

PROF.ssa CLAUDIA GALASSI

PROGRAMMA DI

“TTD DELLA GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE”

FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE

PALERMO

Anno Accademico 2010/2011

Obiettivo del corso

Il corso ha l'obiettivo di fornire agli studenti di Scienze Motorie le conoscenze basilari per potere avviare correttamente i giovani alla pratica della ginnastica artistica. S' intende fornire strumenti semplici ed operativi per organizzare in maniera coerente l'attività in relazione alle caratteristiche dell'allievo. Alla fine del corso gli studenti saranno in grado di strutturare una seduta di allenamento, indicandone mezzi e metodi ed inoltre avranno acquisito la capacità di assistere gli allievi durante le prime fasi di apprendimento del gesto tecnico .

Contenuti Parte Generale

Presentazione della disciplina

Caratteristiche fondamentali dei settori di attività della F.G.I.

Cenni sul Codice dei Punteggi

Caratteristiche morfologiche , antropometriche e psicologiche di una ginnasta di vertice

Cenni di terminologia

Assi e piani, atteggiamenti, attitudini, principali movimenti

Lo sviluppo della motricità e gli schemi motori di base (lezione teorico-pratica)

Capacità senso-percettive(lezione teorico-pratica)

Capacità motorie (lezione teorico-pratica)

Capacità condizionali: forza muscolare, velocità o rapidità, resistenza (lezione teorico-pratica)

Mobilità articolare_(lezione teorico-pratica)

Capacità coordinative generali : apprendimento motorio, controllo motorio, adattamento e trasformazione_(lezione teorico-pratica)

Capacità coordinative speciali: orientamento, ritmo, fantasia motoria,differenziazione spazio/temporale, differenziazione dinamica, anticipazione_(lezione teorico-pratica)

Le fasi sensibili

La metodologia

Seduta di allenamento, criteri di organizzazione, preparazione fisica, preparazione tecnica, preparazione coreografica (artistica), test di valutazione(lezione teorico-pratica)

Contenuti Parte Specifica

-Rapporto tra le capacità coordinative e la tecnica

-Apprendimento delle abilità tecniche di base

-Attrezzi specifici e facilitanti:

Tavola del volteggio , parallele asimmetriche, trave d'equilibrio, pedana per il suolo, il minitrampolino elastico

Esercizi propedeutici

- Alla tavola del volteggio , alla trave d'equilibrio, alle parallele asimmetriche, al suolo, al minitrampolino elastico (lezione teorico-pratica)

Tavola del volteggio

- Descrizione dell'attrezzo

- Le varie fasi del volteggio; elementi tecnici di base

(definizione,descrizione tecnica, assistenza, didattica)

Trave d' equilibrio

- Descrizione dell'attrezzo

- Posizioni fondamentali, prese palmari e plantari, posizioni di arrivo sulla trave,entrate, uscite,elementi tecnici di base

(definizione, descrizione tecnica, assistenza, didattica)

Parallele asimmetriche

-Descrizione dell'attrezzo

-Capovolte, giri addominali, slanci, oscillazioni, entrate, uscite

(descrizione tecnica, assistenza,didattica)

Suolo

-Descrizione dell'attrezzo

- Componente artistica:

- andature, saltelli, salti e grandi salti artistici: sforbiciata avanti, salto basilea, sisonne, salto carpiato, salto verticale con rotazione A/L, enjambèe, salto girato

-giri artistici

-onde del corpo: avanti indietro e laterale

Componente acrobatica:

-rotolamenti: capovolta avanti, capovolta indietro,capovolta indietro alla verticale, capovolta saltata, tuffo

-rovesciamenti: verticale, ruota, rovesciata avanti, rovesciata indietro

-ribaltamenti: presalto, ruota spinta, rotonda, flic flac indietro e avanti, ribaltata avanti, kippe, salti

acrobatici: salto giro avanti e indietro, rotazioni combinate

(descrizione tecnica, assistenza,didattica)

Minitrampolino elastico:

-Inclinazioni del minitrampolino, sensibilizzazione al minitrampolino, il rimbalzo, i salti, utilizzo del minitrampolino per lo studio dei movimenti agli attrezzi (descrizione tecnica, assistenza, didattica)

Modalità di svolgimento delle lezioni e dell'esame

Lo svolgimento del corso sarà incentrato su lezioni frontali e interattive, con l'ausilio di slides e materiale ad hoc predisposto e su lezioni tecnico-pratiche con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi per lo svolgimento degli elementi tecnici di base proprie della disciplina.

L'esame finale sarà costituito da una parte pratica e da un colloquio volto ad accertare l'acquisizione delle conoscenze di base della disciplina oggetto del corso e il livello di padronanza delle stesse ai fini dell'utilizzo in ambito professionale.

Testo di riferimento:

Ginnastica Artistica Femminile: Tecnica, Didattica , Metodologia e Assistenza
Carmine Luppino
Sport Action Editori

Per contatti: claudiagalassi@libero.it

Prof.ssa
Claudia Galassi