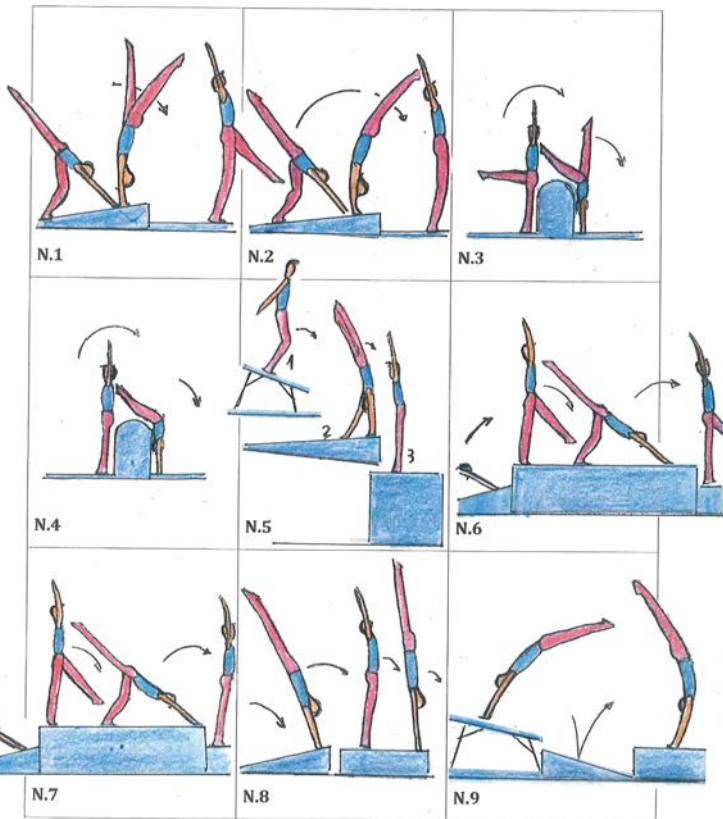


N.8



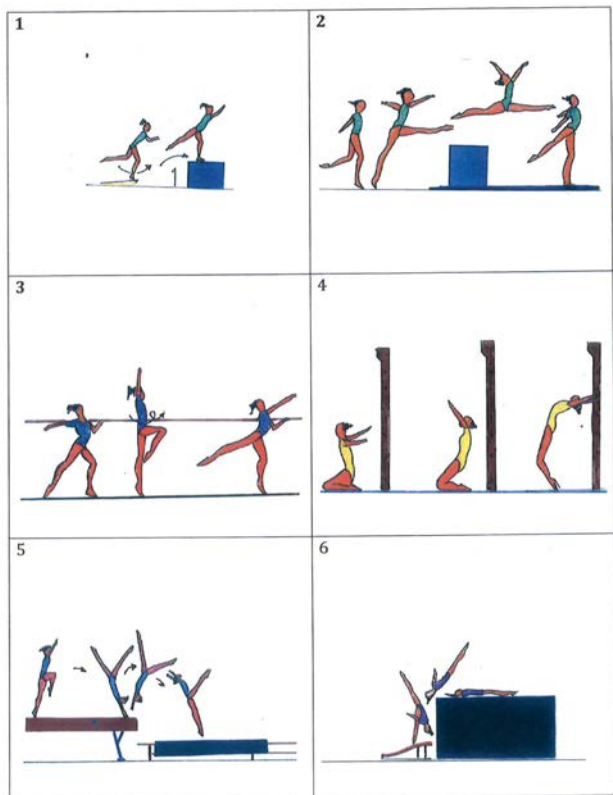
N.9

ESEMPIO DEL CIRCUITO N.19

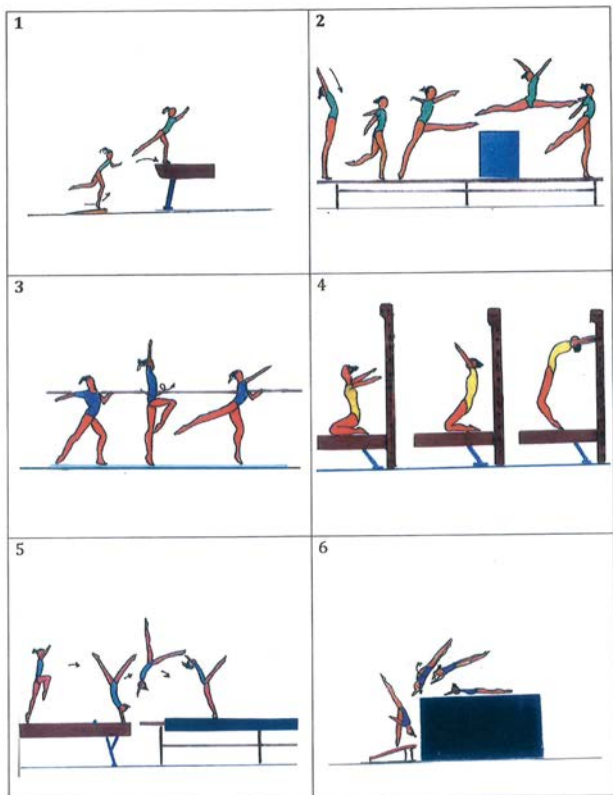


ALCUNI CIRCUITI ALLA TRAVE

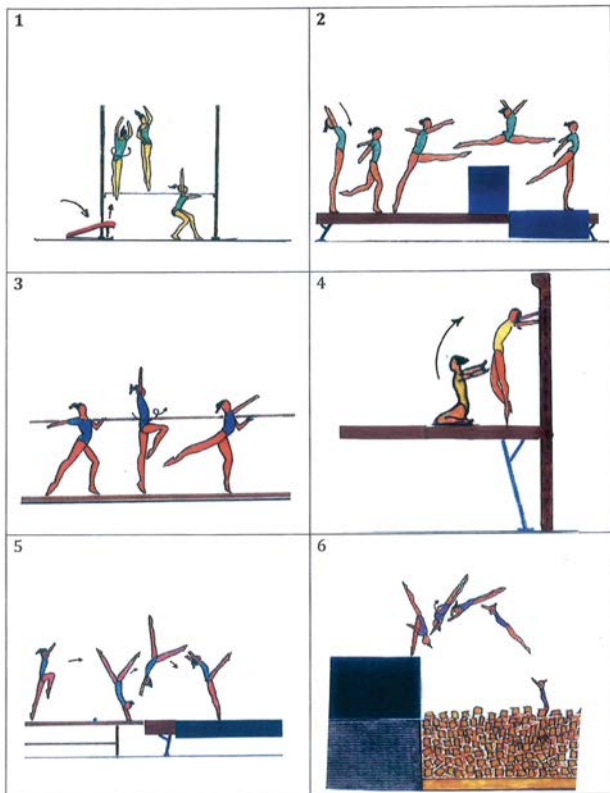
PROPOSTA N.1



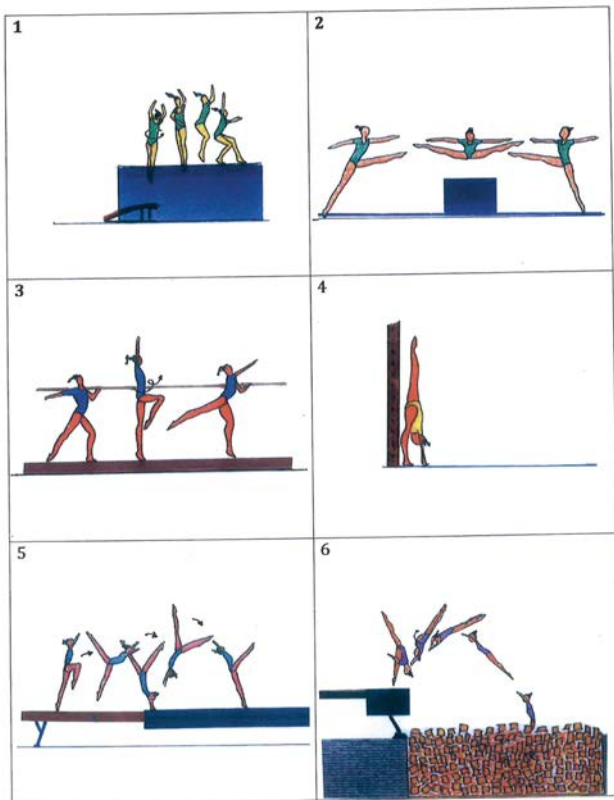
PROPOSTA N.2



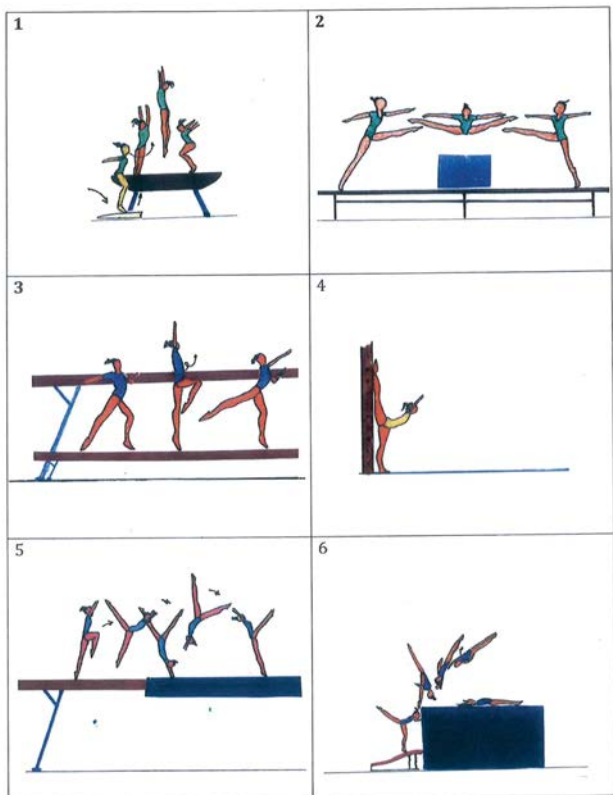
PROPOSTA N.3



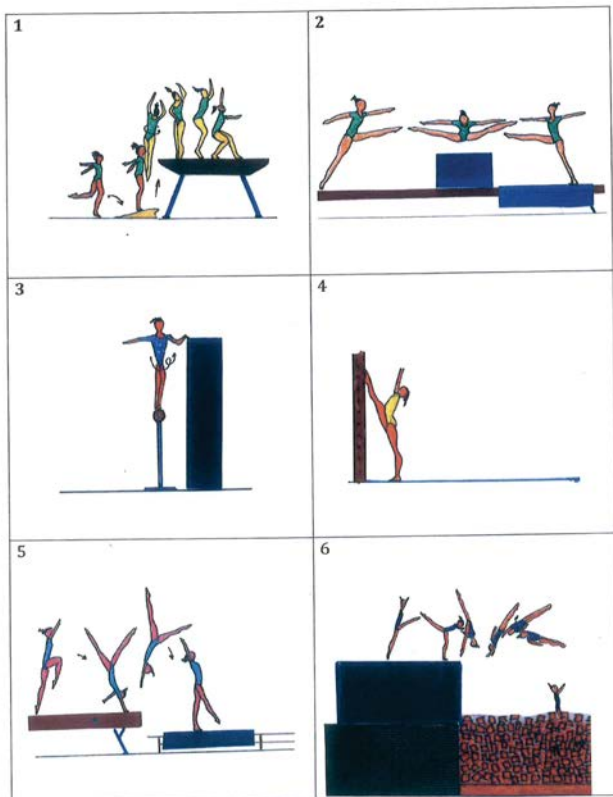
PROPOSTA N.4



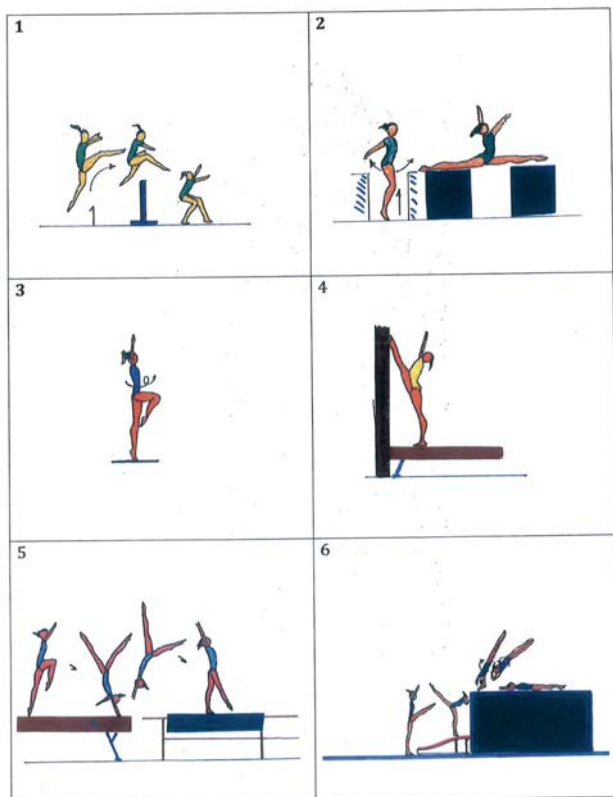
PROPOSTA N.5



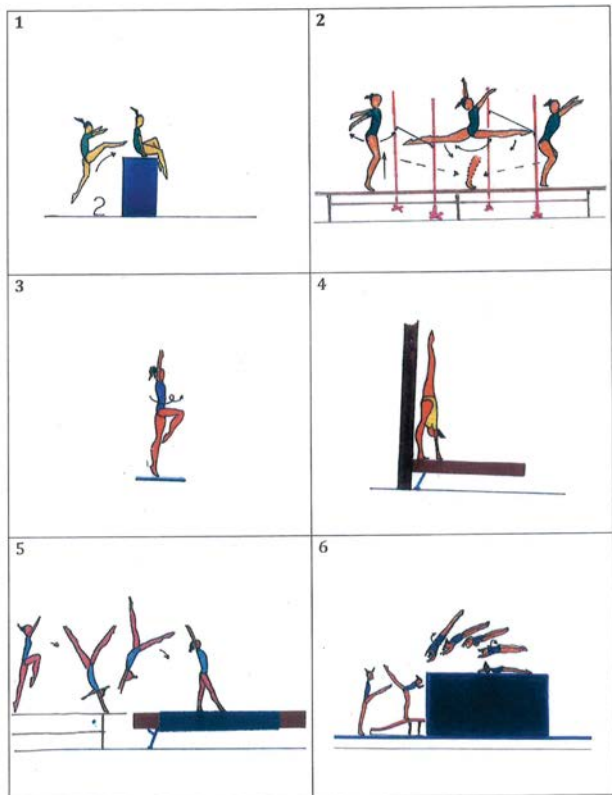
PROPOSTA N.6



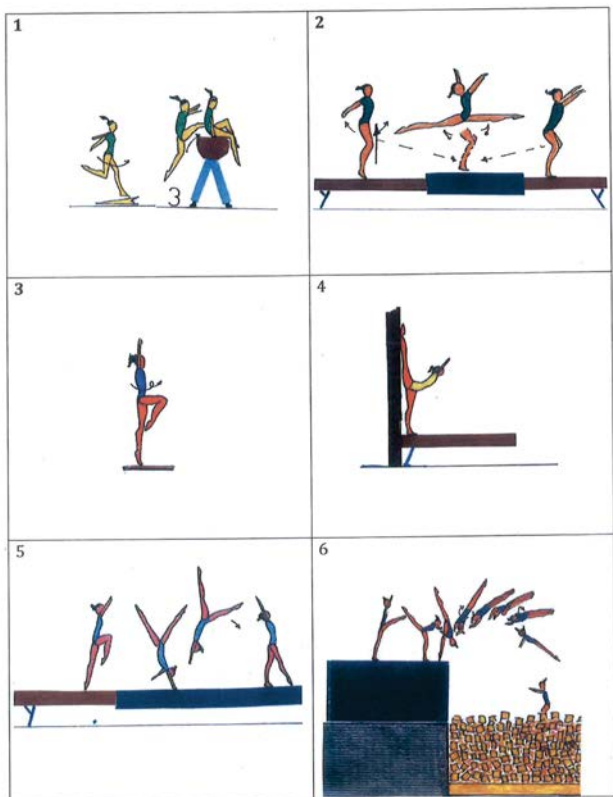
PROPOSTA N.7



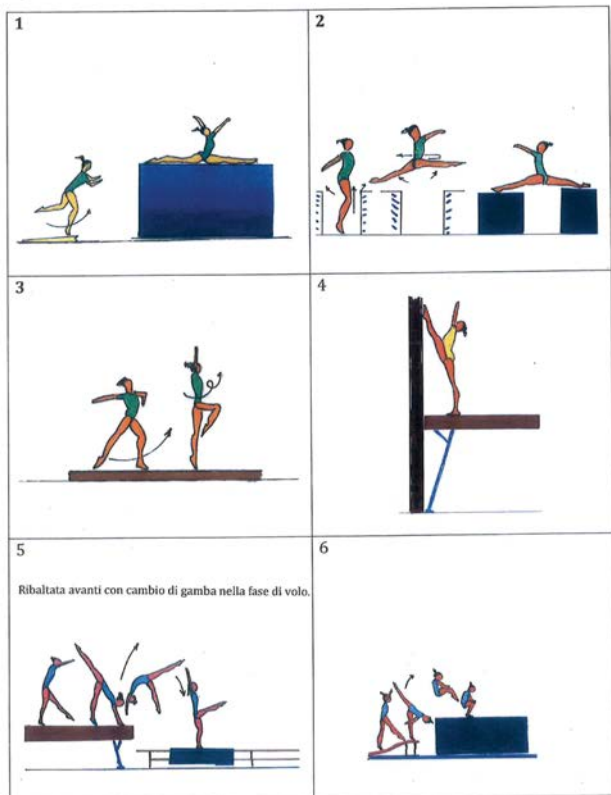
PROPOSTA N.8



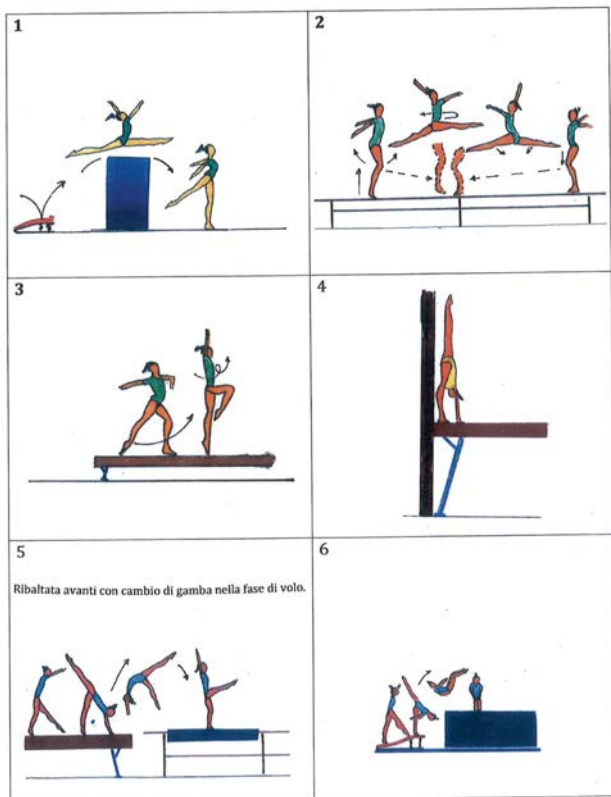
PROPOSTA N.9



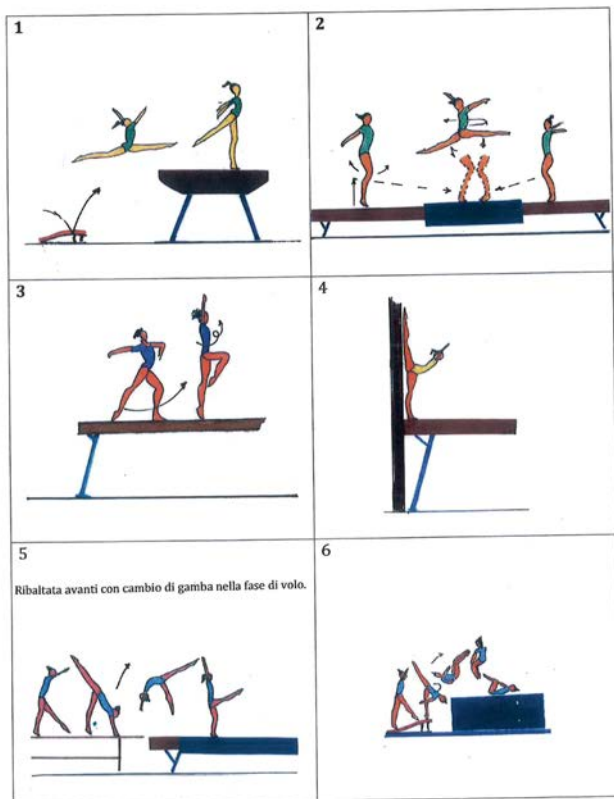
PROPOSTA N.10



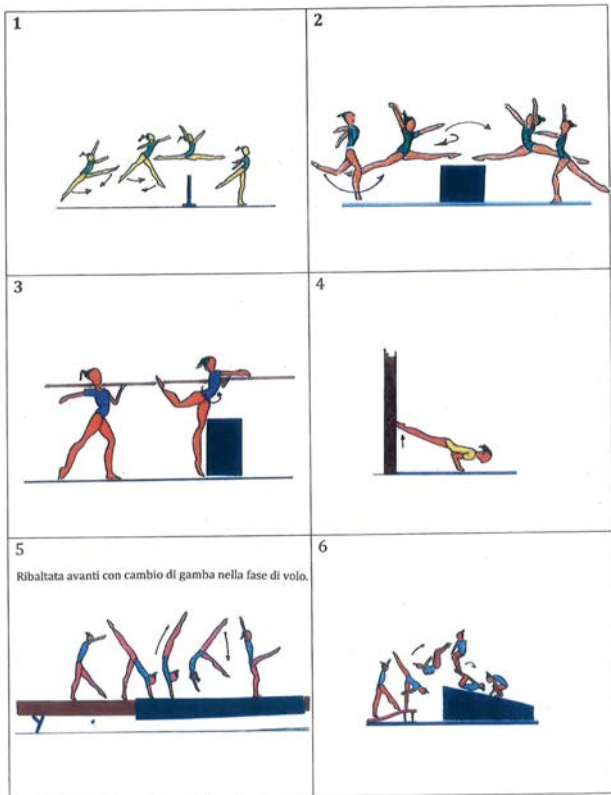
PROPOSTA N.11



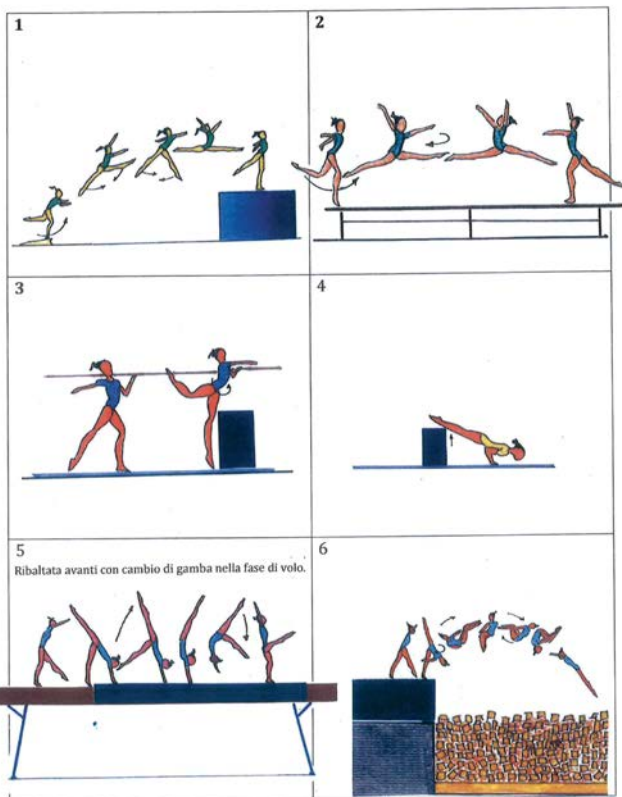
PROPOSTA N.12



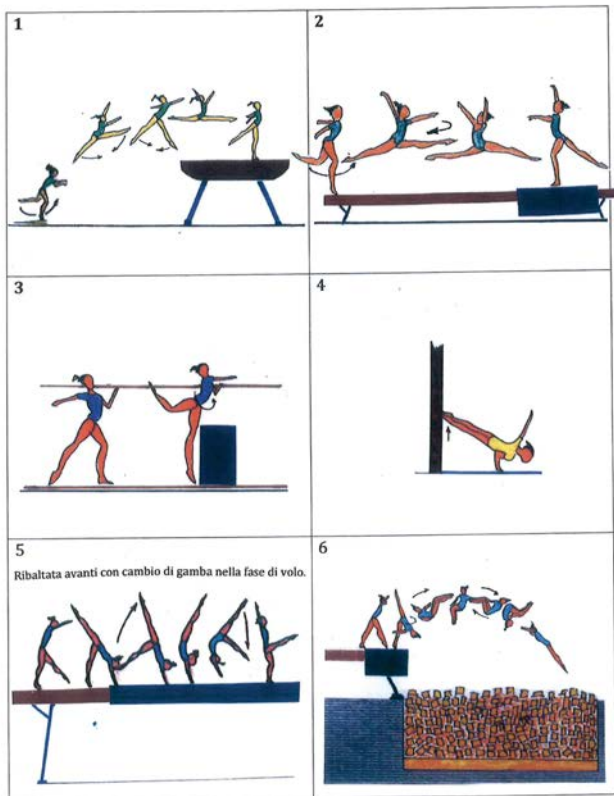
PROPOSTA N.13



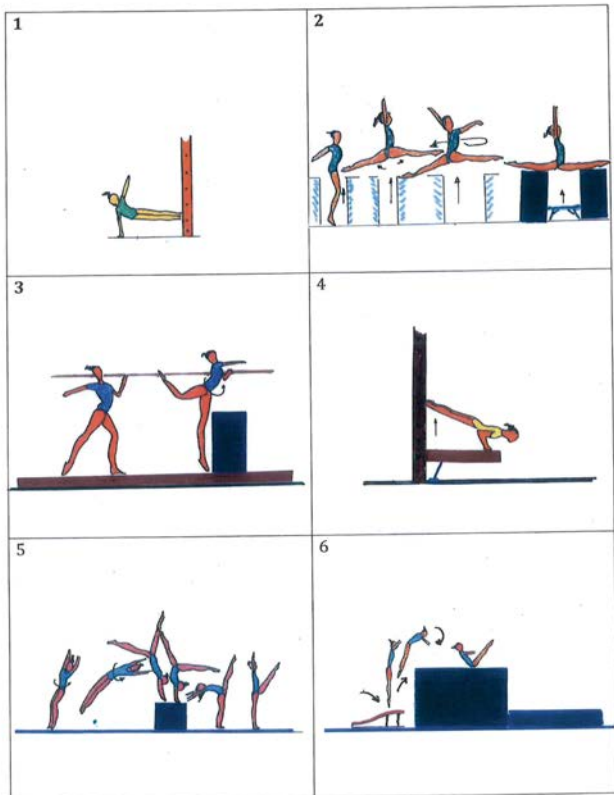
PROPOSTA N.14



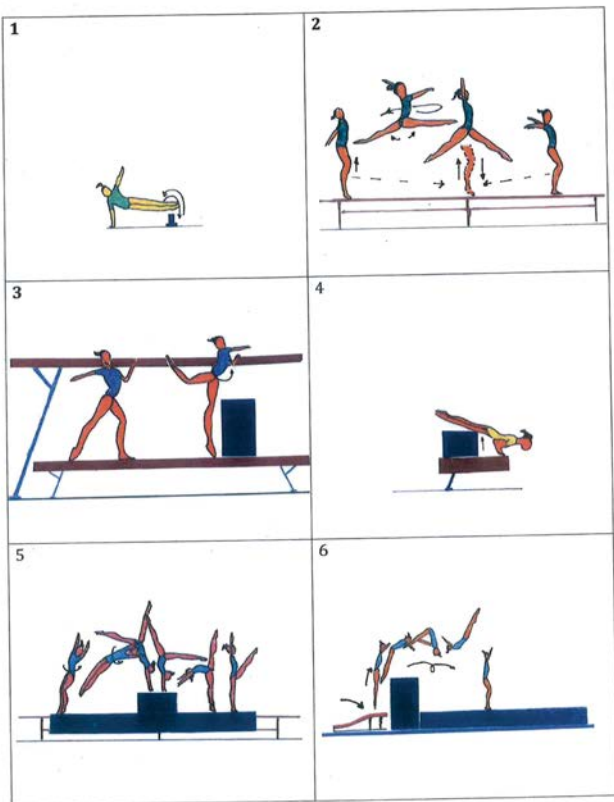
PROPOSTA N.15



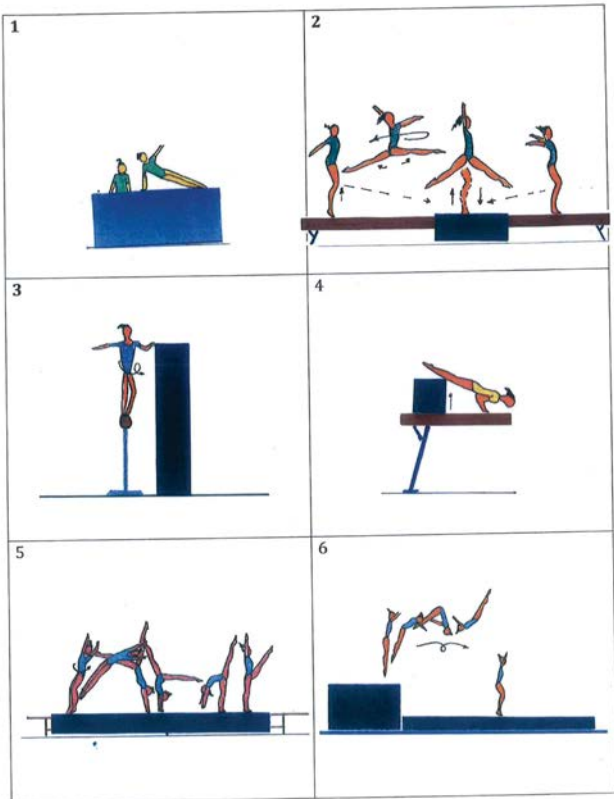
PROPOSTA N.16



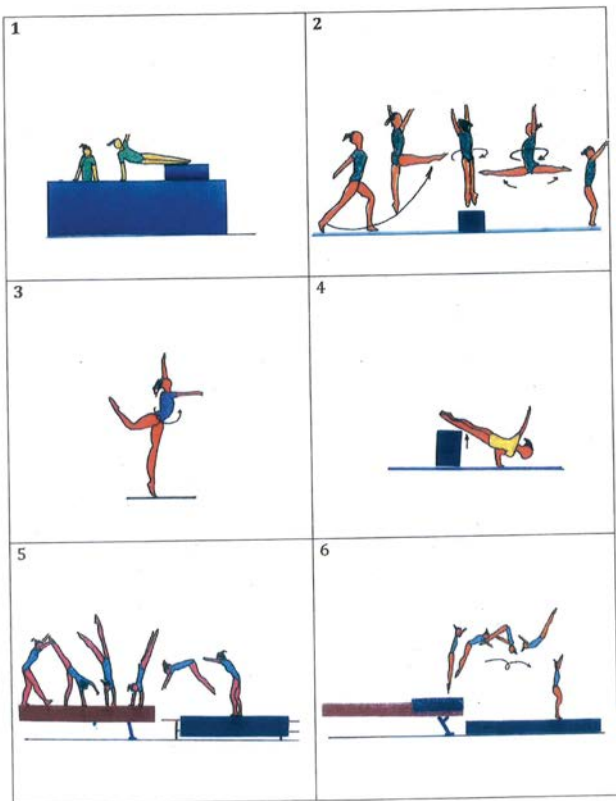
PROPOSTA N.17



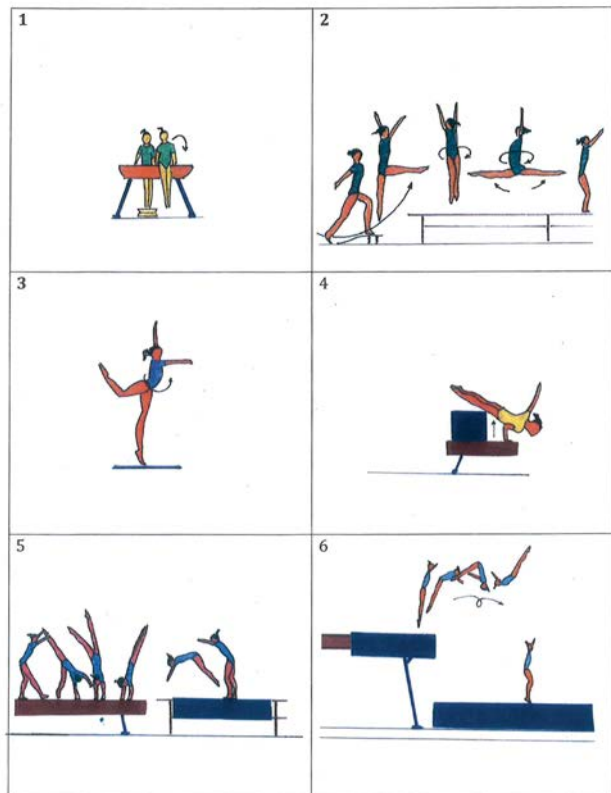
PROPOSTA N.18



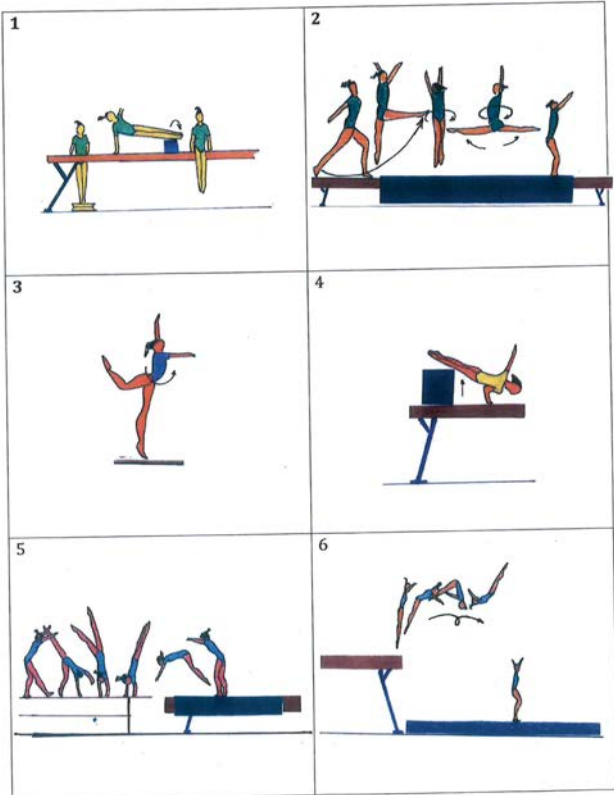
PROPOSTAN.19



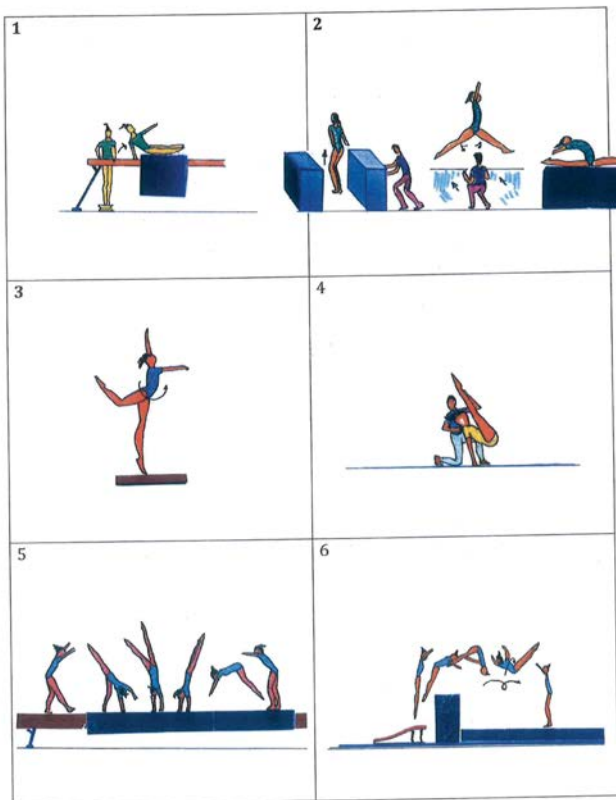
PROPOSTA N.20



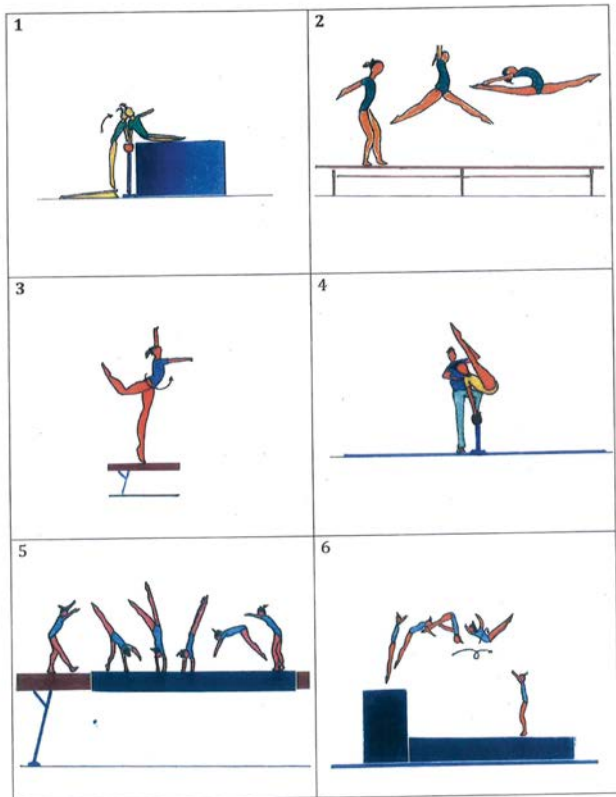
PROPOSTA N.21



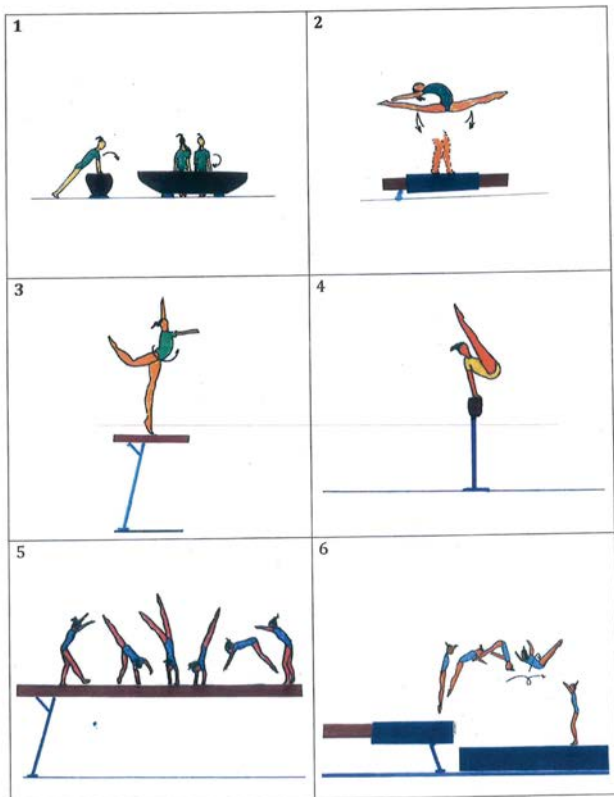
PROPOSTA N.22



PROPOSTA N.23



PROPOSTA N.24



PROPOSTAN.25

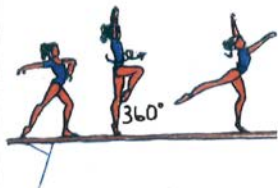
1



2



3



4



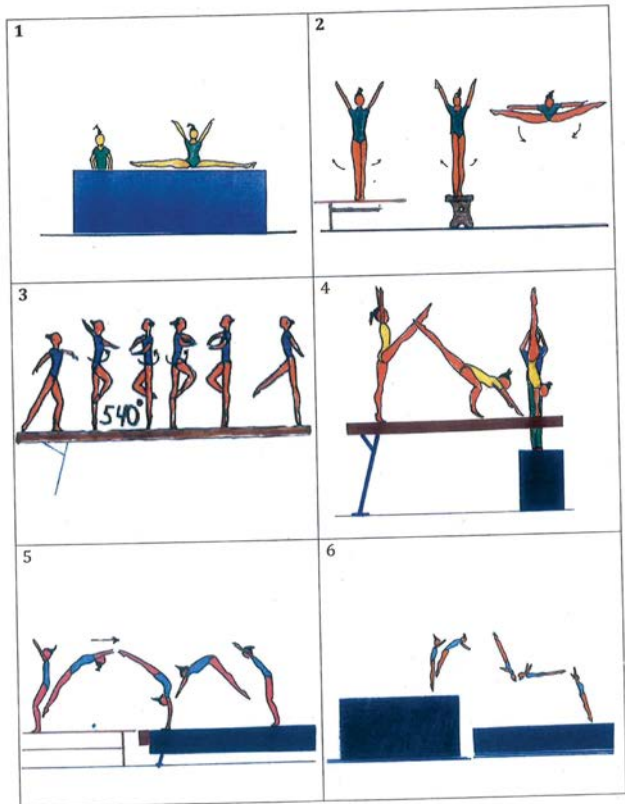
5



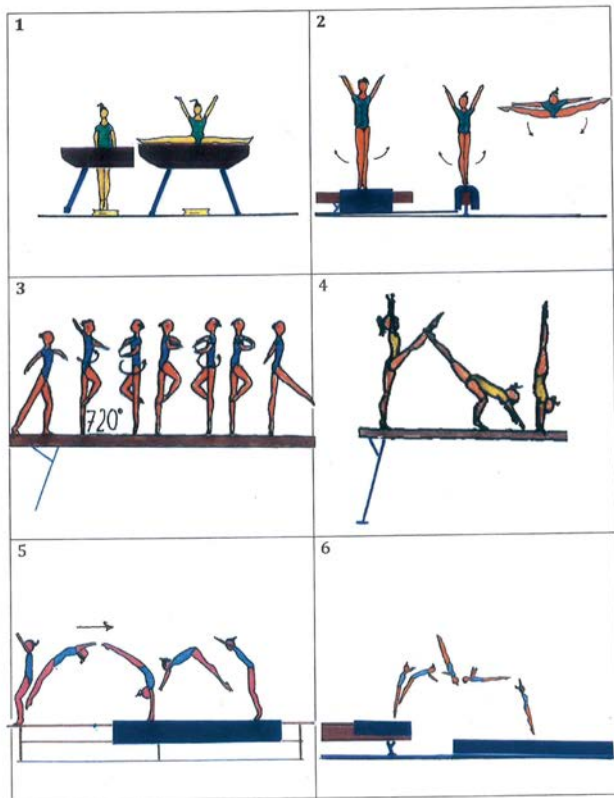
6



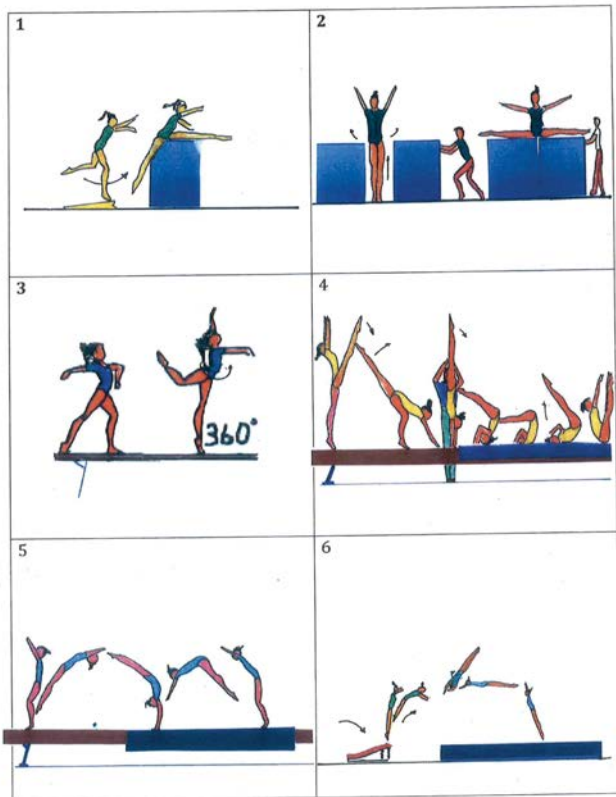
PROPOSTA N.26



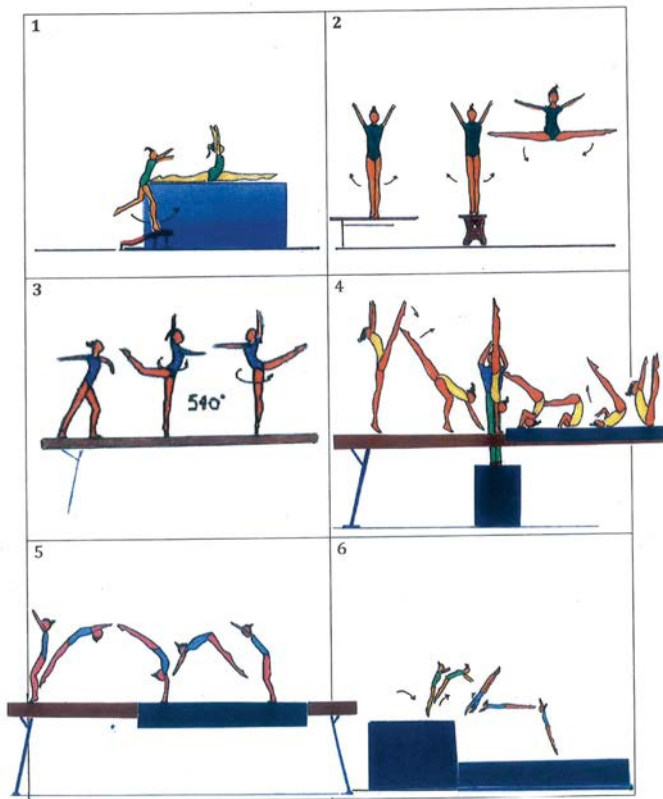
PROPOSTA N.27



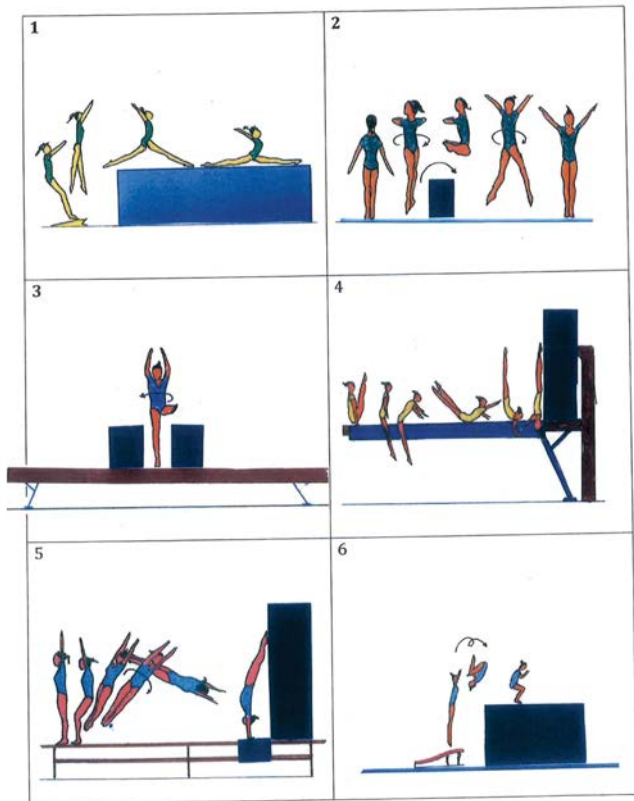
PROPOSTA N.28



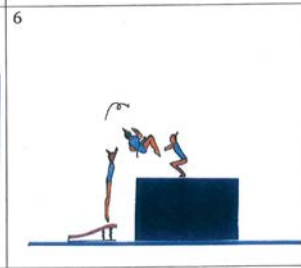
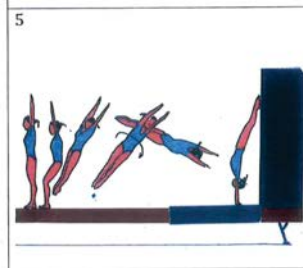
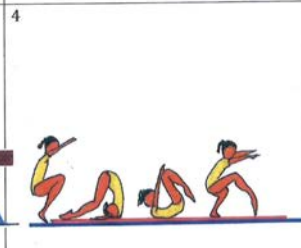
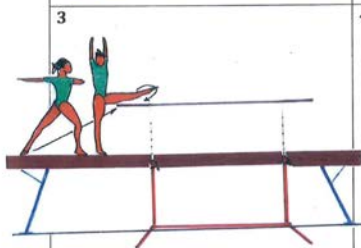
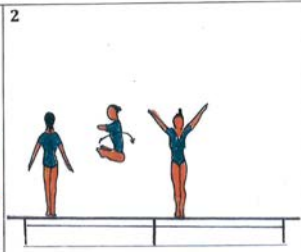
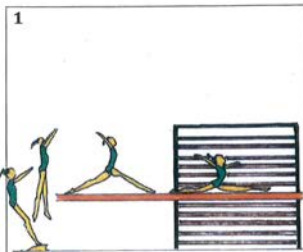
PROPOSTA N.29



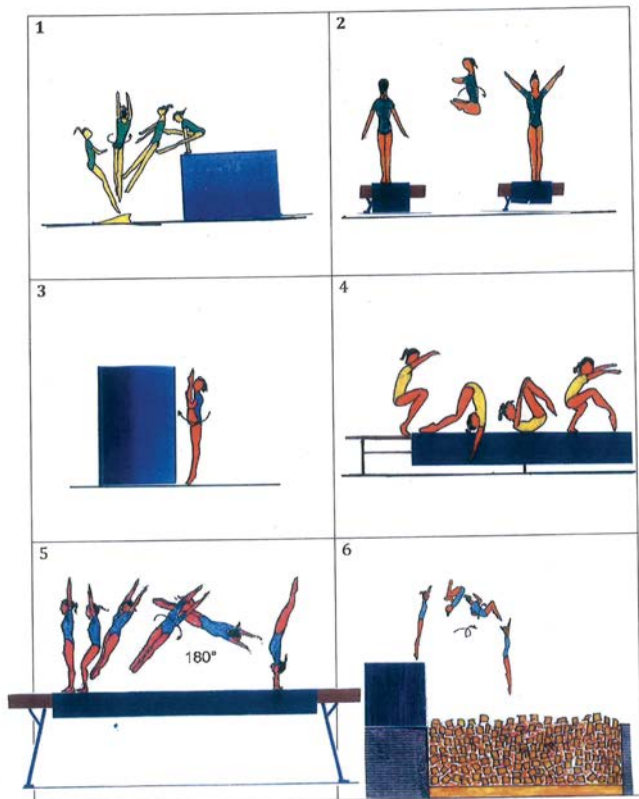
PROPOSTAN.31



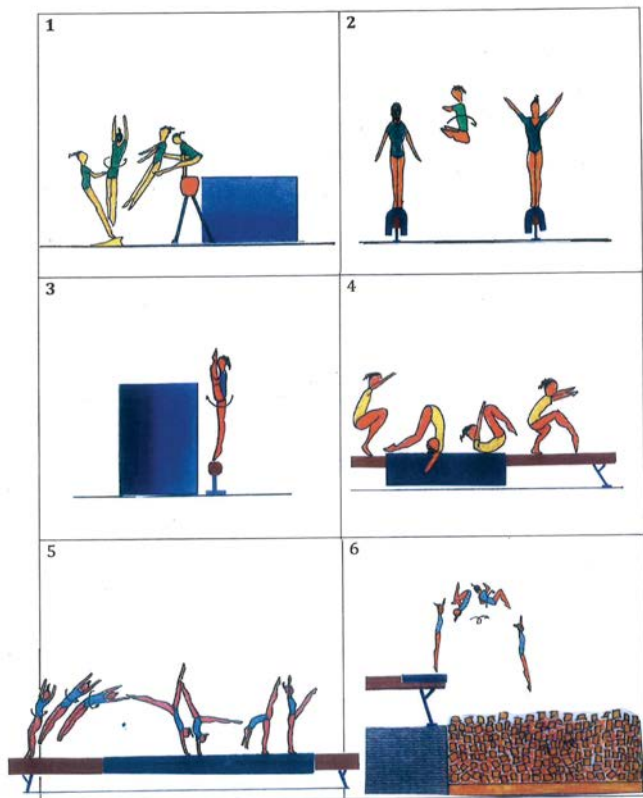
PROPOSTA N.32



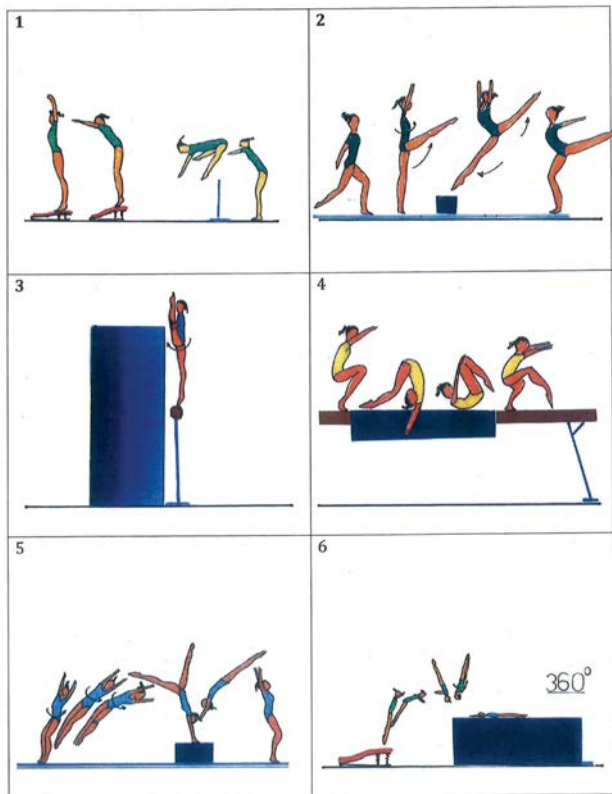
PROPOSTA N.33



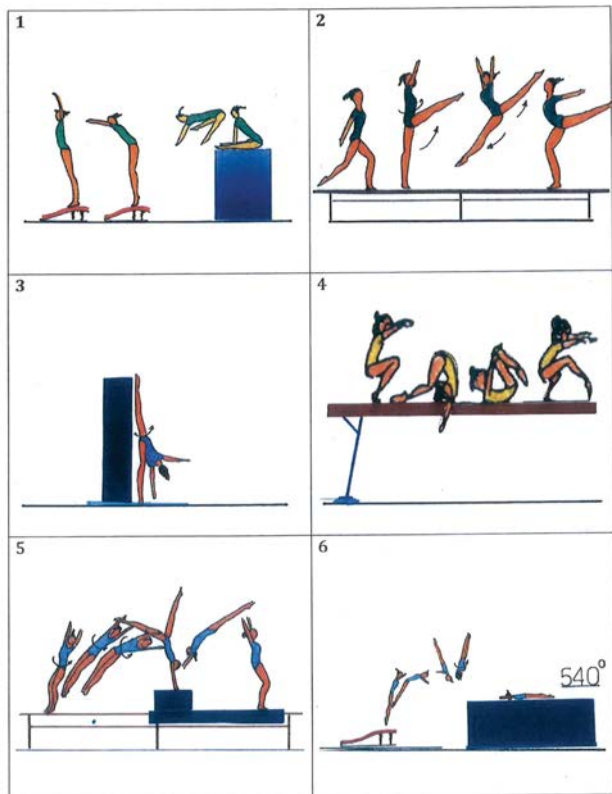
PROPOSTAN.34



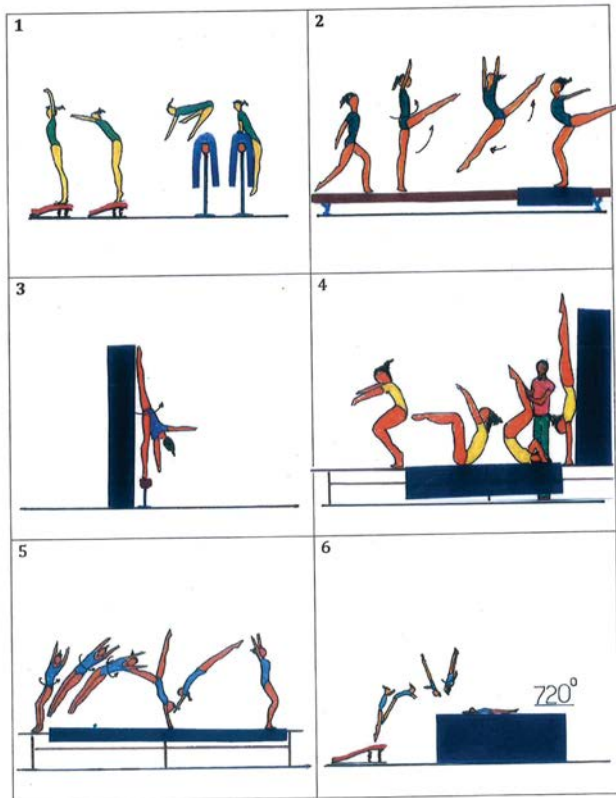
PROPOSTA N.35



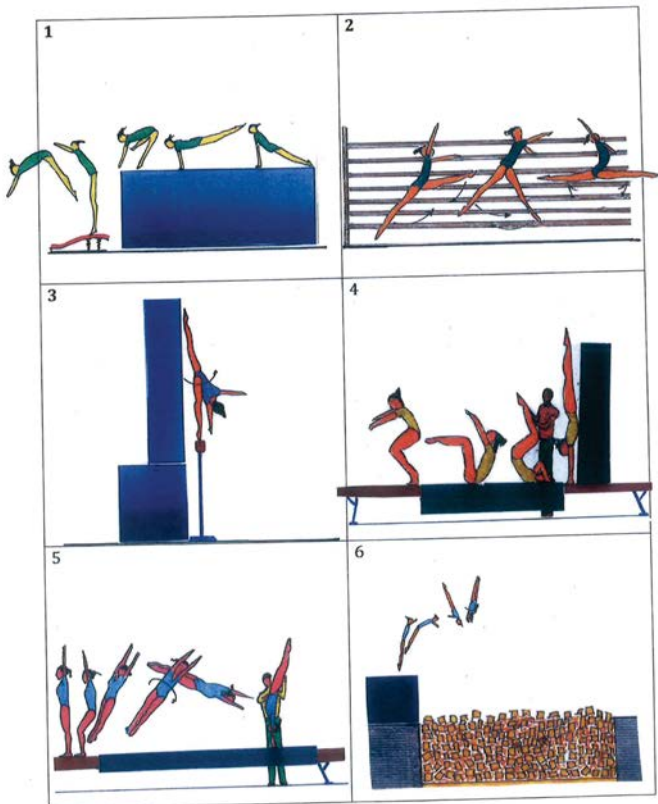
PROPOSTAN.36



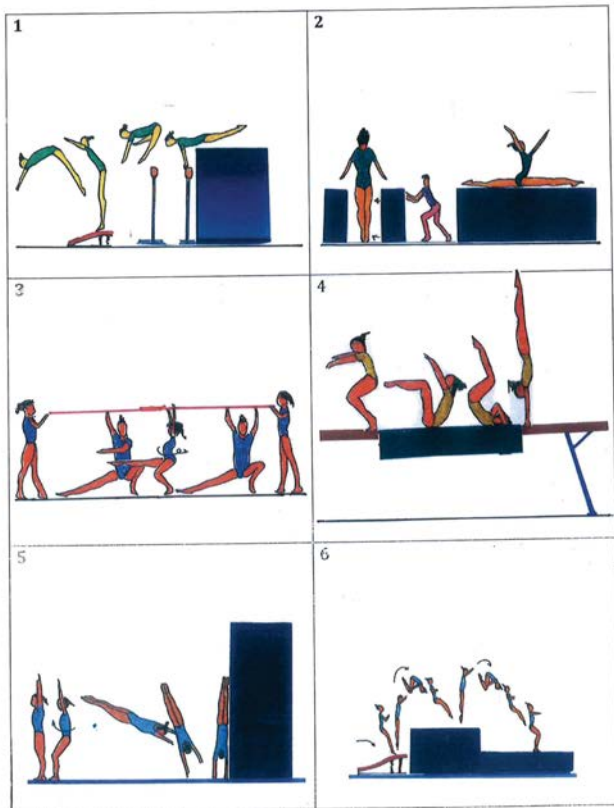
PROPOSTA N.37



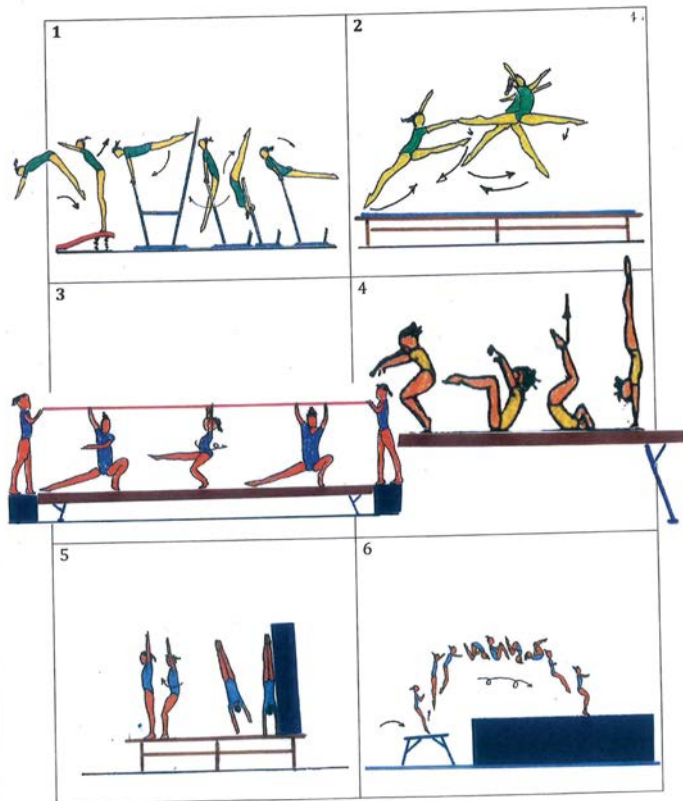
PROPOSTA N.38



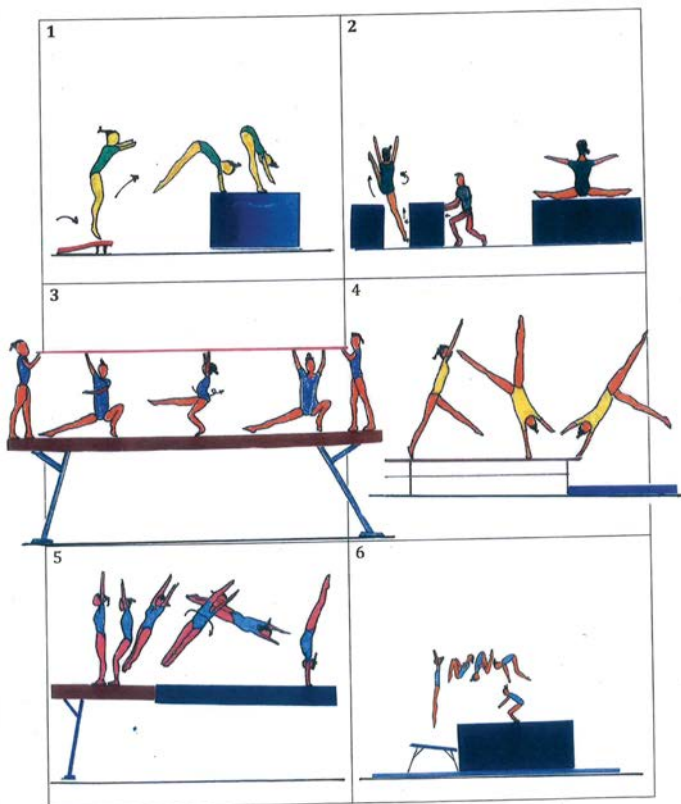
PROPOSTA N.39



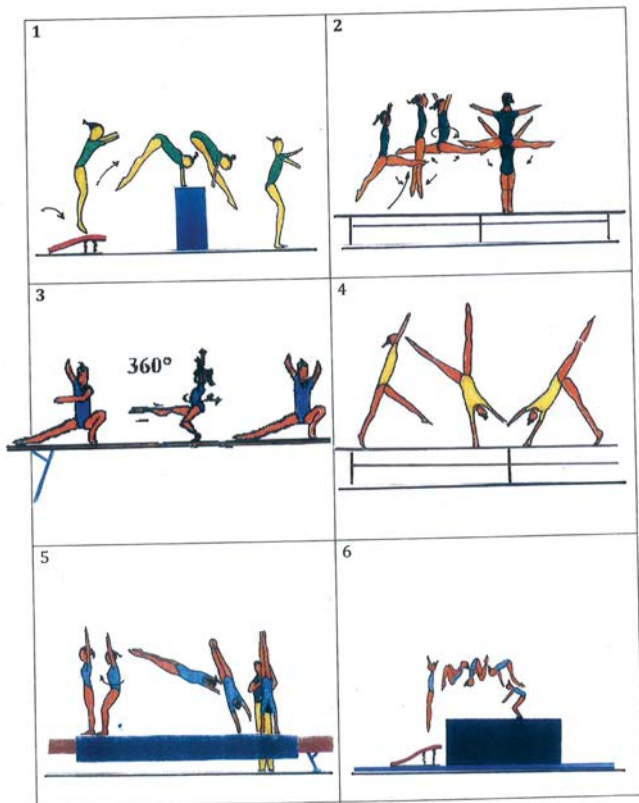
PROPOSTA N.40



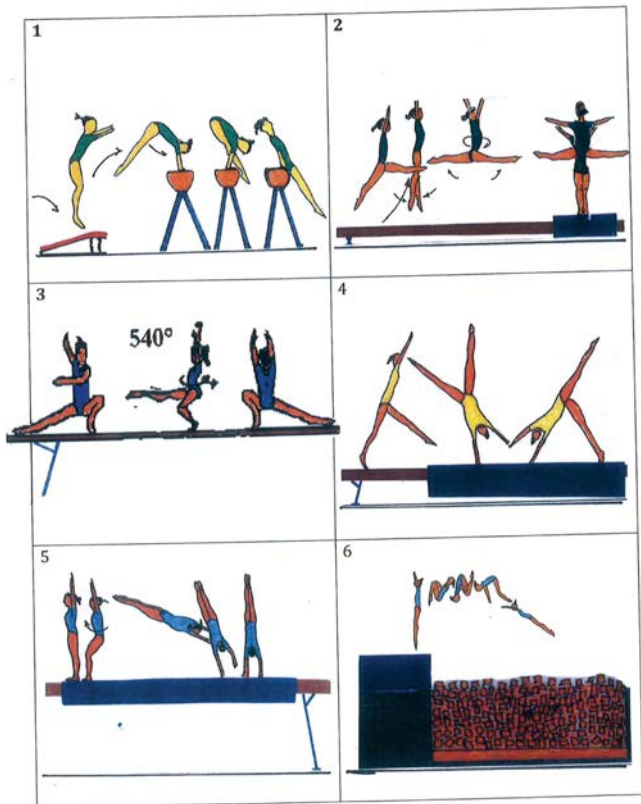
PROPOSTAN.41



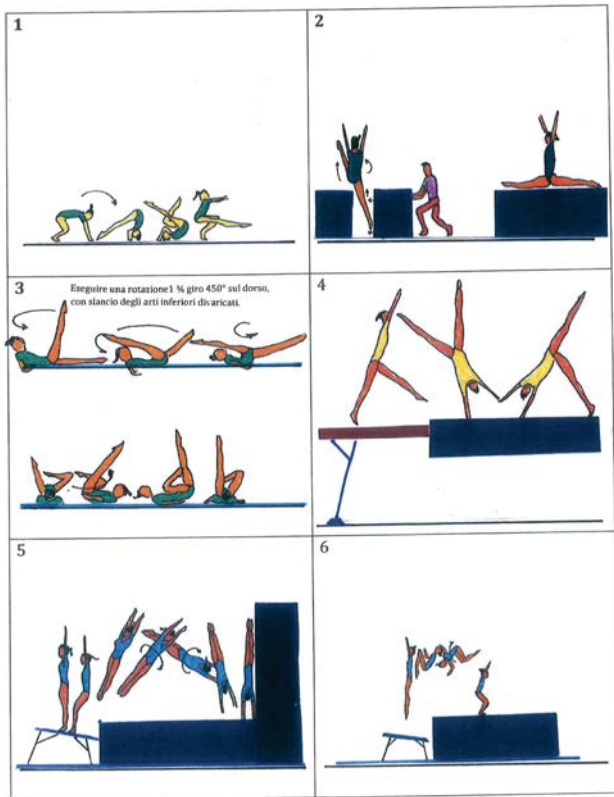
PROPOSTA N.42



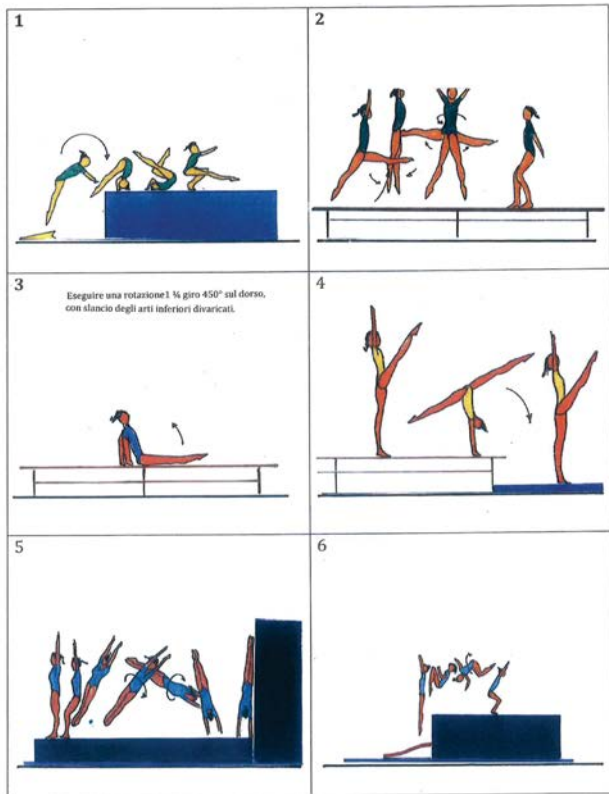
PROPOSTA N.43



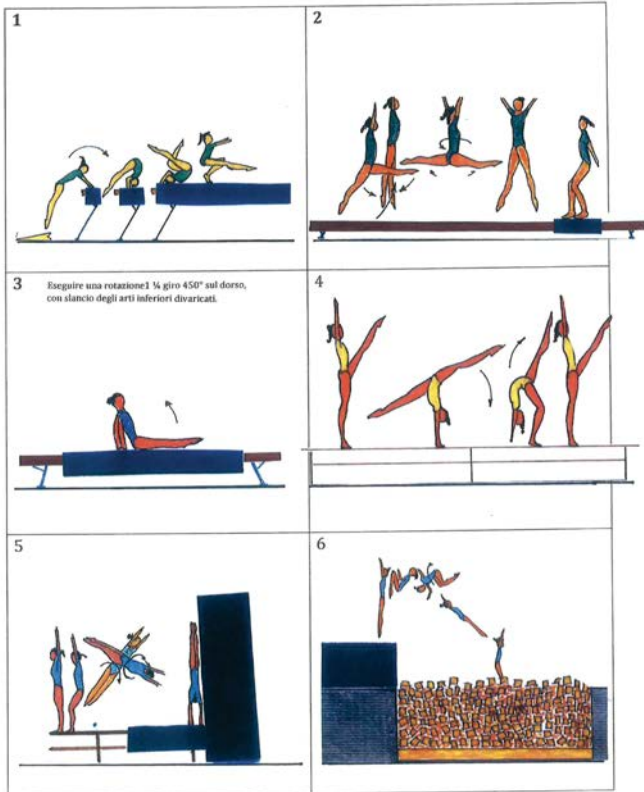
PROPOSTA N.44



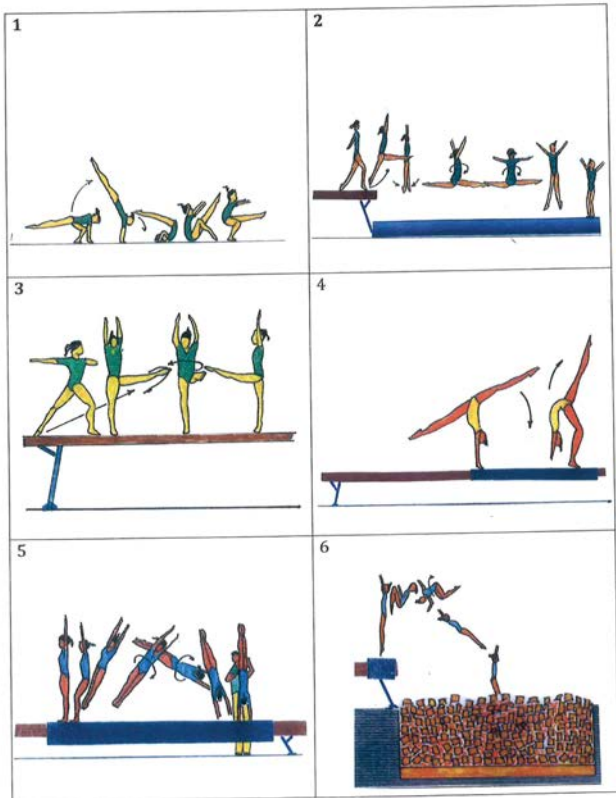
PROPOSTA N.45



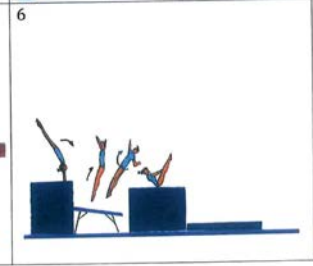
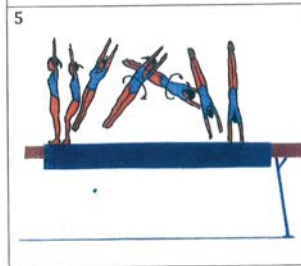
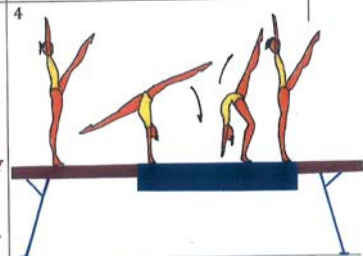
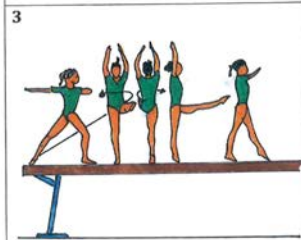
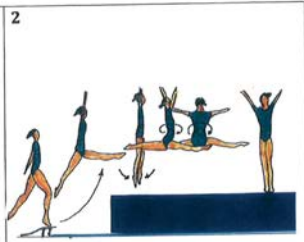
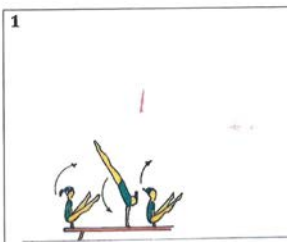
PROPOSTA N.46



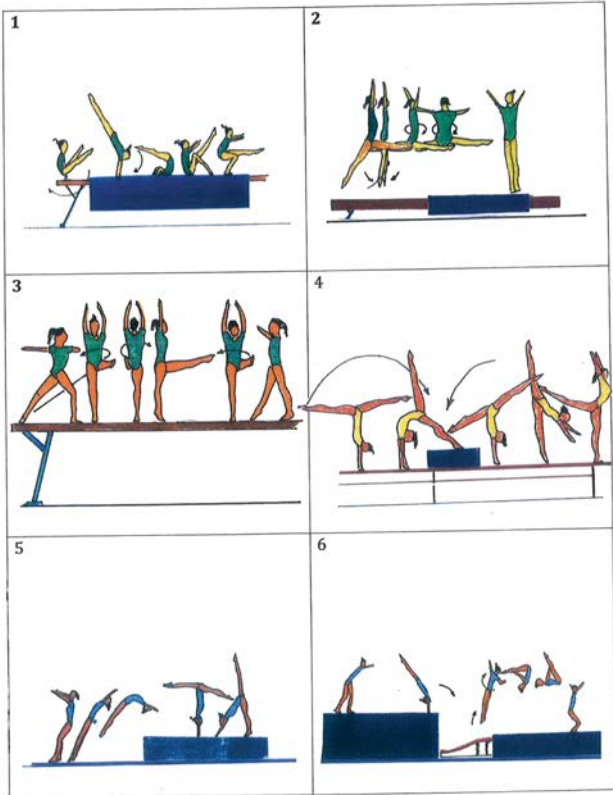
PROPOSTA N.47



PROPOSTA N.48



PROPOSTA N.49



PROPOSTA N.50

1



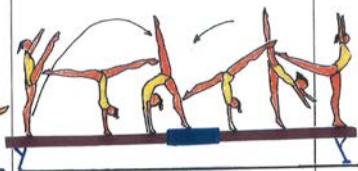
2



3



4



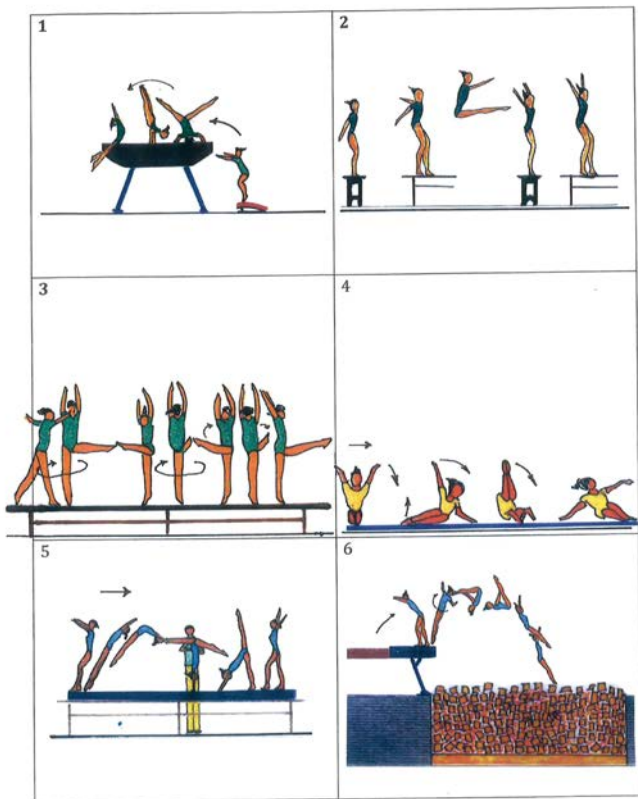
5



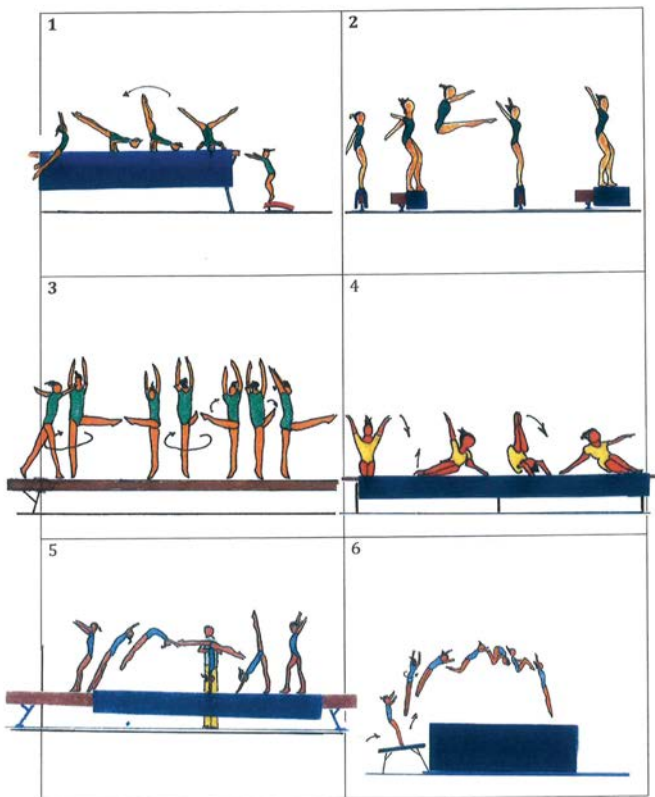
6



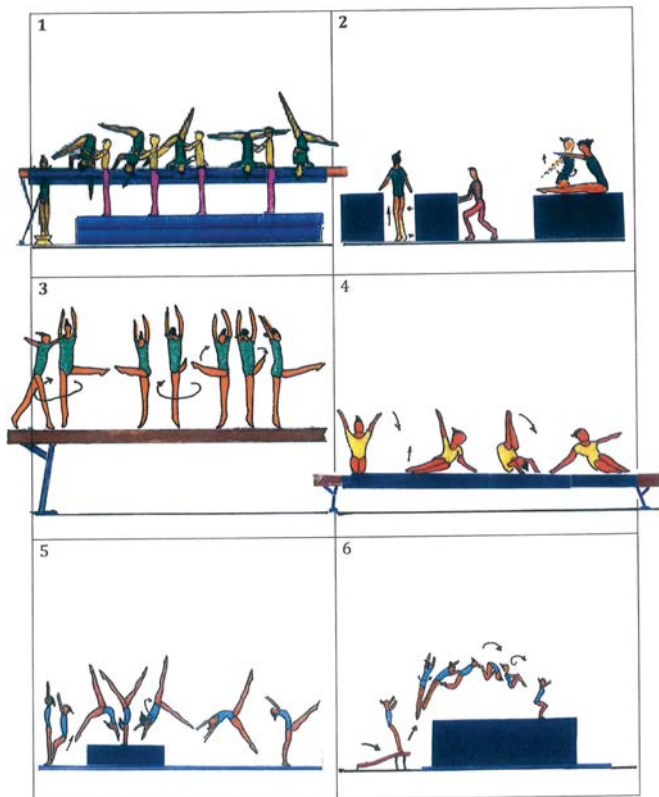
PROPOSTA N.51



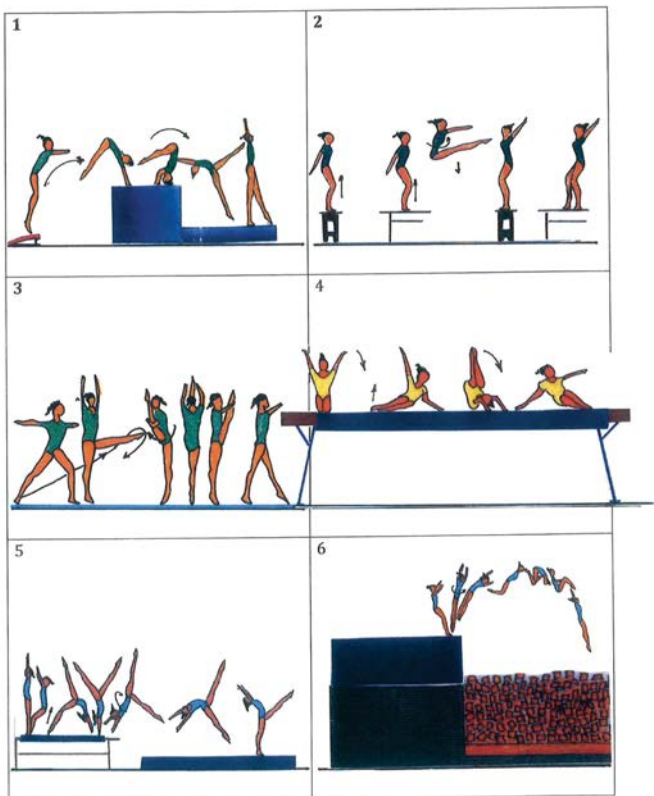
PROPOSTA N.52



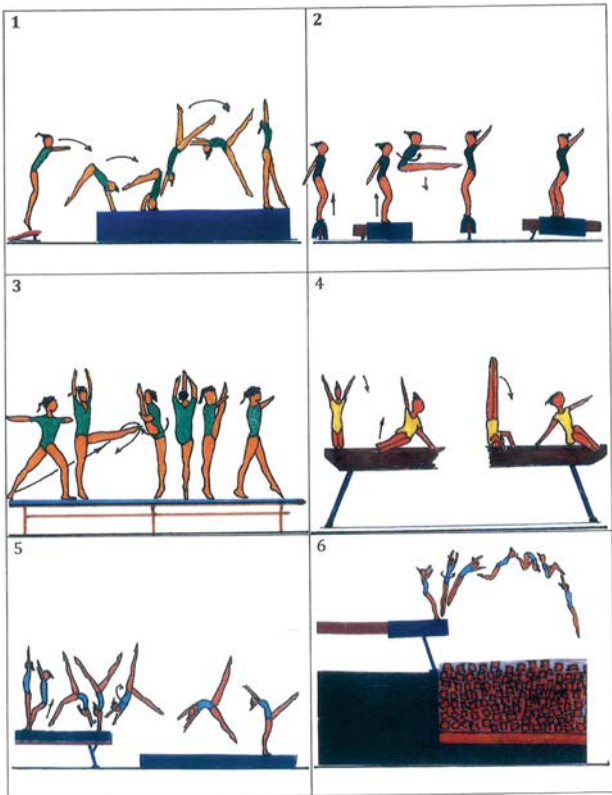
PROPOSTA N.53



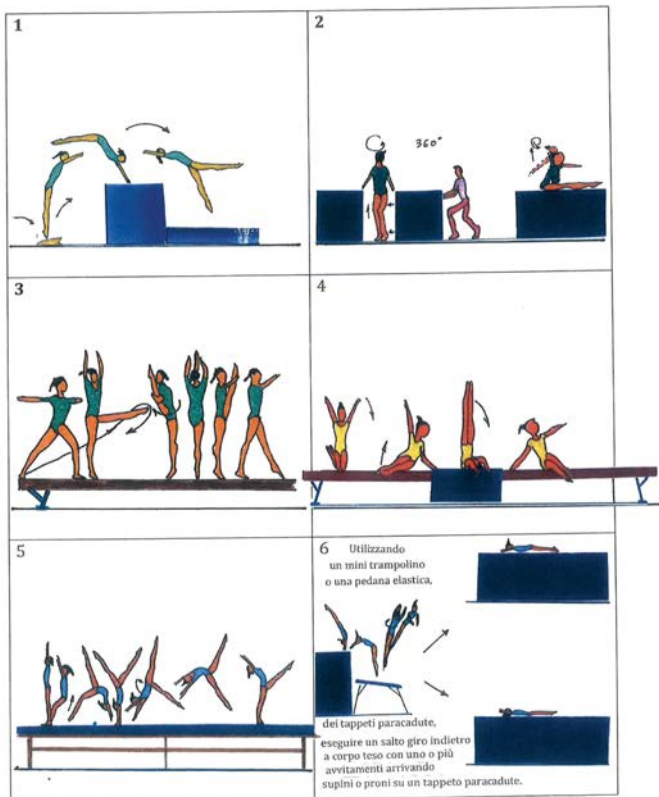
PROPOSTA N.54



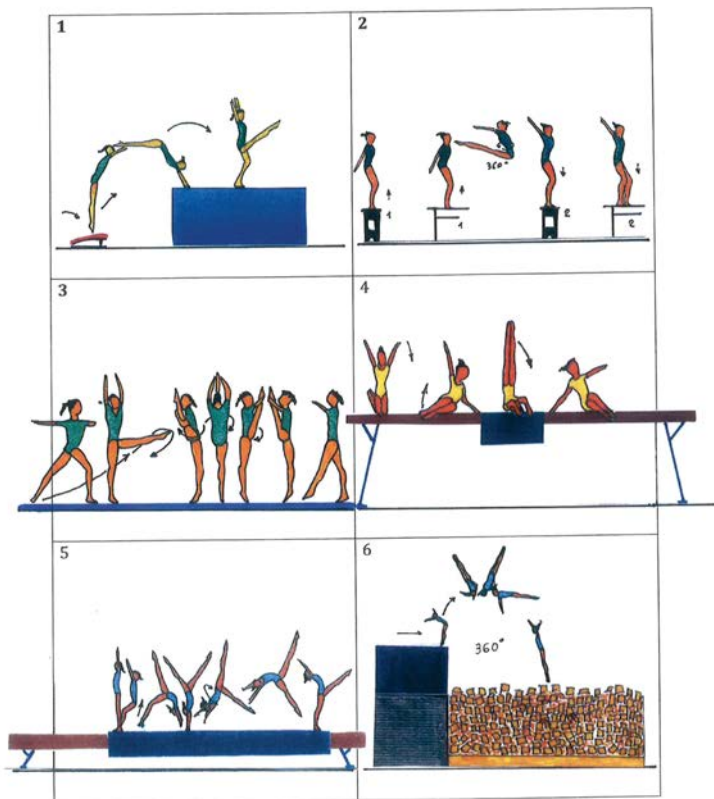
PROPOSTA N.55



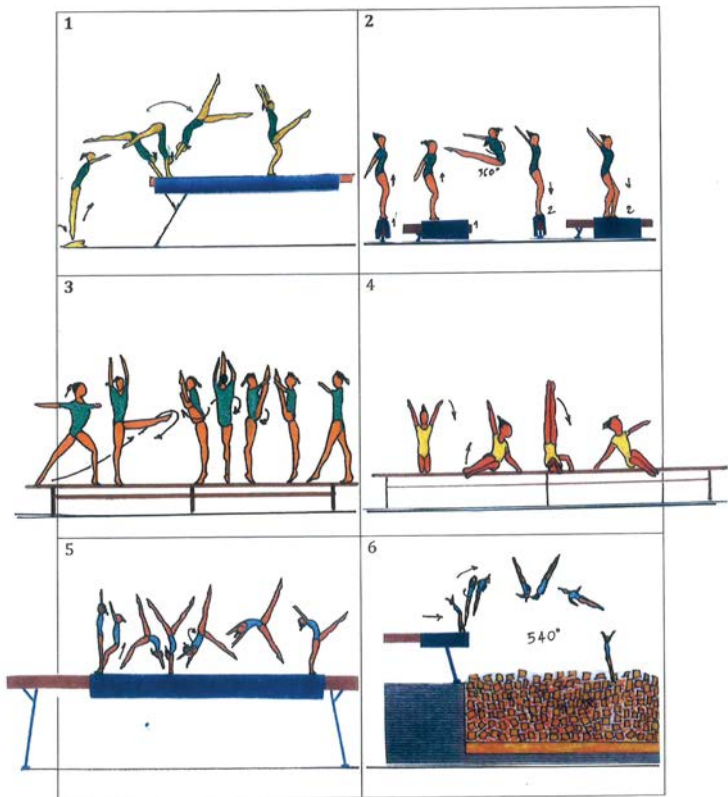
PROPOSTA N.56



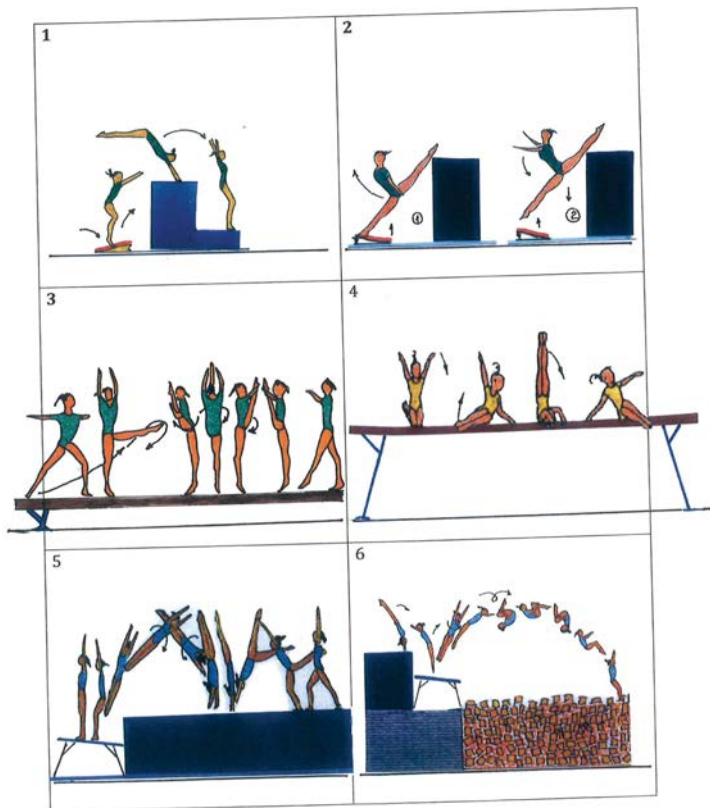
PROPOSTA N.57



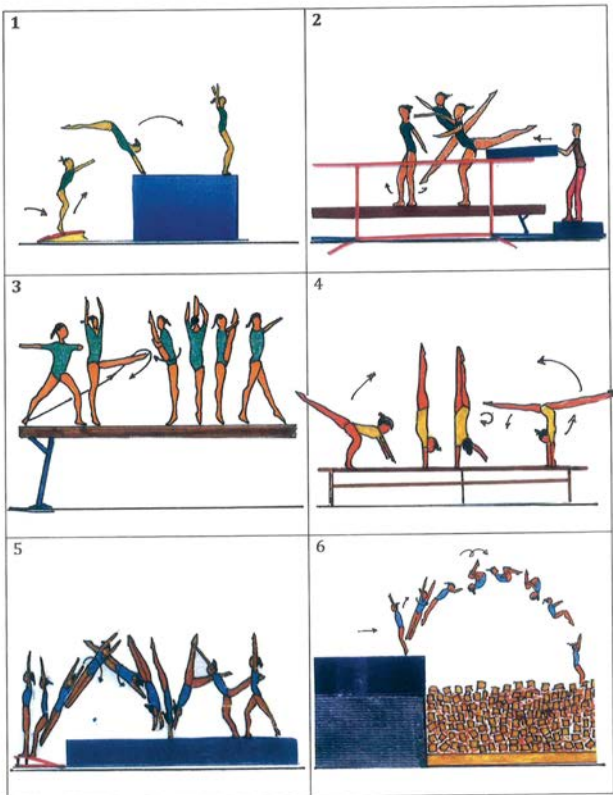
PROPOSTA N.58



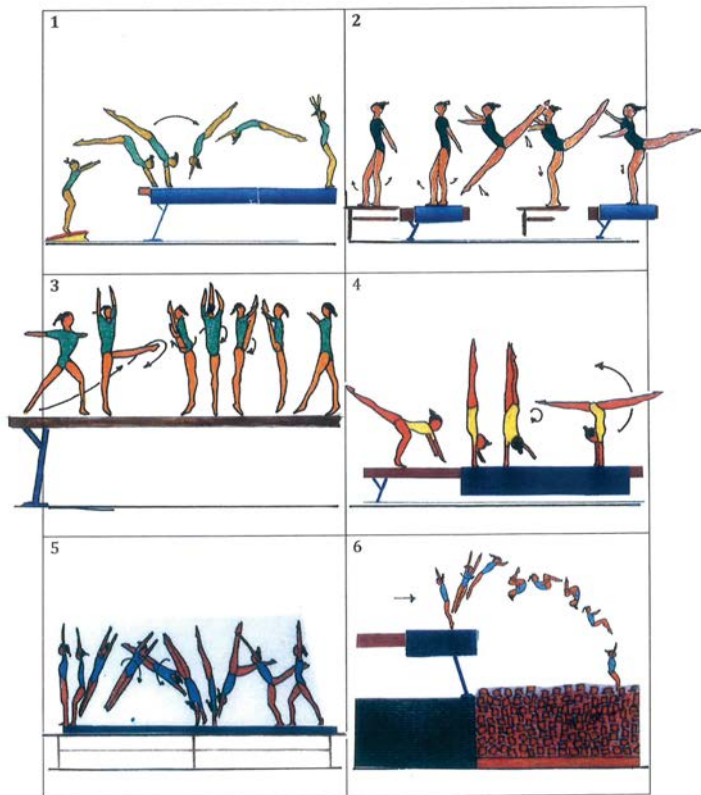
PROPOSTA N.59



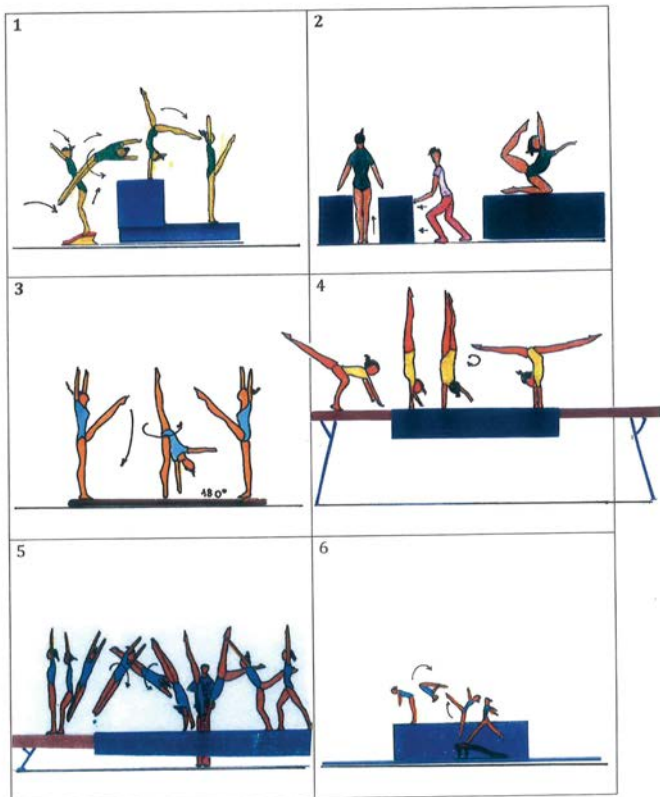
PROPOSTA N.60



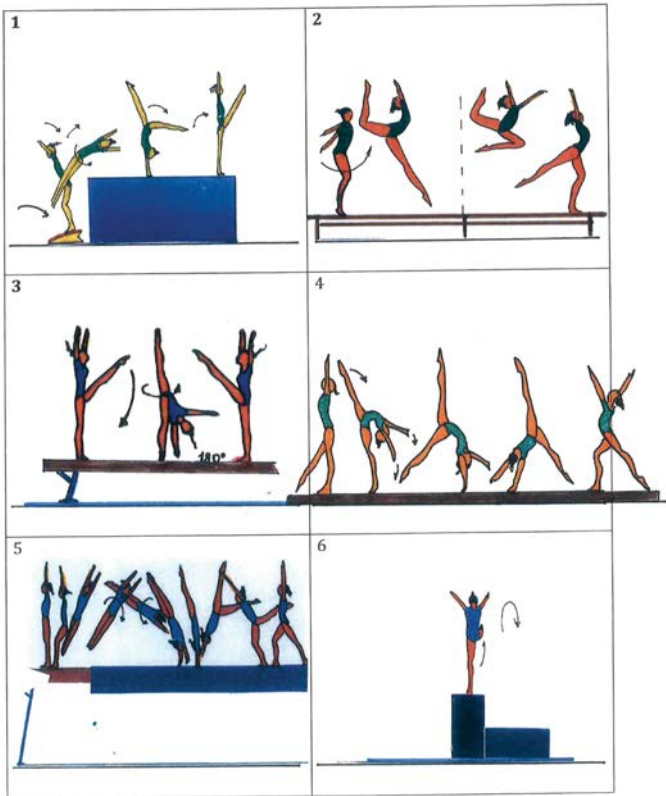
PROPOSTA N.61



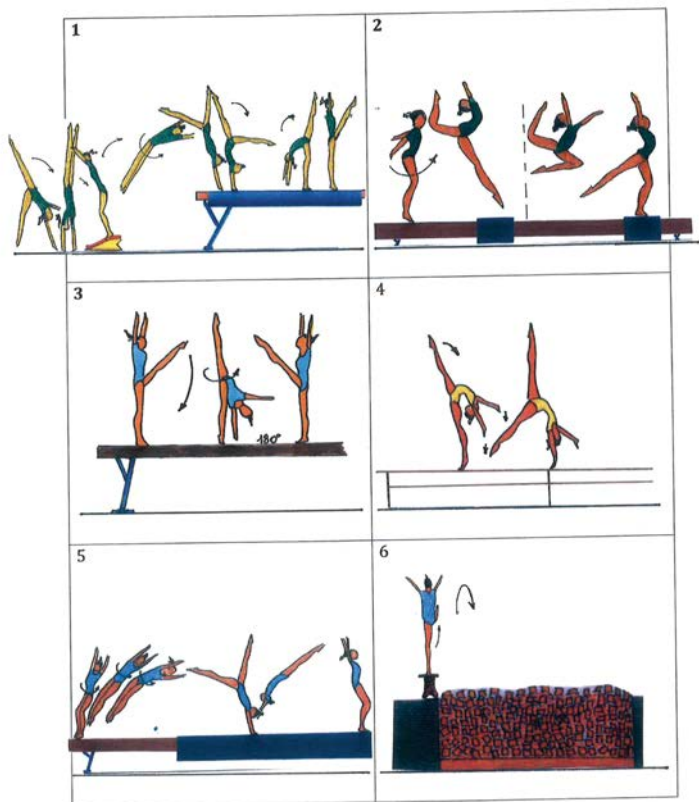
PROPOSTA N.62



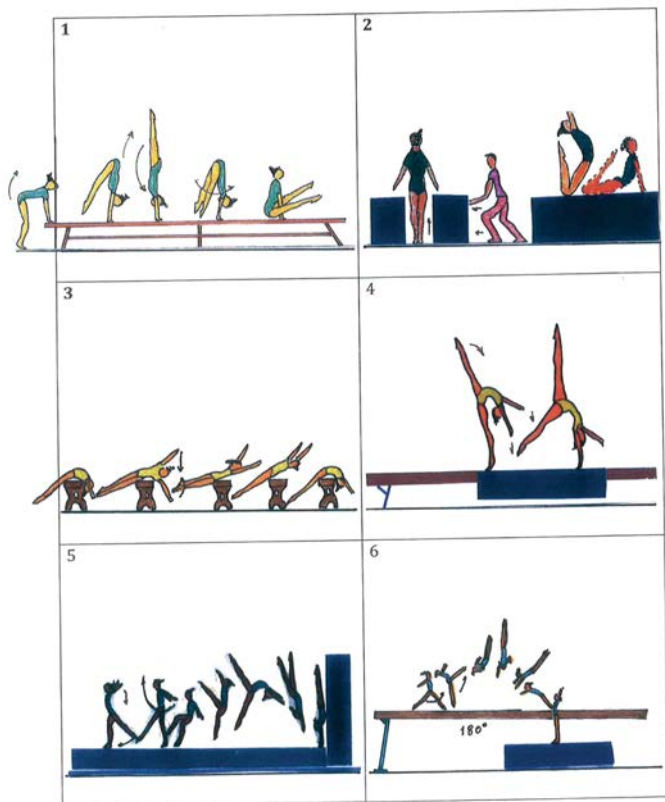
PROPOSTA N.63



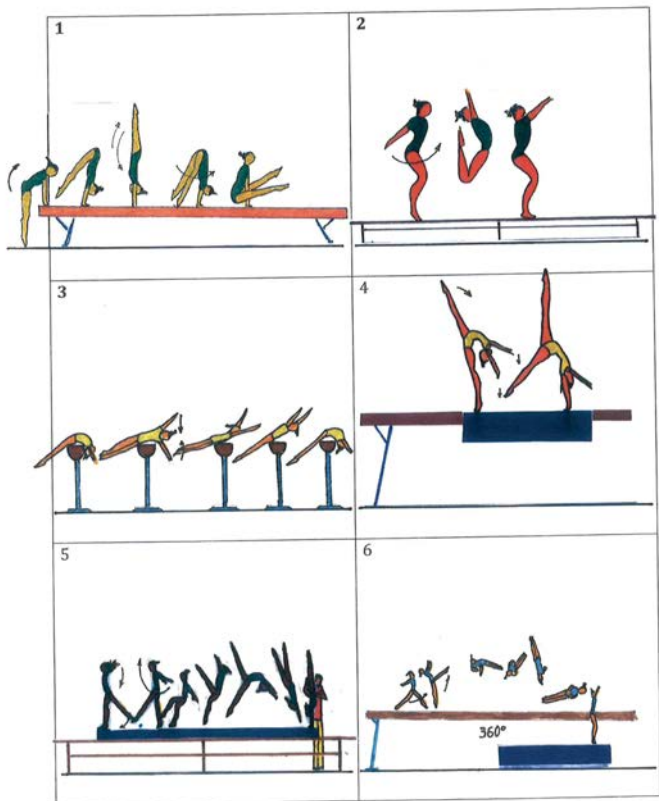
PROPOSTA N.64



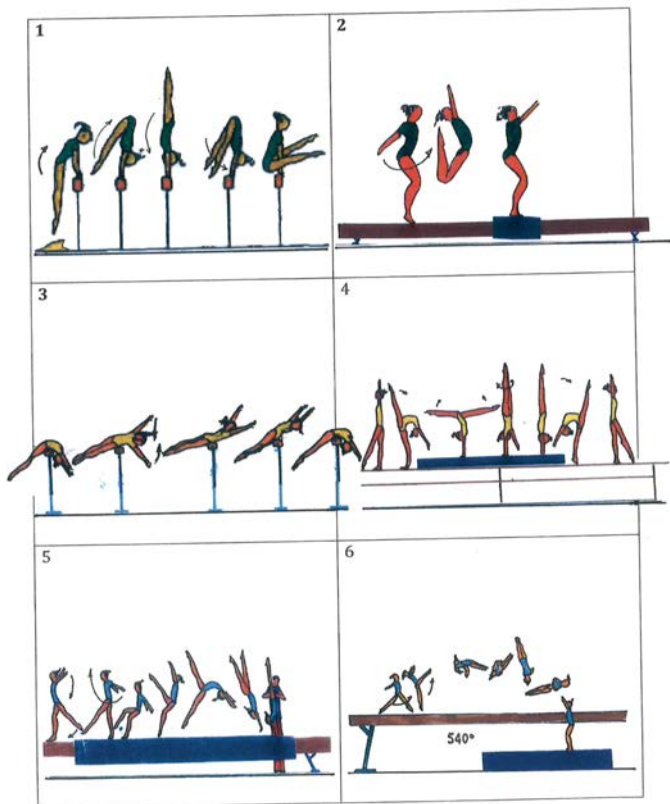
PROPOSTA N.65



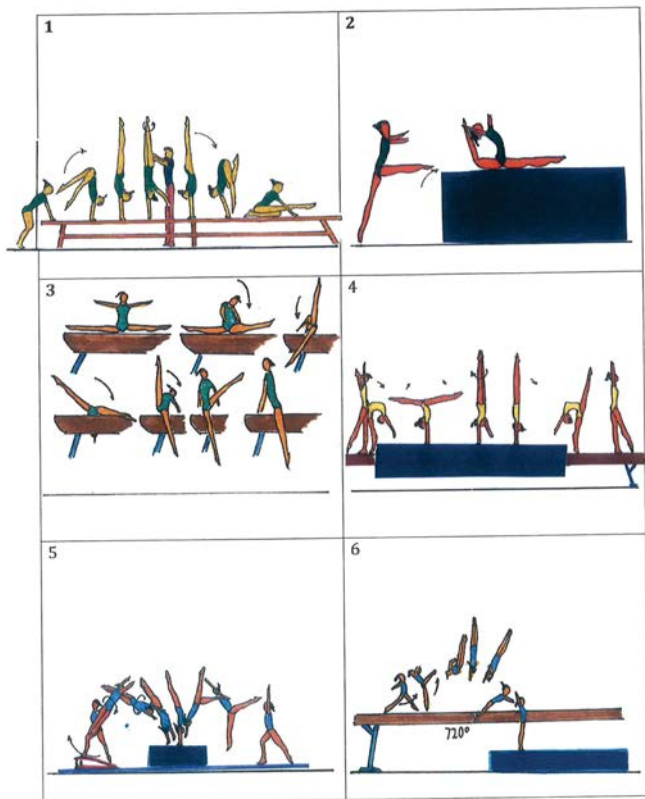
PROPOSTA N.66



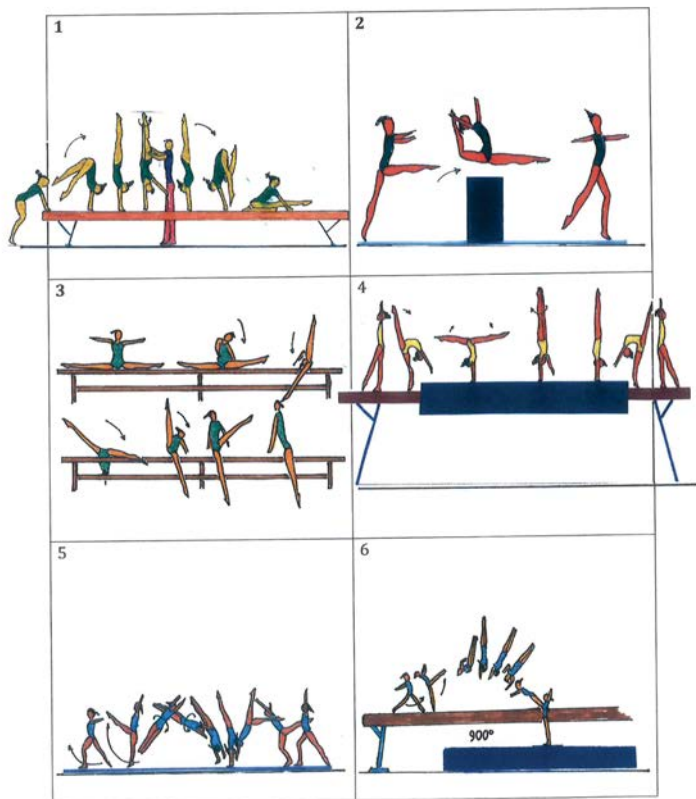
PROPOSTA N.67



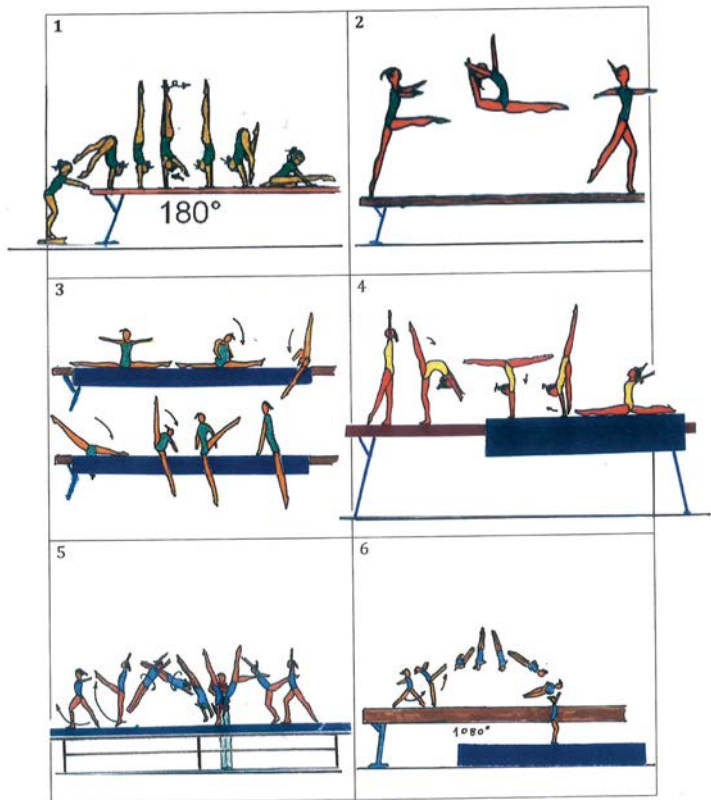
PROPOSTA N.68



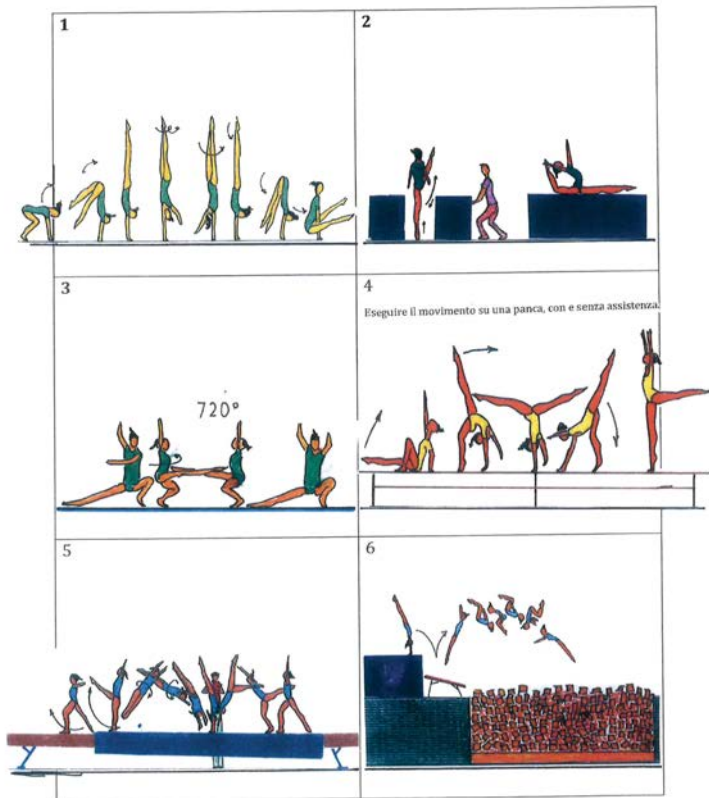
PROPOSTA N.69



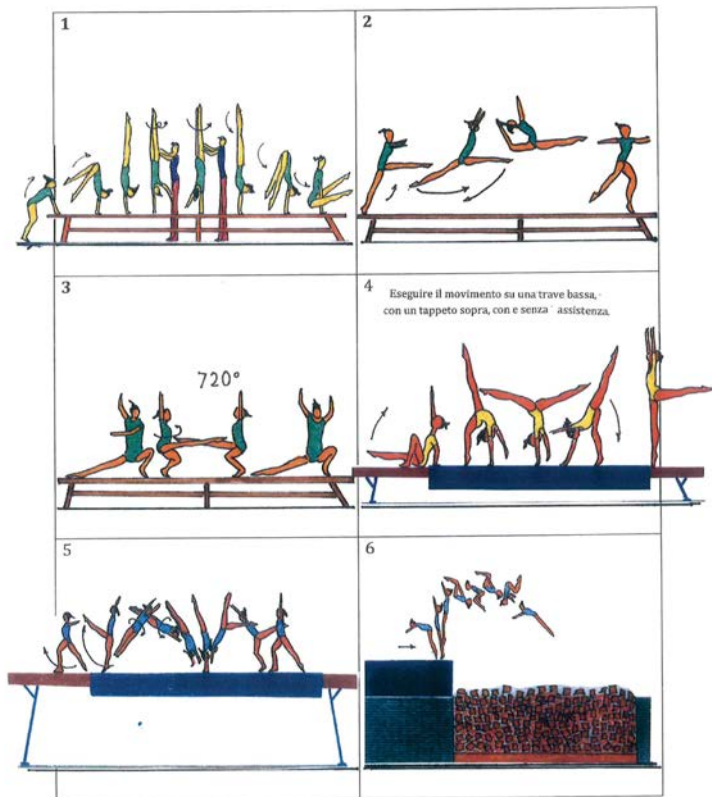
PROPOSTA N.70



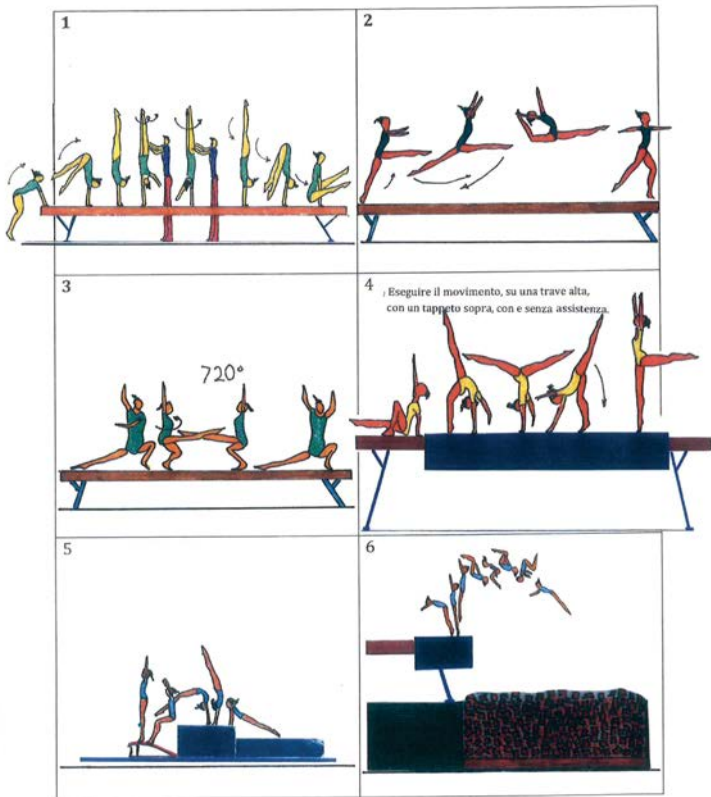
PROPOSTA N.71



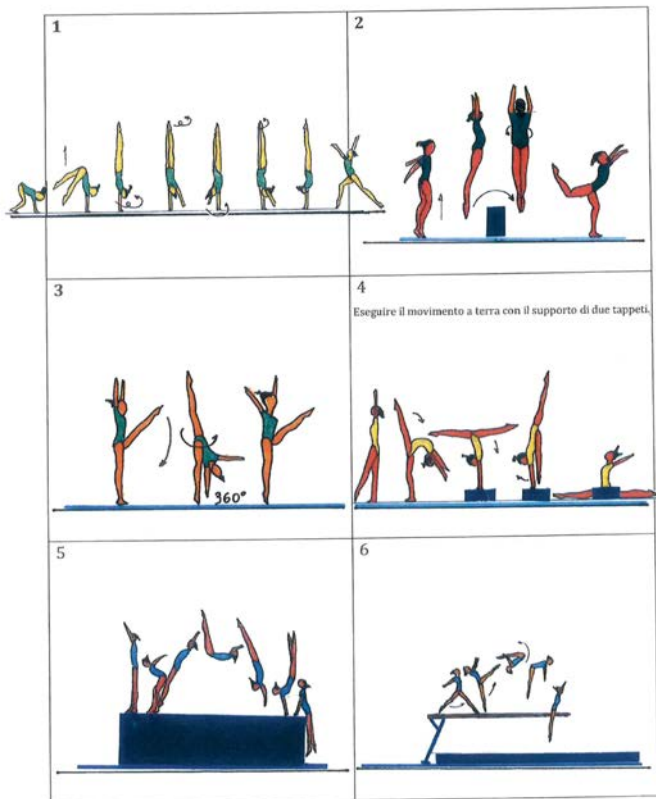
PROPOSTA N.72



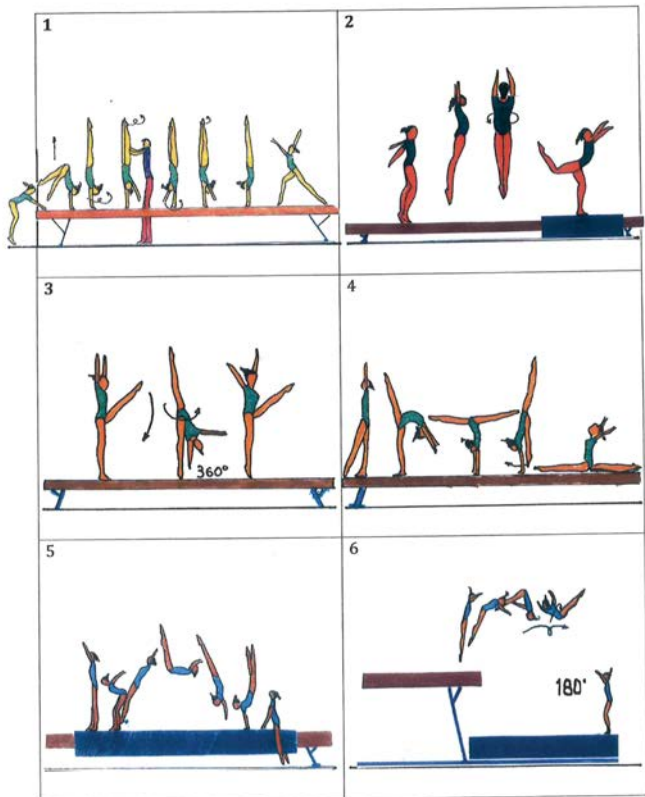
PROPOSTA N.73



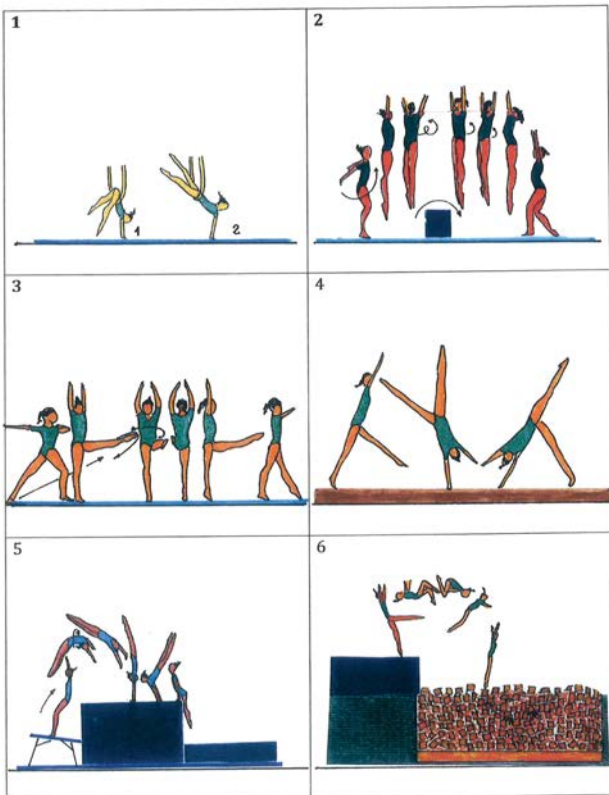
PROPOSTA N.74



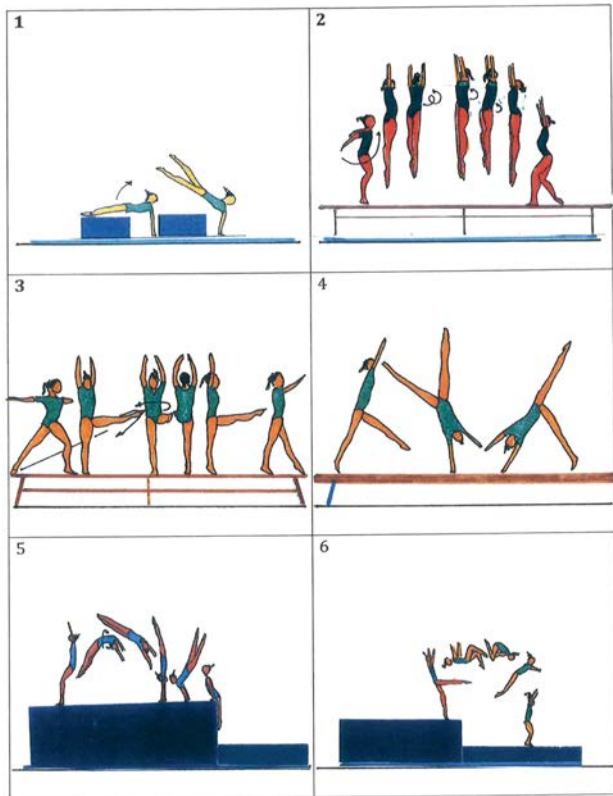
PROPOSTA N.76



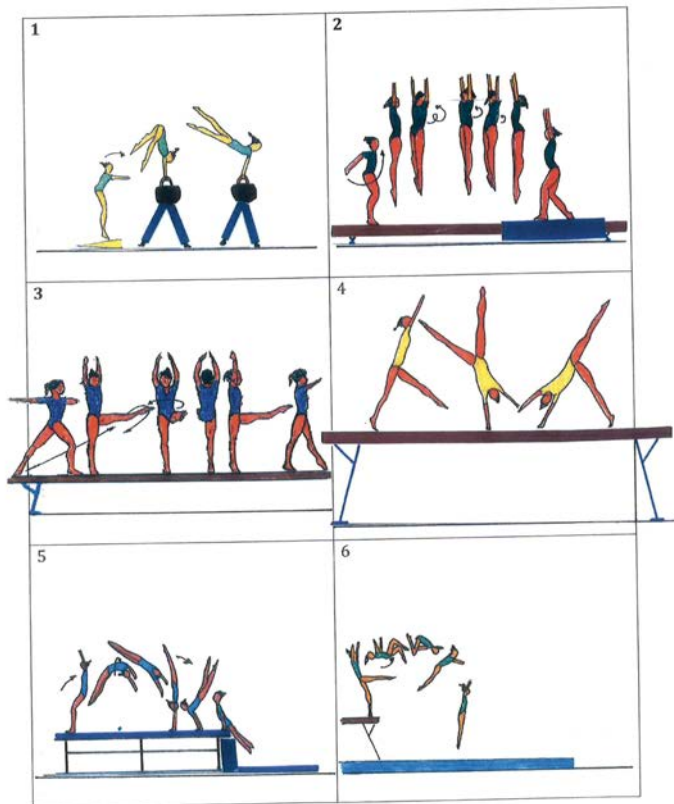
PROPOSTA N.77



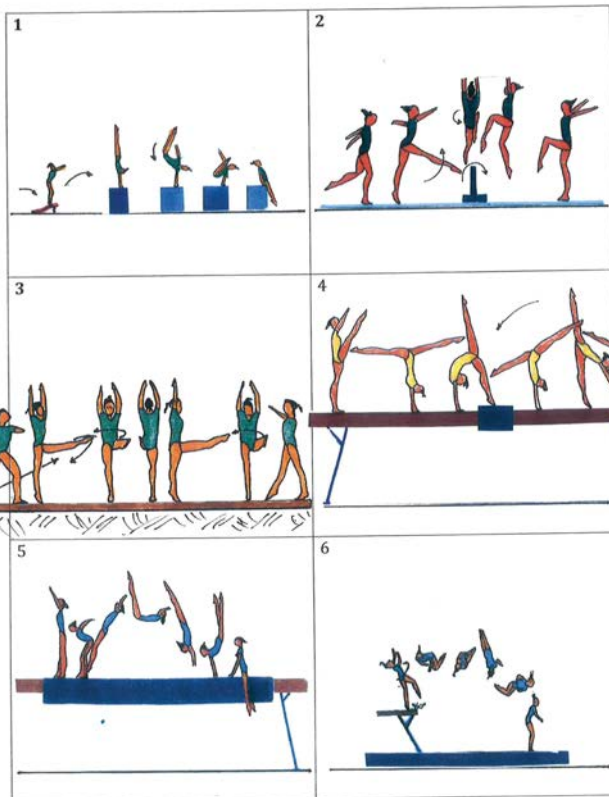
PROPOSTA N.78



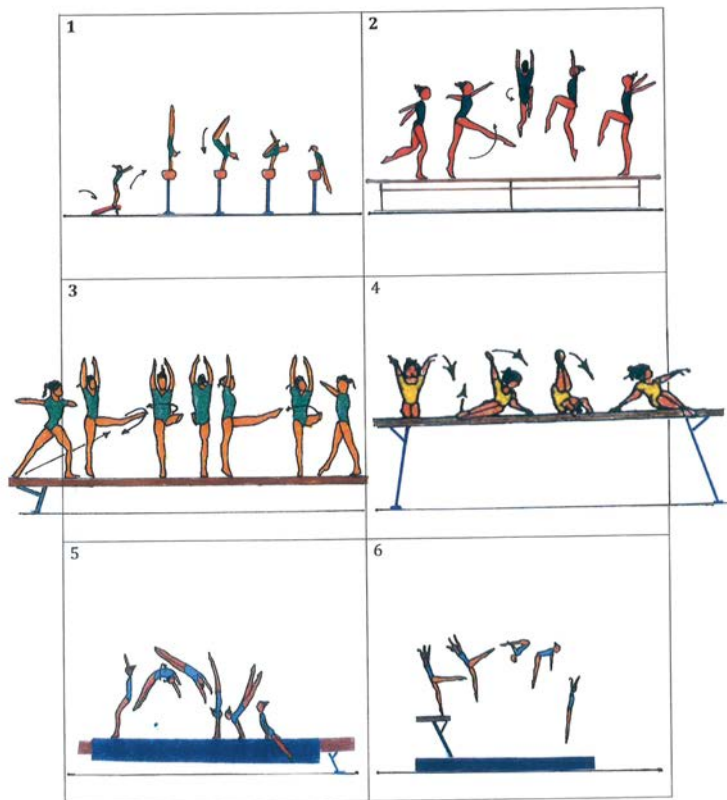
PROPOSTA N.79



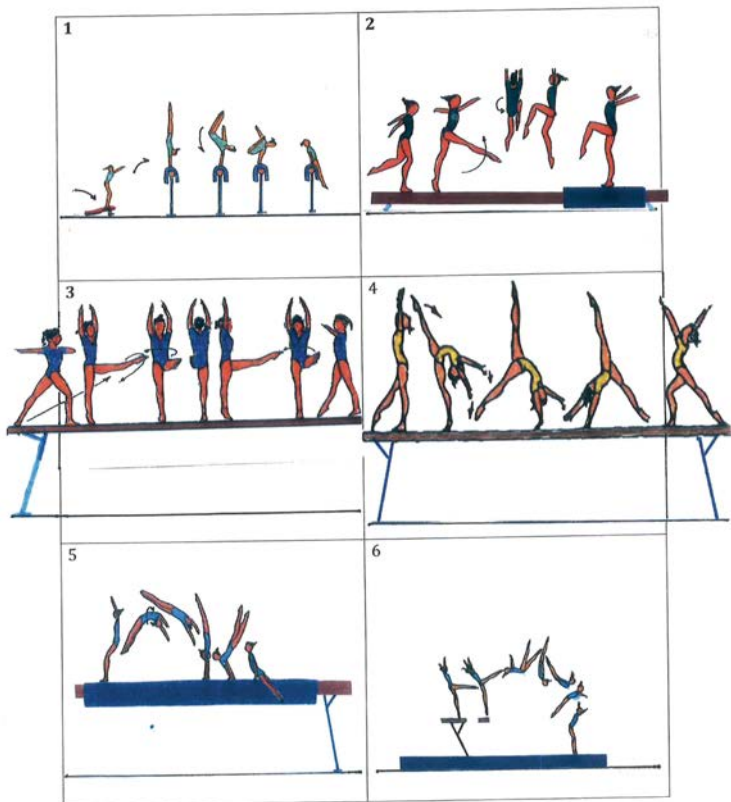
PROPOSTA N.80



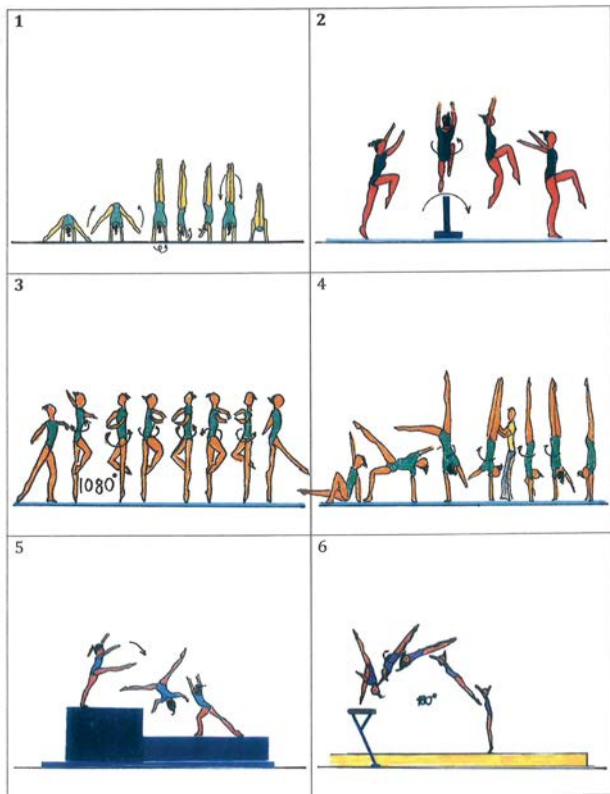
PROPOSTA N.81



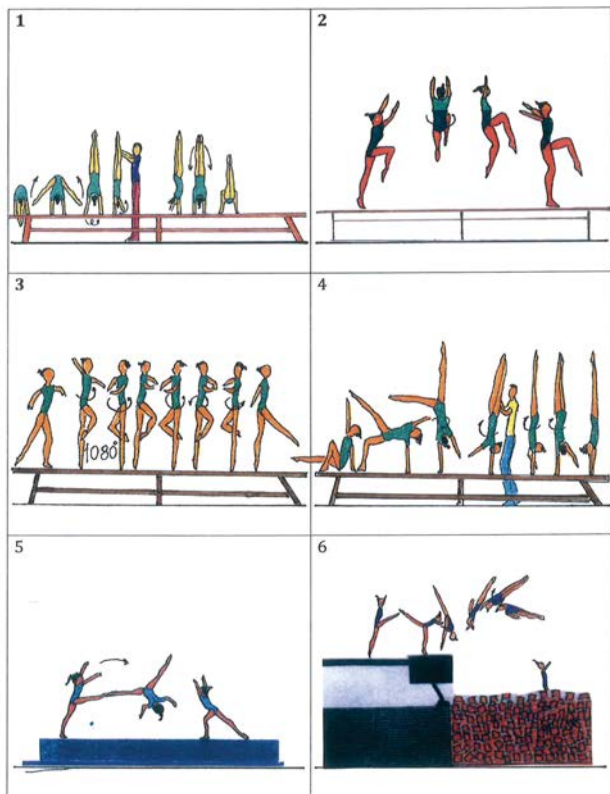
PROPOSTA N.82



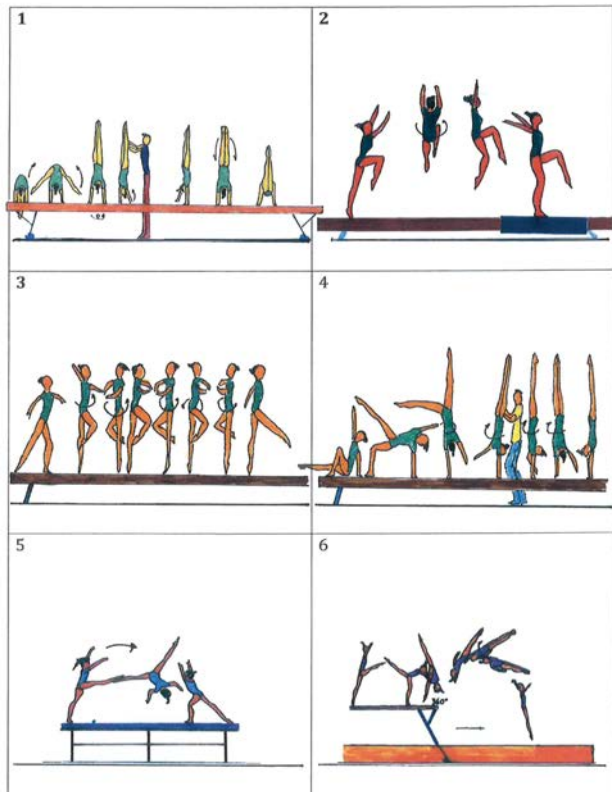
PROPOSTA N.83



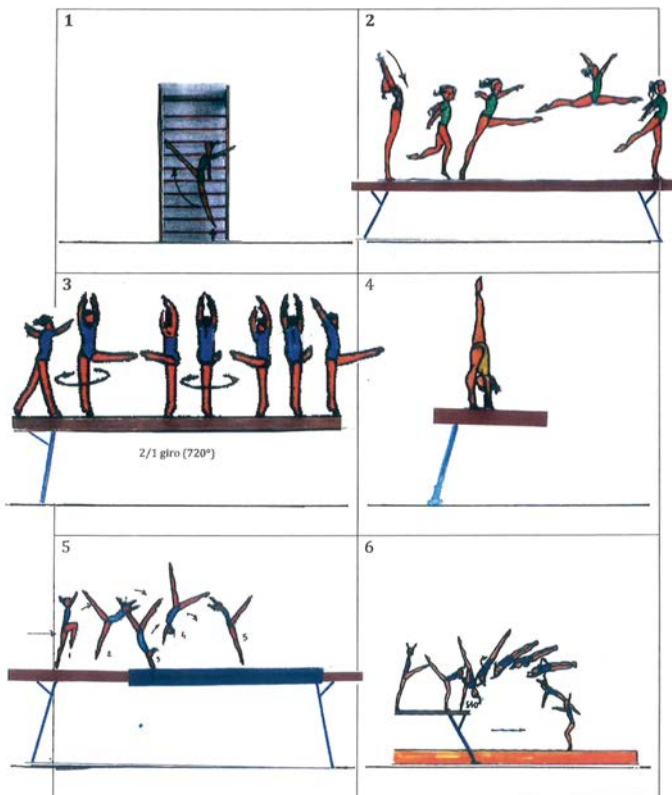
PROPOSTA N.84



PROPOSTA N.85

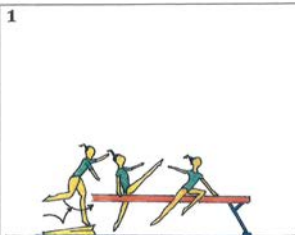


PROPOSTAN.86

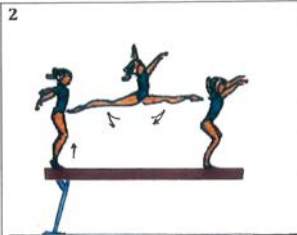


PROPOSTA N.87

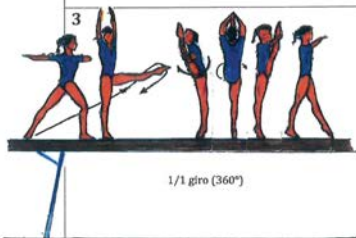
1



2



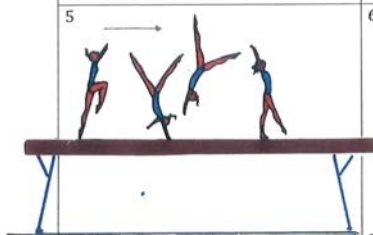
3



4



5

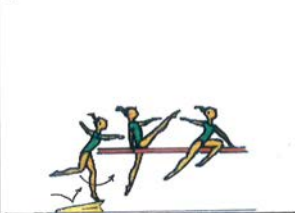


6

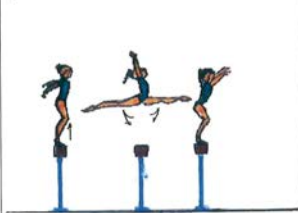


PROPOSTA N.88

1



2

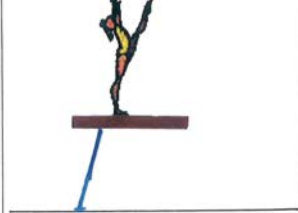


3

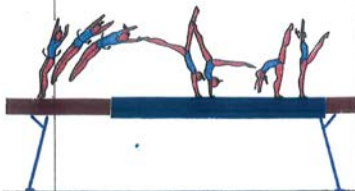


1 1/2 giro (540°)

4



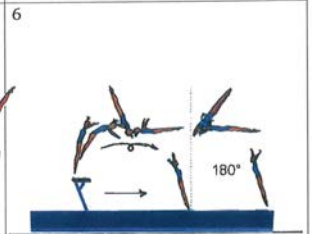
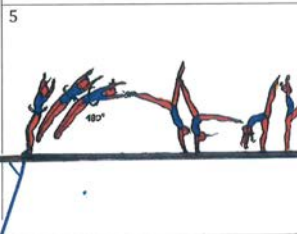
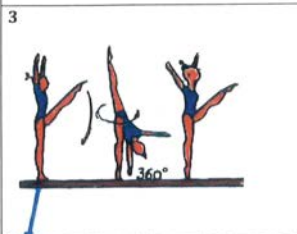
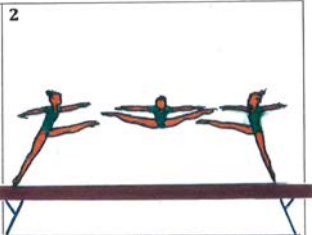
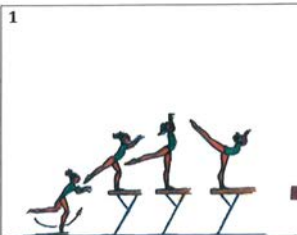
5



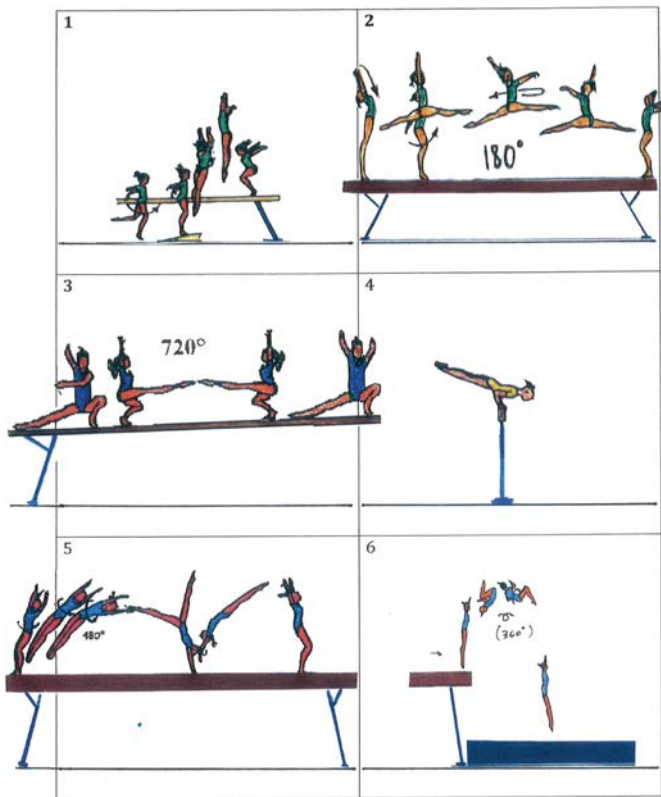
6



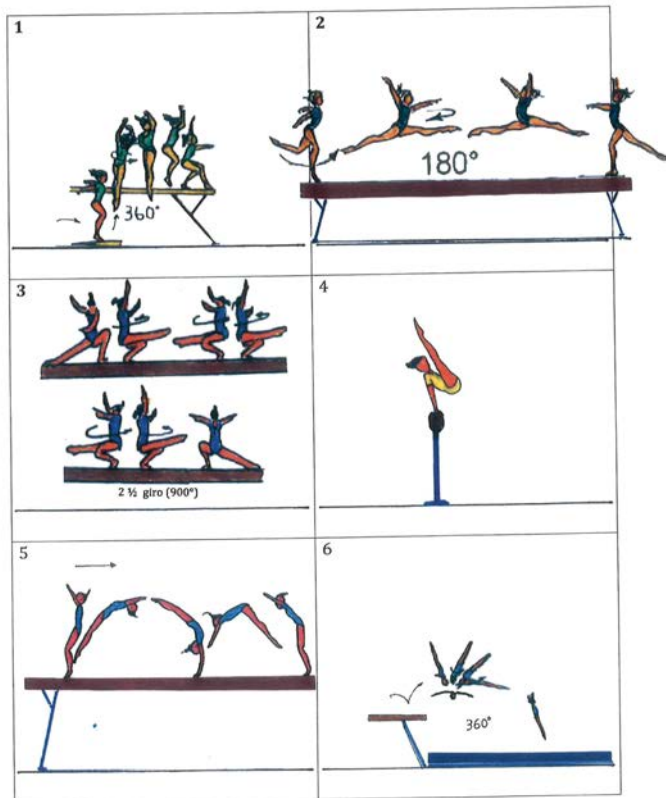
PROPOSTAN.89



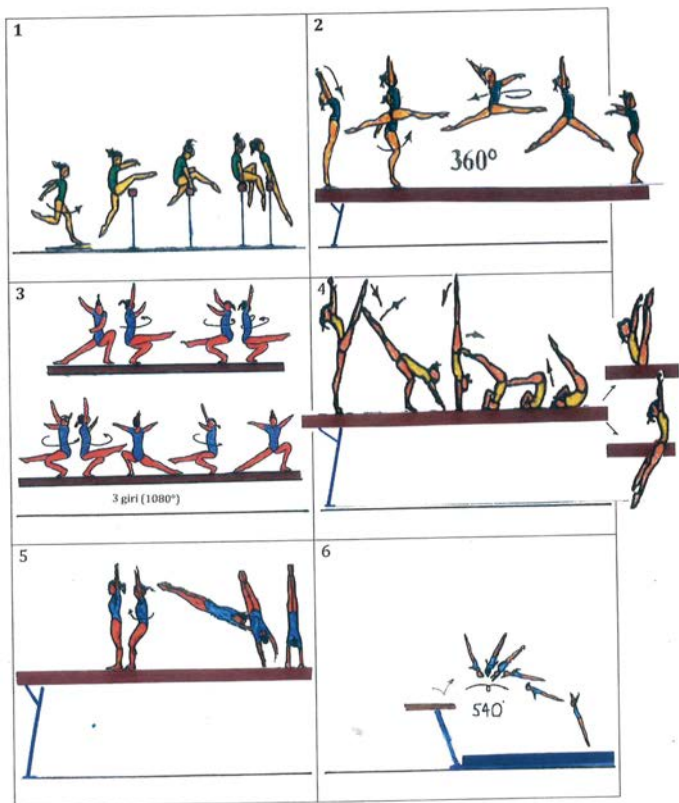
PROPOSTA N.90



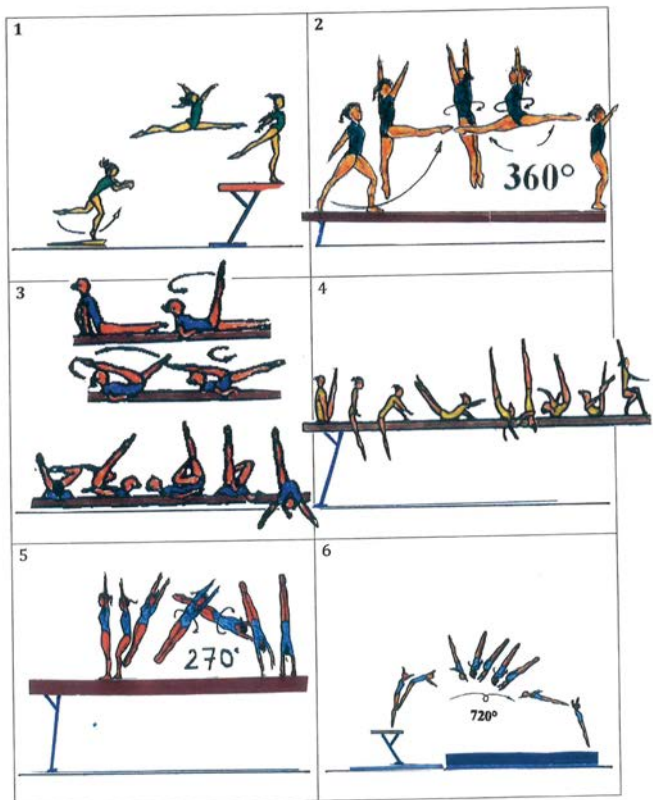
PROPOSTA N.91



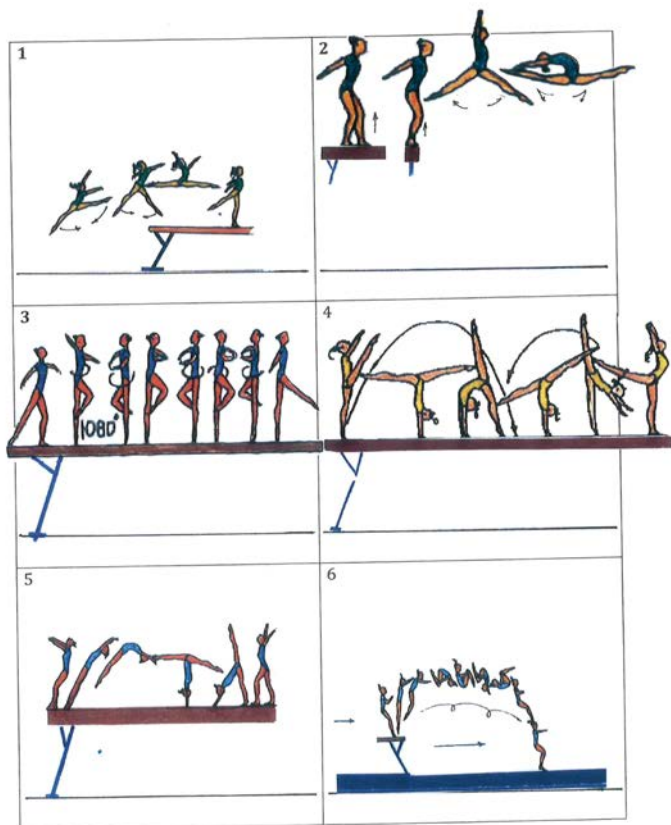
PROPOSTA N.92



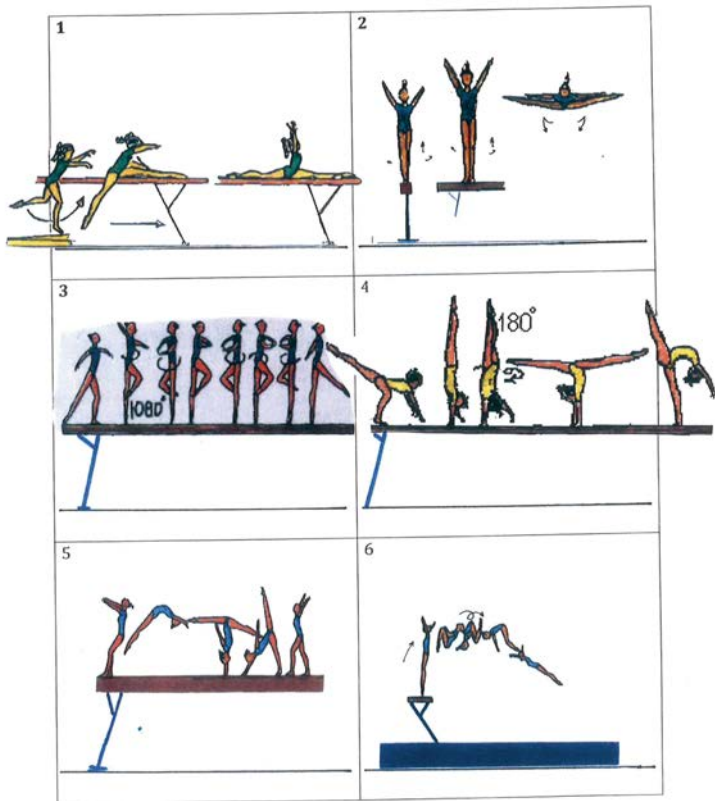
PROPOSTA N.93



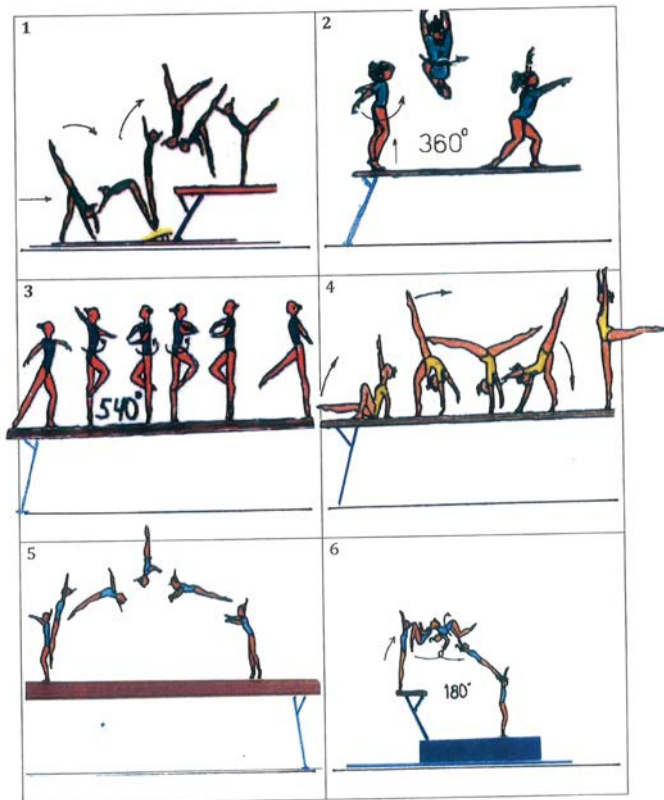
PROPOSTA N.94



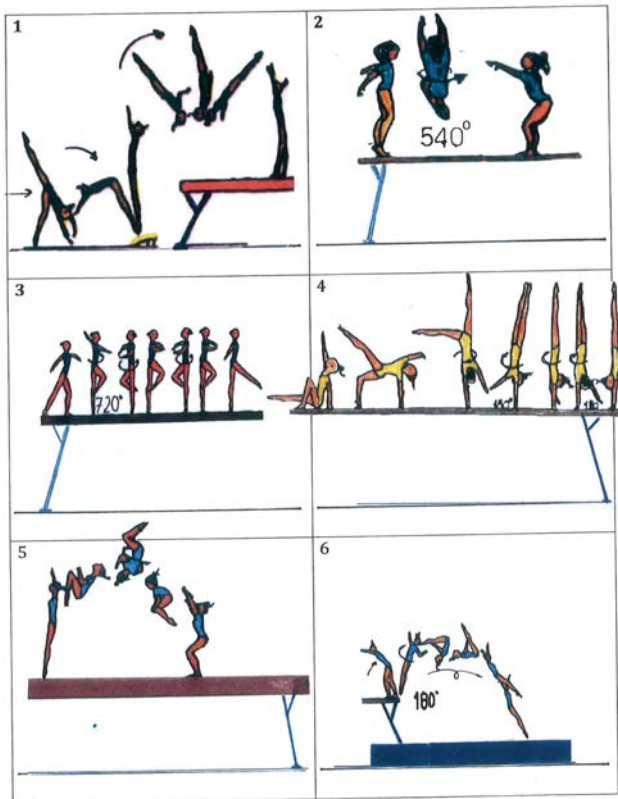
PROPOSTA N.95



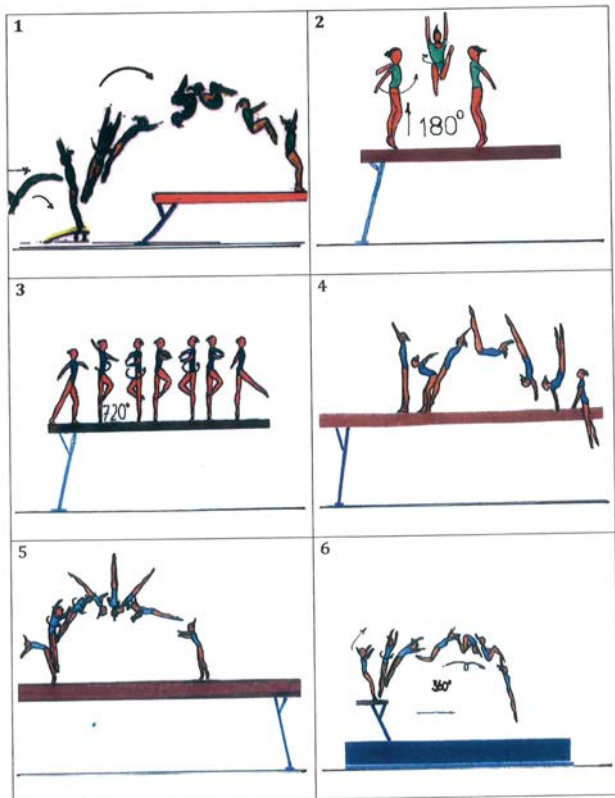
PROPOSTA N.96



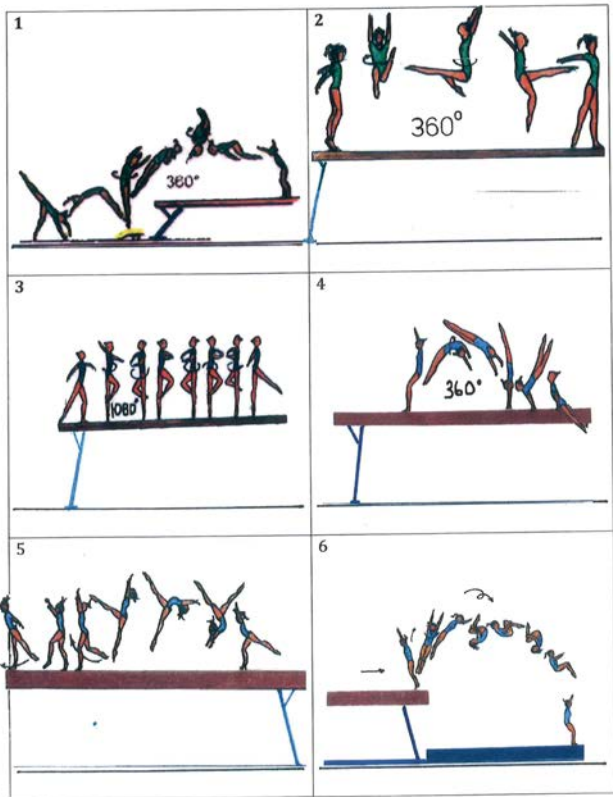
PROPOSTA N.97



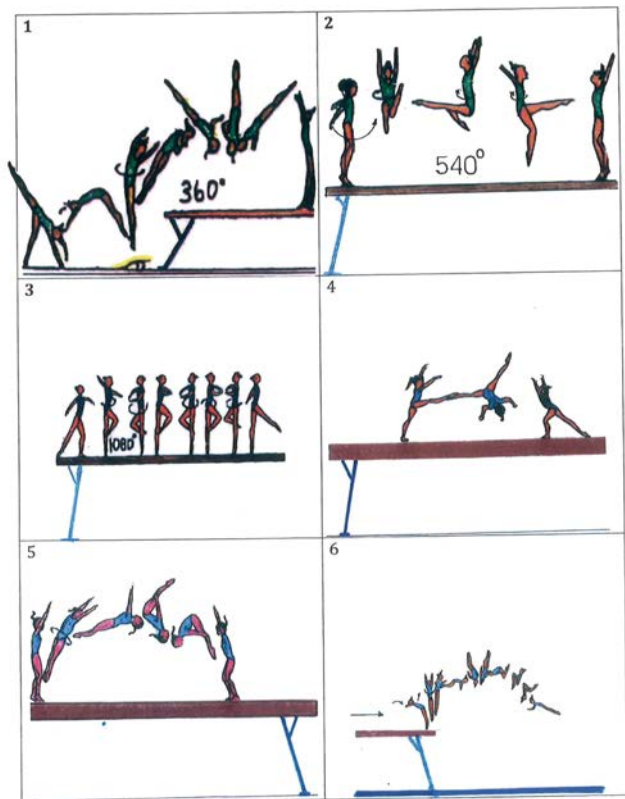
PROPOSTA N.98



PROPOSTA N.99



PROPOSTA N.100



Si allega uno schema, da fotocopiare, così l'insegnante potrà inserire dei movimenti che lui riterrà opportuno da proporre alle sue ginnaste per un nuovo circuito.

1	2
3	4
5	6

BIBLIOGRAFIA

- Guide Tecniche per gli insegnanti di Ginnastica Artistica - F. Pistecchia - Federazione Ginnastica d'Italia - Gruppo Editoriale l'Espresso.
- 40 Schemi di Lezioni per l'Attività Motoria di Base - R. Agabio M. Rota Rovina - Società Stampa Sportiva.
- Ginnastica Sportiva Attività Promozionale e Amatoriale - R. Agabio - Società Stampa Sportiva.
- Metodologia d'Insegnamento di alcuni movimenti della Ginnastica Artistica proposti a Stazioni e per un lavoro a Circuito - Federazione Ginnastica d'Italia - Gruppo Editoriale l'Espresso.
- Capriola NO Rotolamento SI - F. Pistecchia - Federazione Ginnastica d'Italia - Gruppo Editoriale l'Espresso.
- Metodologia d'Insegnamento di Alcuni Movimenti da Eseguire alla Trave, Proposti a Stazioni e Per un Lavoro a Circuito. - F. Pistecchia - Federazione Ginnastica - Gruppo Editoriale L'Espresso.