

# PIANO DI STUDIO PER IL TECNICO SOCIETARIO



A cura del CeDiR



3° Edizione – Gennaio 2022



## Centro Didattico e Ricerche CeDiR – FGI

Gherardo TECCHI	Presidente Federazione Ginnastica d'Italia
Valter PERONI	VicePresidente Vicario
	Responsabile CeDiR
Roberto PENTRELLA	Segretario Generale

Giuseppe COCCIARO	DTN GAM
Enrico CASELLA	DTN GAF
Emanuela MACCARANI	DTN GR
Giuseppe COCCIARO	DTN TE
Luisa RIGHETTI	DTN AER
Emiliana POLINI	DTN GPT
Roberto CARMINUCCI	DTN SF
Erica LOIACONO	RTN GA
Ornella PADOVAN	RTN TG
Maria Luisa RUSPI	Coordinatrice CeDiR

### *PIANO DI STUDI*

Parte Generale	CeDiR
GAM	Giovanni Macchi
GAF	Giorgio Colombo
GR	Donatella Lazzeri
TE	Luigi Meda
AER	Cristiana D'Anna
GpT	Emiliana Polini
SF	Roberto Carminucci
GA	Erica Loiacono
TG	Ornella Padovan
Impaginazione	CeDiR

Terza edizione: Gennaio 2022  
PROPRIETA' LETTERARIA RISERVATA  
Federazione Ginnastica d'Italia  
Viale Tiziano 70 – 00196 Roma



## Sommario

Piano di Studi e Bibliografia - Parte Generale (MG1-MG2-MG3) .....	MG 1
Piano di Studi e Bibliografia - Ginnastica Artistica Maschile (MS1-MS2-MS3-MS4) .....	GAM 1
Piano di Studi e Bibliografia - Ginnastica Artistica Femminile (MS1-MS2-MS3-MS4).....	GAF 1
Piano di Studi e Bibliografia - Ginnastica Ritmica (MS1-MS2-MS3-MS4) .....	GR 1
Piano di Studi e Bibliografia - Trampolino Elastico (MS1-MS2-MS3-MS4).....	TE 1
Piano di Studi e Bibliografia - Aerobica (MS1-MS2-MS3-MS4) .....	AER 1
Piano di Studi e Bibliografia - Ginnastica per Tutti (MS1-MS2-MS3-MS4) .....	GpT 1
Piano di Studi e Bibliografia - Salute e Fitness (MS1-MS2-MS3-MS4) .....	SF 1
Piano di Studi e Bibliografia - Ginnastica Acrobatica (MS1-MS2-MS3-MS4) .....	GA 1
Piano di Studi e Bibliografia - Teamgym (MS1-MS2-MS3-MS4) .....	TG 1



## INTRODUZIONE

Nell'arco del passato quadriennio olimpico 2017/2020 è stato strutturato il nuovo percorso formativo dei tecnici della FGI.

Sulle pagine del sito federale, nelle cartelle dell'area destinata al Centro Didattico e Ricerche, i tecnici possono consultare -in particolare- la normativa vigente e il ricco contenitore dedicato al materiale didattico.

Questi Quaderni della Ginnastica, che vedono la loro terza edizione, contengono i piani di studio e la bibliografia dei Moduli di tutte le Sezioni, Attività Sperimentali e di Parte Generale per il Tecnico Societario, Regionale e Federale.

Le Schede del Tirocinio presenti nella passata edizione sono state rimosse ed è presente nell'area destinata al CeDiR una unica Scheda del Tirocinio valida per tutte le sezioni e per tutti i livelli TS, TR e TF utilizzabile dal 2021.

I piani di studio del TF per Salute e Fitness e per Ginnastica Acrobatica verranno pubblicati successivamente.

Di seguito vengono indicate anche le linee guida per le lezioni on line.





## Linee guida per le lezioni on line

1. Il Sistema Nazionale delle Qualifiche Tecniche del CONI prevede che ogni modulo d'insegnamento sia di 10 ore di lezione e 14 di studio personale. Tuttavia, considerata la difficoltà che caratterizza la formazione a distanza, per ogni ora di lezione sono previsti 15' di intervallo. Il tempo-intervallo verrà colmato in remoto (materiale scaricabile dal sito FGI-CeDiR e/o fornito direttamente dalle Sezioni o anche attraverso una tesina che il docente può assegnare).
2. Il CR, in alternativa, può suddividere il modulo didattico in due, tre o più step, distribuendo adeguatamente le unità didattiche del piano di studi.
3. Il docente di parte generale-FR utilizza, quale supporto alla didattica per le lezioni rivolte all'aspirante Tecnico societario e regionale, le proprie presentazioni -non distribuibili-, già predisposte per la formazione tradizionale in presenza. Il docente si riferisce scrupolosamente alla Dispensa dei moduli generali, alla Revisione bibliografica e ai 4 libri di testo adottati.
4. Il docente di parte specifica-EDS utilizza le presentazioni in power point che i RNF delle Sezioni hanno già distribuito durante i corsi abilitanti e secondo le modalità ivi impartite. Fatte salve altre procedure di comunicazione didattica proposte dalle Sezioni e applicabili nella formazione on line. I RNF possono fornire o indicare video (pubblicati sul sito federale e/o selezionati da you tube e/o prodotti dalla Sezione) e altro materiale didattico.
  - Le Sezioni indicano agli EDS se possono impiegare, ma comunque non distribuire, presentazioni power point e filmati tecnico didattici da loro selezionati, che non devono assolutamente entrare in contrasto metodologico con le disposizioni della Sezione; a tal proposito è opportuno che tale materiale venga precedentemente approvato dai RNF.
  - Fermo restando il numero complessivo di unità didattiche, le Sezioni possono indicare per ogni modulo lo specifico numero di lezioni erogabili in sincrono con lezioni in videoconferenza e/o in palestra.
5. I Master regionali e nazionali on line hanno la durata di massimo 5 ore proposte in una o più giornate. Sarà cura del docente, durante il question time finale, fornire indicazioni bibliografiche.
6. Il tecnico iscritto alla formazione FGI-CeDiR on line assume la responsabilità di utilizzare le piattaforme, nonché le immagini e i video in esse contenuti, al solo fine didattico, evitando assolutamente la diffusione e l'utilizzo improprio delle suddette immagini/video, consapevole della rilevanza giuridica e penale di eventuali comportamenti scorretti. Il tecnico dichiara di non aver trasmesso il link ad altre persone e di possedere un sufficiente grado di alfabetizzazione informatica.



# Moduli Generali

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



## PIANO DI STUDI DEL TECNICO SOCIETARIO





<b>MG1</b>	<b>UD1</b>	Lineamenti Regolamento Quadri Tecnici	60'	<b>10 h</b>
	<b>UD2</b>	Ginnastica: Cenni Storici	30'	
	<b>UD3</b>	Trasformazioni Energetiche	60'	
	<b>UD4</b>	La Sedentarietà	60'	
	<b>UD5</b>	Disturbi del Comportamento Alimentare	60'	
	<b>UD6</b>	Aspetti Sociologici e Attività Sportiva	120'	
	<b>UD7</b>	Definizioni Fondamentali. Cenni sulla terminologia della ginnastica Question Time	90' 120'	
<b>MG2</b>	<b>UD8</b>	L'allenatore	180'	<b>10 h</b>
	<b>UD9</b>	Il riscaldamento	180'	
	<b>UD10</b>	La coordinazione	120'	
		Question Time	120'	
<b>MG3</b>	<b>UD11</b>	Esercizio Fisico: gli Adattamenti	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD12</b>	Prestazione Sportiva: Aspetti Relazionali e Cognitivi	120'	
	<b>UD13</b>	Capacità di Carico e Prestazione Sportiva	120'	
	<b>UD14</b>	Le Leve	120'	
		Question Time	120'	





### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Bellotti P., Matteucci E. (1999). Allenamento sportivo. Torino: UTET.
- De Castro P., Guida S., Sagone BM. (2004). Diciamolo chiaramente. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore.
- Wilmore JH., Costill DL. (2005). Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport. Perugia: Calzetti-Mariucci editori.
- AA.VV. (2012). Dispense per i moduli didattici 1-2-3-5-6. Roma: FGI-CDN.
- Scotton C., Ruspi ML., a cura di. (2018). Revisione bibliografica MG 1-2-3-4-5. Roma: FGI-CeDiR.

### ALTRA BIBLIOGRAFIA

- La Torre A., a cura di. (2016). Allenare per vincere. Metodologia dell'allenamento sportivo. Roma: SDS Edizioni.
- Mantovani C., a cura di. (2016). Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento sportivo. Roma: SDS Edizioni.

### SITOGRAFIA [11/10/2018]

- American College of Sports Medicine - Acsm. <http://www.acsm.org>
- Comité International Olympique - Cio. <http://www.olympic.org>
- Fédération Internationale de Gymnastique - Fig. <http://www.fig-gymnastics.com>
- Federazione Ginnastica d'Italia - FGI. <http://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche---cedir/materiale-didattico.html>
- Organizzazione Mondiale della Sanità - Oms. <http://www.euro.who.int>
- PubMed. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
- Sport Discus. [www.sirc.ca/fr](http://www.sirc.ca/fr)
- Servizio Bibliotecario Nazionale - Sbn. <http://www.sbn.it>
- SdS-Scuola dello sport. [www.scuoladello sport.coni.it](http://www.scuoladello sport.coni.it)
- Società Italiana di Ginnastica Medica - Sigm. <http://www.sigm.it>
- Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive - Sismes. <http://www.sismes.org>
- Materiale didattico a cura di Pistecchia F. - <https://www.federginnastica.it/formazione/centro-didattico-e-ricerche-%E2%80%93-cedir/materiale-didattico.html>

### ALCUNE RIVISTE in lingua italiana

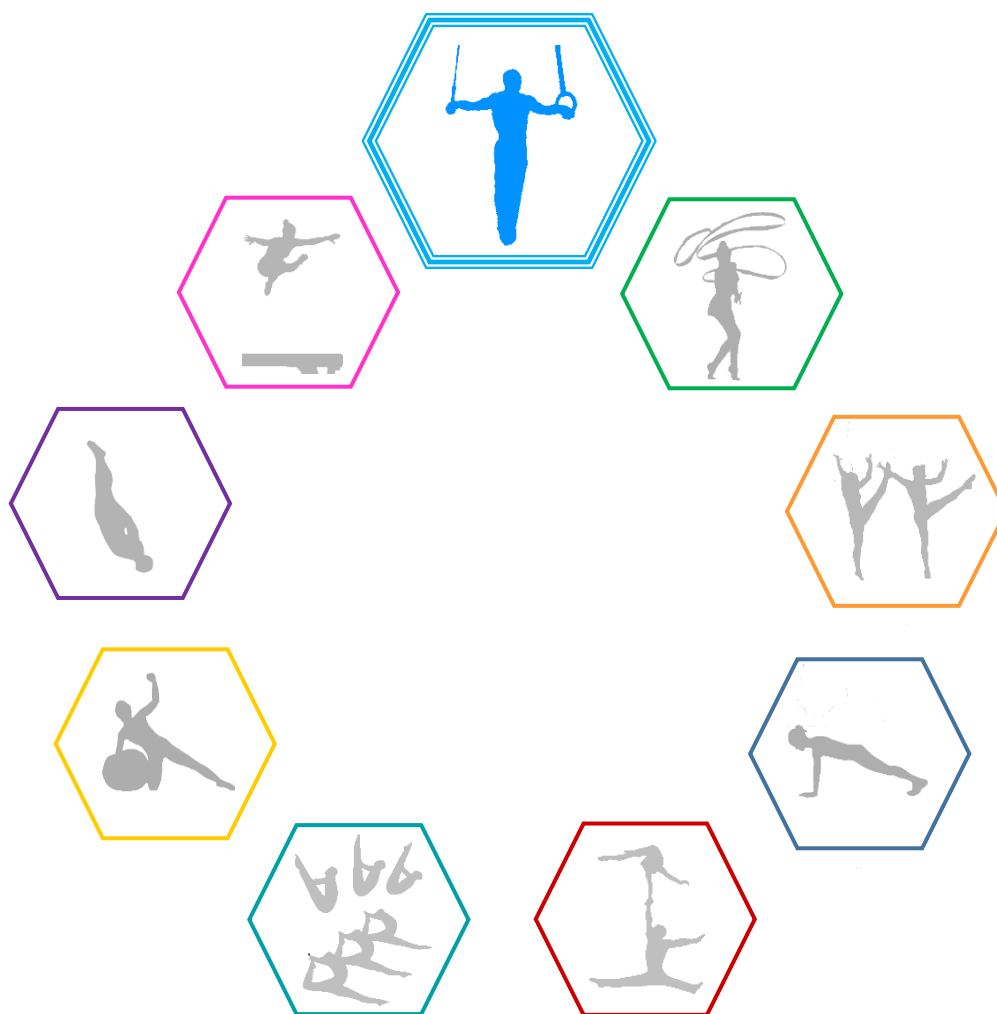
- Chinesiologia - [www.unc.it](http://www.unc.it)
- Educazione fisica e sport nella scuola - [www.fiefs.it](http://www.fiefs.it)
- GIPS Giornale Italiano della Psicologia dello Sport - <http://www.calzetti-mariucci.it/mediacenter>
- Medicina dello sport - <http://www.minervamedica.it/it/riviste/medicina-dello-sport>
- Movimento - <http://www.psicologiasportiva.it/libri/movimento.asp>
- Nuova Atletica - <http://www.nuovatletica.it>
- SDS- Scuola dello Sport - Rivista di cultura sportiva - <http://scuoladello sport.coni.it>
- SMOR - [www.pacinimedica.it](http://www.pacinimedica.it) – [info@pacinieditore.it](mailto:info@pacinieditore.it)
- Sport & Medicina - <http://www.eenet.it>
- Strength & Conditioning - <http://www.calzetti-mariucci.it>





# 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>10 h</b>
	<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>MS4</b>	<b>UD13</b>	Volteggio • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi</i>	150'	<b>10 h</b>
	<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'	

## 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.

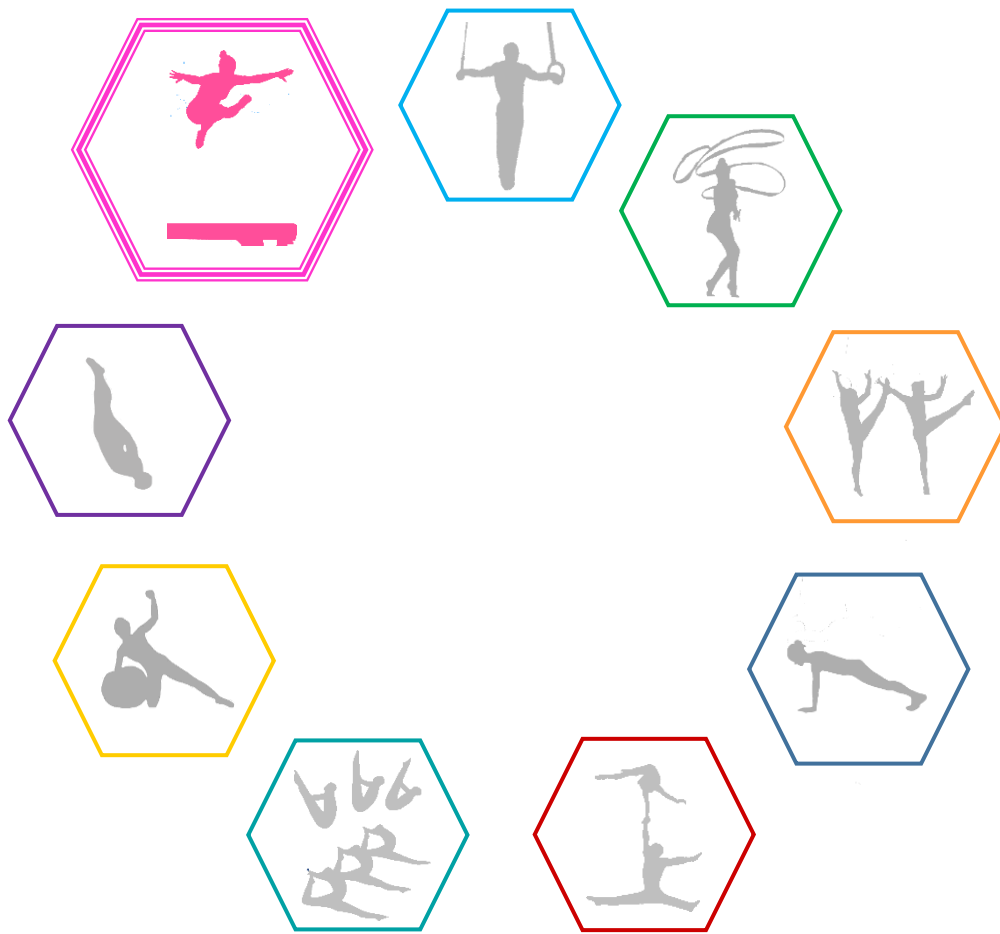
- L'educazione motoria di base, Treccani-CONI (1987)
- McArdle, Katch, Katch. (1998). Fisiologia applicata allo sport.
- Monem Jemni, The Science of Gymnastics,( 2011)
- Programma multimediale: L'educazione motoria di base - Istituto G.Treccani / CONI – Bologna – (2012)
- Sartini R.. Divisione strutturale 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.

## **ALTRA BIBLIOGRAFIA**

### **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 • <i>Esercitazioni relative all'applicazione e allo sviluppo delle competenze specifiche riferite al modulo</i>	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 • <i>Sviluppi progettuali ed operativi nella costruzione del lavoro e degli elementi specifici</i>	120' <b>10 h</b>
	<b>UD11</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>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)

**Ginnastica**

**Ritmica**

I QUADERNI  
DELLA  
GINNASTICA



**PIANO DI STUDI  
DEL  
TECNICO SOCIETARIO**





## GR - Tecnico Societario (TS)

### Moduli specifici (MS)

<b>MS1</b>	<b>UD1</b>	Caratteristiche tecnico-artistiche della GR Impostazione di unità di allenamento per principianti e per livelli di base		
	<b>UD2</b>	Elementi motori di base a corpo libero e motricità generale		<b>10 h</b>
	<b>UD3</b>	Preparazione fisica nel livello di base e importanza dello sviluppo delle capacità coordinative		
<b>MS2</b>	<b>UD4</b>	Utilizzo degli attrezzi. Propedeutica e tecnica di base di:		<b>10 h</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fune <span style="float: right;">300'</span></li> <li>• Cerchio <span style="float: right;">300'</span></li> </ul>		
<b>MS3</b>	<b>UD4</b>	Utilizzo degli attrezzi. Propedeutica e tecnica di base di:		<b>10 h</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palla <span style="float: right;">200'</span></li> <li>• Clavette <span style="float: right;">200'</span></li> <li>• Nastro <span style="float: right;">200'</span></li> </ul>		
<b>MS4</b>	<b>UD5</b>	Il lavoro collettivo	300'	
	<b>UD6</b>	La costruzione di un esercizio: aspetti metodologici, didattici, musicali e artistici	120'	<b>10 h</b>
	<b>UD7</b>	Laboratorio per lo sviluppo di competenze sulle tematiche trattate nel modulo	180'	

**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

**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

	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempo (con esercitazioni)</b>
<b>MS1</b>	<b>UD1</b> Caratteristiche tecnico - artistiche della GR e impostazione di unità di allenamento per principianti e per i vari livelli ed età	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caratteristiche fondamentali della Ginnastica Ritmica: ritmicità del movimento, contrazione e decontrazione, rilassamento e continuità di azione, assecondamenti</li> <li>• Impostazione di unità di allenamento per il lavoro di base: struttura generale dell'U.A. e suo adeguamento nei vari livelli (dagli schemi motori alle abilità motorie)</li> <li>• Sviluppo della capacità di orientamento spazio-temporale in riferimento ai vari piani, livelli, direzioni e spostamenti</li> <li>• Studio sullo sviluppo della capacità di ritmo e delle capacità coordinative in forma laboratoriale</li> </ul>	<b>180'</b>
	<b>UD2</b> Elementi motori di base a corpo libero e motricità generale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assi e piani fondamentali del corpo umano: le posizioni, i movimenti ginnastici</li> <li>• Esercizi elementari: Arti superiori (Oscillazioni, Slanci, Circonduzioni, Mulinelli) Arti inferiori (Oscillazioni, Slanci, Circonduzioni, Flessioni, Estensioni, Piegamenti, Affondi) Busto (Inclinazioni, Flessioni, Estensioni, Oscillazioni, Circonduzioni)</li> <li>• Elementi Pre-acrobatici e Rotazioni Verticali (dal semplice al complesso: prerequisiti, approccio e propedeutica)</li> <li>• Esercitazioni pratiche: dall'elemento alla combinazione su base ritmica</li> </ul>	<b>180'</b>
	<b>UD3</b> La preparazione fisica nel livello di base e l'importanza dello sviluppo delle capacità coordinative	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'impostazione del corpo nella ginnastica ritmica in relazione all'età delle ginnaste</li> <li>• La preparazione fisica specifica nella GR per lo sviluppo e l'incremento delle capacità motorie della ginnasta (coordinative e condizionali). Principi generali e metodologia di lavoro con principianti. Utilizzo degli esercizi elementari in forma dinamica.</li> <li>• Concetti generali di mobilità dei principali distretti articolari</li> <li>• Concetti generali per lo sviluppo della capacità di salto</li> <li>• Concetti generali per lo sviluppo della capacità di equilibrio</li> <li>• Concetti generali per lo sviluppo della capacità di rotazione</li> <li>• Elementi pre-acrobatici. Propedeutica delle rotazioni, dei rotolamenti al suolo e dei rovesciamenti intorno agli assi longitudinale, sagittale e trasversale</li> <li>• Lo sviluppo delle capacità coordinative tenendo conto soprattutto di quelle caratterizzanti la disciplina: la capacità di combinazione e la capacità di ritmo. Proporre brevi sequenze a corpo libero e/o con gli attrezzi valorizzando la continuità d'azione e la varietà esecutiva.</li> </ul>	<b>240'</b>

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
<b>MS2</b>	<b>UD4 La preparazione tecnica con attrezzi</b>	L'importanza degli esercizi di sensibilizzazione La preparazione tecnica con attrezzi: fune e cerchio	<b>60'</b>
	<b>Fune</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caratteristiche generali dell'attrezzo - Esercizi di riporto e di sensibilizzazione</li> <li>2. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: <ul style="list-style-type: none"> <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>• Maneggio (oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, vele e controvele, ecc. anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)</li> <li>• Echappé di un capo</li> <li>• Lanci e riprese</li> </ul> <p style="text-align: center;">Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi</p> </li> <li>3. Esercitazioni individuali, a coppie e terziglie in forma laboratoriale</li> <li>4. Dal singolo elemento ad una piccola sequenza di elementi con l'attrezzo</li> </ol>	<b>270'</b>
	<b>Cerchio</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caratteristiche generali dell'attrezzo - Esercizi di riporto e di sensibilizzazione</li> <li>2. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotolamenti al suolo e sul corpo</li> <li>• Rotazioni: intorno ad una mano o ad un'altra parte del corpo - intorno ad un asse dell'attrezzo, tenuto in appoggio al suolo o su una parte del corpo o in sospensione.</li> <li>• Passaggi attraverso il cerchio</li> <li>• Elementi al di sopra del cerchio</li> <li>• Maneggio (Oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, ecc. anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)</li> <li>• Lanci e riprese</li> </ul> <p style="text-align: center;">Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi</p> </li> <li>3. Esercitazioni individuali a coppie e terziglie in forma laboratoriale</li> <li>4. Dal singolo elemento ad una piccola sequenza di elementi con l'attrezzo</li> </ol>	<b>270'</b>

	Abilità	Contenuti	Tempo (con esercitazioni)
<b>MS3</b>	<b>UD4</b> La preparazione tecnica con attrezzi	L'importanza degli esercizi di sensibilizzazione La preparazione tecnica con attrezzi: palla, clavette e nastro	<b>60'</b>
	<b>Palla</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caratteristiche generali dell'attrezzo - Esercizi di riporto e di sensibilizzazione</li> <li>2. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palleggi</li> <li>• Rotolamenti liberi sul corpo e al suolo</li> <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>• Lanci e riprese</li> </ul> <p style="text-align: center;">Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi</p> </li> <li>3. Esercitazioni individuali a coppie e terziglie in forma laboratoriale</li> <li>4. Dal singolo elemento ad una piccola sequenza di elementi con l'attrezzo</li> </ol>	<b>200'</b>
	<b>Clavette</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caratteristiche generali dell'attrezzo - Esercizi di riporto e di sensibilizzazione</li> <li>2. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giri</li> <li>• Moulinets</li> <li>• Battute</li> <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>• Movimenti asimmetrici</li> <li>• Piccoli lanci con rotazione di 1 e/o 2 clavette dell'attrezzo da una mano all'altra)</li> <li>• Lanci e riprese</li> </ul> <p style="text-align: center;">Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi</p> </li> <li>3. Esercitazioni individuali a coppie e terziglie in forma laboratoriale</li> <li>4. Dal singolo elemento ad una piccola sequenza di elementi con l'attrezzo</li> </ol>	<b>200'</b>

<b>MS3</b>	<b>Nastro</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Caratteristiche generali dell'attrezzo - Esercizi di riporto e di sensibilizzazione.</li><li>2. Tecnica, metodologia e didattica dei seguenti gruppi tecnici:<ul style="list-style-type: none"><li>• Serpentine (4-5 onde)</li><li>• Spirali (4-5 anelli)</li><li>• Maneggio (slanci, oscillazioni, circonduzioni, movimenti ad otto, rotazioni della mano attorno alla bacchetta, ecc. anche passaggio dell'attrezzo da una mano all'altra)</li><li>• Passaggio attraverso o al di sopra del disegno del nastro con tutto il corpo od una sua parte</li><li>• Echappé</li><li>• Lanci e riprese</li><li>• Il lancio a boomerang</li></ul></li></ol> <p style="text-align: center;">Analisi dei principali errori esecutivi e feedback correttivi</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Esercitazioni individuali a coppie e terziglie in forma laboratoriale</li><li>4. Dal singolo elemento ad una piccola sequenza di elementi con l'attrezzo</li></ol>	<b>200'</b>
------------	---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

	<b>Abilità</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Tempo</b> (con esercitazioni)
<b>MS4</b>	<b>UD5</b> <b>Il lavoro collettivo</b>	<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 (sincrona, 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>	<b>300'</b>
	<b>UD6</b> <b>La costruzione di un esercizio aspetti metodologici, didattici, musicali ed artistici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La costruzione di un esercizio individuale e collettivo, a corpo libero e con attrezzi</li> <li>• Scelta della musica</li> <li>• Struttura artistica: carattere, collegamenti, uso dello spazio</li> <li>• Espressione corporea e cambi dinamici (cenni)</li> </ul>	<b>120'</b>
	<b>UD7</b> <b>Didattica laboratoriale per lo sviluppo di competenze</b>	Laboratorio per lo sviluppo di competenze sulle tematiche trattate nel modulo	<b>180'</b>

## Bibliografia

### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- Aparo M., Cermelj S., Piazza M., Rosato M.R., Sensi S., (1999). *Ginnastica Ritmica*, Piccin, Padova
- Barta Peregón, A., Duran Delgado, C., (2002). *1000 esercizi e giochi di ginnastica ritmica sportiva*, Editorial Paidotribo, 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.scuoladello sport.coni.it](http://www.scuoladello sport.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>MS1</b>	<b>UD1</b>	Preparazione Fisica Integrata • <i>Basi Posturali e tonia muscolare nel TE</i>	240'
	<b>UD2</b>	• <i>Le posture nelle fasi di stacco e atterraggio</i>	180' <b>10 h</b>
	<b>UD3</b>	• <i>Le posture nelle fasi di volo</i>	180'

<b>MS2</b>	<b>UD4</b>	Salto tesi senza rotazioni • <i>Tecnica didattica delle fasi di arresto (come fermarsi sul trampolino)</i> • <i>Candela a braccia basse</i> • <i>Candela a braccia in alto</i> • <i>Candela movimento completo</i> • <i>Stacchi e fasi di volo</i>	180'
	<b>UD5</b>	Salto senza rotazioni • <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, chiusura e apertura in volo:</i> – <i>Raccolti</i> – <i>Divaricati</i> – <i>Carpiati</i>	120'  <b>10 h</b>
	<b>UD6</b>	Salto senza rotazione con arrivo seduto • <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, in volo e di atterraggio</i> • <i>Tutte le varianti del seduto</i>	120'
	<b>UD7</b>	Salto con 90° e 180° sull'asse longitudinale, senza rotazione sull'asse trasverso • <i>Tecnica e didattica degli avvitamenti con partenza braccia in alto e con partenza braccia basse</i>	180'

## TE - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS)

<b>MS3</b>	<b>UD8</b>	Salti con rotazioni avanti di 90° sull'asse trasverso <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, chiusura e apertura in volo e controllo</i></li> <li>• <i>Contrasto rotazioni</i></li> <li>• <i>Candela r. e cadute proni</i></li> </ul>	240'	
	<b>UD9</b>	Salti con rotazioni indietro di 90° sull'asse trasverso <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, chiusura e apertura in volo e controllo</i></li> <li>• <i>Contrasto rotazioni</i></li> <li>• <i>Candela r. e cadute supine</i></li> </ul>	240'	<b>10 h</b>
	<b>UD10</b>	Salti con rotazioni avanti e indietro di 90° sull'asse trasverso combinate a rotazioni di 180° sull'asse longitudinale <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, in volo e di atterraggio (accenno avvitamanti)</i></li> <li>• <i>Salti complessi</i></li> </ul>	120'	

<b>MS4</b>	<b>UD11</b>	Salti con stacco in posizione seduto prona supina con 90° sull'asse trasverso e 180° sull'asse longitudinale <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tecnica e didattica delle fasi di stacco, in volo e di atterraggio dalla posizione supina, prona e seduta</i></li> </ul>	240'	
	<b>UD12</b>	Salti di base e avviamento all'alta specializzazione <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Elementi indispensabili per un percorso Olimpico</i></li> </ul>	240'	<b>10 h</b>
	<b>UD13</b>	Organizzazione e gestione dell'allenamento giovanile <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Programmazione, pianificazione e divisione per categorie degli elementi di base fondamentali</i></li> </ul>	120'	

## Bibliografia

### **BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA**

- Meda E. (1980). La Ginnastica. Torino: SEI.
- Meda E. (1975). Il Tam Tam della palestra. Milano: S.G.Milano 2000 edizione 96-97-98.
- Grandi B. (1980). Didattica e Metodologia della Ginnastica Artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Copp B. (1990). La Storia del Trampolino Elastico. USA: Copyright Bil Copp (dvd).
- Copp B. (1989). Russian Tumbling-Training Techniques. USA: Copyright Bil Copp (dvd).
- FGI (1990 al 98). Il Ginnasta-Gymnica. Roma: FGI.
- Gaverdovskij YK., Smolevskij VM. (1975). Organizzazione, Programmazione, Tecnica dell'Allenamento nella Ginnastica Artistica. Roma: Società Stampa Sportiva.
- Scotton C. (2015). Classificazione Tecnica delle Specialità Sportive. Perugia: Calzetti & Mariucci.
- Manoni A., Carvelli E., De Leva P. (1988). Le Fasi Propulsive nei Salti-Volteggi. SdS, VII, 13:54-63.





## 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><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>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 Question Time	60' 120'	T
			<b>10 h</b>

		TEORIA	PRATICA	
<b>MS4</b>	<b>UD11</b> L'attività motoria nella Scuola dell'Infanzia e Primaria	150'	T + P	
	<b>UD12</b> Come strutturare un progetto scolastico	120'	T	
	<b>UD13</b> Test Motori: funzione e applicazione	120'	P	
	<b>UD14</b> I programmi della Ginnastica per Tutti	90'	T	
	Question time	120'	T	
				<b>10 h</b>

## 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. Sjov 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.
- Scibineti 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]

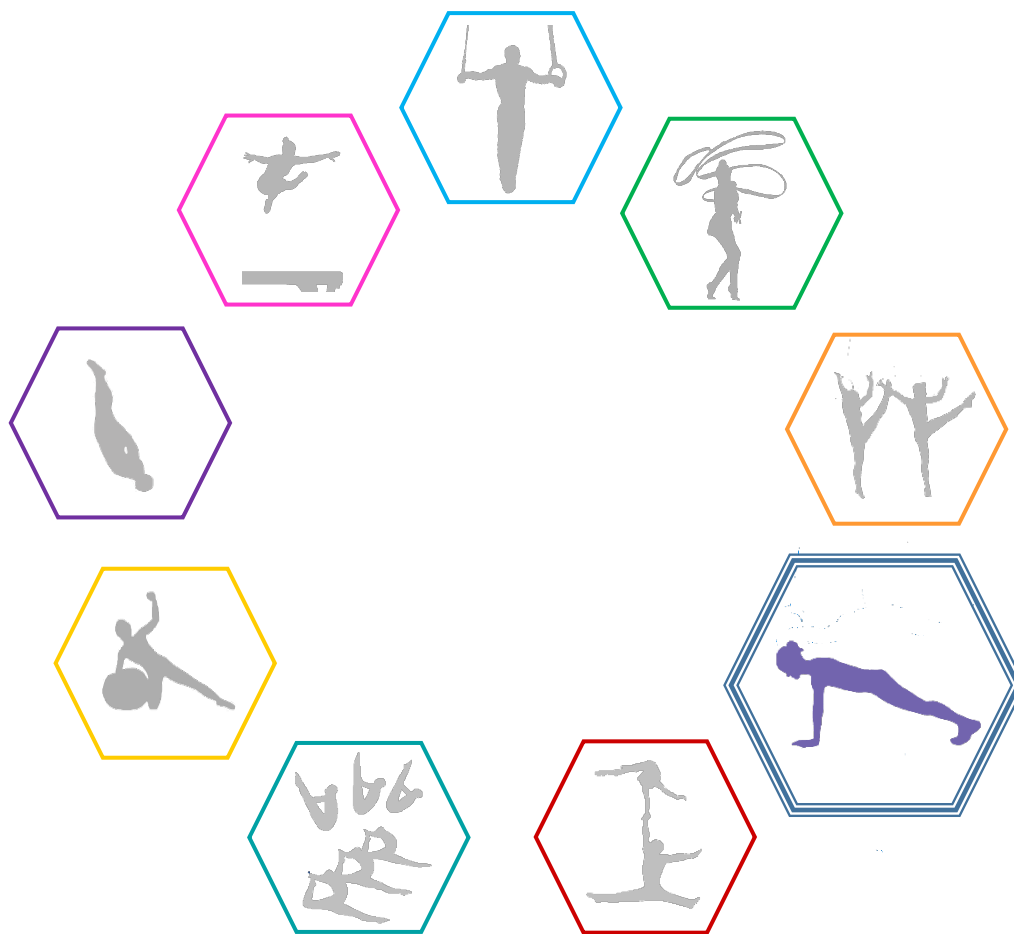
- <http://www.federginnastica.it>
- <http://www.fgicampania.it>
- <http://www.fig-gymnastics.com>
- <http://www.ueg.org>
- <http://www.treccani.it/vocabolario>
- <http://www.grupporitmicatorino.it>
- Baldini V. Ginnastica uno sport per Tutti.  
[http://www.federginnastica.it/documentazioni/shared\\_file/Formazione/Materiale%20didattico/Ginnastica 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
TS	TS <sub>B</sub>	TS <sub>B</sub> -SF <sub>L</sub>	TS <sub>B</sub> -SF <sub>A</sub>	TS <sub>B</sub> -SF <sub>K</sub>			
	TS <sub>F</sub>				TS <sub>F</sub> -SF <sub>E</sub>	TS <sub>F</sub> -SF <sub>F</sub>	TS <sub>F</sub> -SF <sub>P</sub>
TR	TR <sub>B</sub>	TR <sub>B</sub> -SF <sub>A-L</sub>					
			TR <sub>B</sub> -SF <sub>A-K</sub>				
TR	TR <sub>F</sub>				TR <sub>F</sub> -SF <sub>F-E</sub>		
						TR <sub>F</sub> -SF <sub>F-P</sub>	
FED	TF <sub>B</sub>	TF <sub>B</sub> -SF <sub>A-L-K</sub>	TF <sub>B</sub> -SF <sub>A-L-K</sub>	TF <sub>B</sub> -SF <sub>A-L-K</sub>			
	TF <sub>F</sub>				TF <sub>F</sub> -SF <sub>P-F-E</sub>	TF <sub>F</sub> -SF <sub>P-F-E</sub>	TF <sub>F</sub> -SF <sub>P-F-E</sub>
Naz	TN <sub>BF</sub>	TN <sub>BF</sub> -SF <sub>ALKEFP</sub>					

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

A	Aequilibrium
L	Life
K	Kid's
P	Parkour
F	Functional
E	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 <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>	90'	
	<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 <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>	90'	<b>10h</b>
	<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>MS4</b>	<b>UD14A</b>	Esercizi con tecniche miotensive, tecniche di rilassamento [pratica]:	150'
		<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' 150' 60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale	60'
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	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	120'
		Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'
			60'
			<b>10 h</b>

## SF - *Tecnico Societario (TS)*

### Moduli Specifici (MS) - Life

<b>MS2</b>	<b>UD5L</b>	Metodologia dell'allenamento (1 <sup>a</sup> parte)	60'	
		<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>		
		Metodologia dell'allenamento (1 <sup>a</sup> parte) [pratica]	90'	
		<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>	Metodologia dell'allenamento (2 <sup>a</sup> parte)	60'
		<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></li> <li>• <i>Lavoro in circuito</i></li> </ul>	<b>10 h</b>	
		<b>UD7L</b>	Metodologia dell'allenamento (2 <sup>a</sup> parte) [pratica]	150'
		<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>	Organizzazione della lezione: fasi iniziali, intermedie e avanzate	30'
	<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>			
	Organizzazione della lezione [pratica]	90'		
	<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>			
	Tavola rotonda e attività esperienziale	60'		
	Tavola rotonda e attività esperienziale [pratica]	60'		

## 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>UD13L</b>	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (1^ 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>UD14L</b>	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (1^ 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>UD15L</b>	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (2^ 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>UD16L</b>	Cenni sul sistema tonico-posturale, alterazioni (2^ 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'
		• <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>	10 h
		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 <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>	60'
		Preparazione fisica funzionale con tecniche della ginnastica artistica [pratica] <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 sospensione</i></li> </ul>	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>		<b>10 h</b>
		Studio elementi tecnici [pratica]	180'	
		<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>	
	<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 Giosport. 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 <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>	90'
	<b>UD2</b>	IL MODELLO PRESTATIVO DELLA GINNASTICA ACROBATICA <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>	90'
	<b>UD3</b>	PRINCIPI DI PSICOLOGIA/SOCIOLOGIA APPLICATI ALLA GINNASTICA ACROBATICA <ul style="list-style-type: none"> <li>• gestione dei ruoli e delle dinamiche interpersonali all'interno della combinazione</li> </ul>	60'
	<b>UD4</b>	ATTREZZATURE SPECIFICHE DI AUSILIO NELL'ALLENAMENTO DELLA GINNASTICA ACROBATICA	30'
	<b>UD5</b>	REGOLAMENTO TECNICO L1 E L2 <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>	120'
	<b>UD6</b>	LA PREPARAZIONE INDIVIDUALE DEL TOP <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>	120'
	<b>UD7</b>	PREPARAZIONE INDIVIDUALE DELLA BASE <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>	90'
			<b>10 h</b>

<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

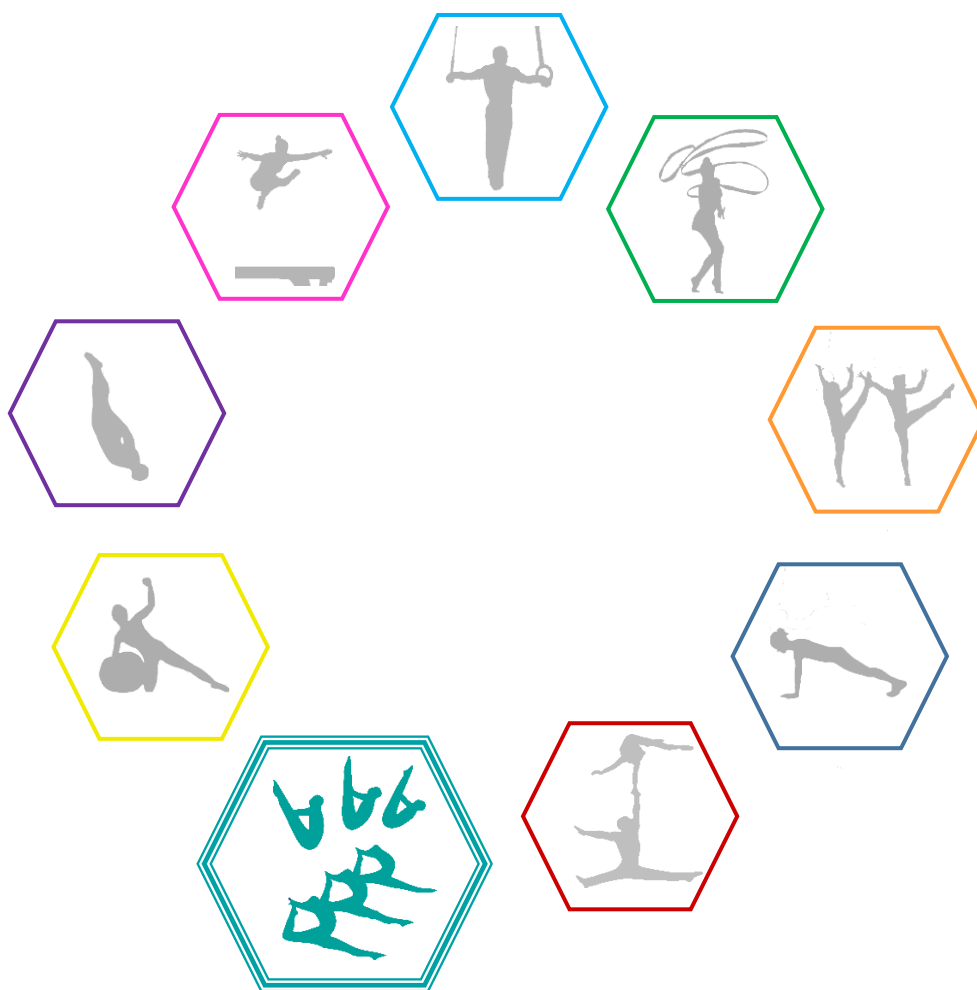
### BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- 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