

9. 10 SETTEMBRE FALCADE

prof. Martignon Stefano

3 ore di AGGIORNAMENTO: ginnastica artistica nella scuola di secondo grado: Ginnastica artistica: proposte pratiche al suolo

Presentazione del corso

La ginnastica artistica dal punto di vista federale ha avuto notevoli progressi. Per contro, nell'ambito scolastico, questa disciplina ha avuto un calo di tono a favore degli sport di squadra. La preparazione del docente e soprattutto proposte di graduale difficoltà che mettano in condizione gli allievi di avere un approccio facile e motivante, sono il giusto condimento per dare risalto alla disciplina lasciando qualcosa che l'allievo porti con sé anche al termine degli studi: altri modi di conoscere ed usare il proprio corpo con precisione, ampiezza e senso del gusto estetico.

INTRODUZIONE: inserimento di unità didattiche circa la ginnastica artistica

PREPARAZIONE FISICA GENERALE

La mobilità articolare

La preparazione fisica generale

- *Proposte di esercizi individuali, a coppie e in gruppo*
- *Conoscenza dell'atteggiamento del corpo allineato*
- *Presca di contatto tra compagni*
- *Aerogym: facili figure a coppie e a gruppo*

ACROBATICA DI BASE: LE ROTAZIONI ATTORNO AGLI ASSI E MOVIMENTI STATICI DI EQUILIBRIO ED FORZA

- *Proposta di mini circuiti per apprendimento*
- *Gli arrivi al suolo e traumatologia*
- *Mini parkur*

COMBINAZIONI SEMPLICI AL SUOLO

- *Memorizzazione di semplici combinazioni tipiche della ginnastica attrezistica*
- *Miglioramento della coordinazione*
- *Miglioramento del senso estetico*
- *Importanza del ritmo*

INTRODUZIONE

Pericolosità... scarsa immediatezza circa raggiungimento obiettivi rispetto ad attività di squadra... forse una attività per pochi eletti?

Perché inserire unità didattiche nelle programmazione... per variare ... per dare altre opportunità... per riempire il bagaglio motorio... per educare alla percezione del proprio corpo, educare alla precisione e al senso estetico... per fare in modo che alla fine del percorso scolastico l'allievo abbia la consapevolezza di avere armi in più per affrontare situazioni motorie problematiche in altri ambienti... es. Parkur.

Circa l'inserimento di unità didattiche in termini di ginnastica artistica o acrobatica di base mi sento di partire sottolineando una situazione che caratterizza il gradimento di tali attività: eh prof. ... ancora i balletti!... La maggior parte delle volte questa frase deriva dalla scarsa conoscenza della disciplina da parte di studenti che pensano che tutta l'educazione fisica si debba risolvere con il pallone ... ma ancora la maggior parte delle volte questi sono studenti che si sentono non adeguati, addirittura fuori luogo, a poco agio di fronte a proposte che richiedono ampiezza, precisione, una buona conoscenza del corpo proprio nelle molteplici attitudini e atteggiamenti che il corpo deve assumere ad esempio durante l'esecuzione di una semplice progressione al suolo. E ancora una certa determinazione nell'eseguire anche semplici movimenti di acrobatica di base come rotolamenti e rotazione attorno ai vari assi con la consapevolezza di un atteggiamento del proprio corpo in tenuta (come si dice in gergo ginnastico) e quindi con tutti gli allineamenti dei segmenti corporei e il controllo del segmento addominale.

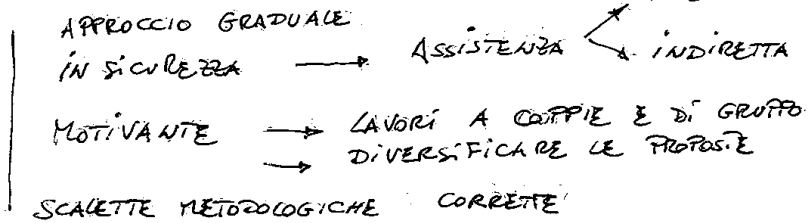
Per fortuna che un pochino ha facilitato la comprensione di questa disciplina la visione di programmi come vite parallele ... per lo meno qualcuno ha capito la differenza tra ginnastica attrezzistica e ritmica...

Le proposte devono rispettare varietà, gradualità ma soprattutto sicurezza:

- *Esercizi in forma individuale e di coppia per allungamento muscolare e tonificazione dei gruppi muscolari implicati nel mantenimento delle posture tipiche della ginnastica artistica*

- *Passaggio graduale a figure di acrogym a coppie, a tre , a quattro e a gruppo*
- *Elementi di base al suolo con richiami di tecnica e metodologia e assistenza diretta e indiretta:*
 - *Rotazioni attorno asse trasverso*
 - *Rotazioni attorno asse sagittario e ribaltamento*
 - *Rotazioni attorno asse longitudinale*
 - *Movimenti di forza, equilibrio, coreografici*
- *Memorizzazione ed esecuzione di semplici progressioni al suolo*

BREVE INTRODUZIONE



COMPOSIZIONE ETEROGENEA
DELLA CLASSE

→ DIFFICOLTÀ | SCARSA CONOSCENZA
PAURA IN FORTUNI
FISICITÀ DIVERSE

MOTIVAZIONE | SPORT PER POCCHI?
POCO CONOSCIUTO
PREVALENZA (SPORT)
DI SQUADRA
INADEGUATEZZA

ANCHE IL DOCENTE SI
METTE IN GIOCO

→ PROVARE DI PERSONA
METTERSI A CONFRONTO
DIMOSTRARE (NEI LIMITI)



GRADUALITÀ

PROPOSTE PER TUTTI

FORME GIOCOSE E MOTIVANTI →

ACROGYM
MINI PARCOUR

PUNTI CHIAVE

OBIETTIVI INTERDISCIPLINARI →

OBIETTIVI TRASVERSALI

CONTRAZIONI MUSCOLARI
ALLINEAMENTO ARTI
PRECISIONE
MEMORIZZAZIONE

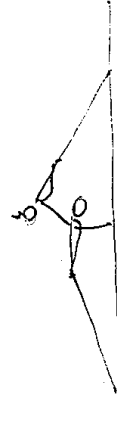
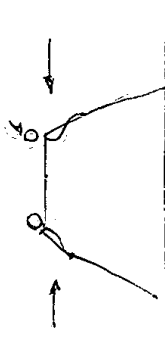
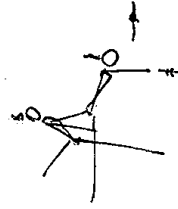
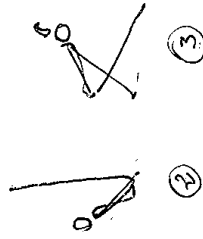
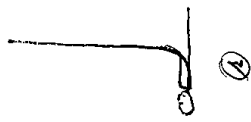
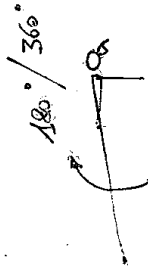
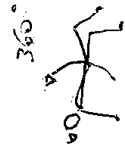
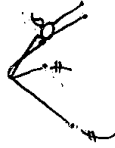
TONIFICAZIONE GENERALE - CINGOLO SCARLATE

* EX INDIVIDUALI

* EX A COPPIE



SALTELLI DX SU



TONIFICAZIONE GENERALE → ATTEGGIAMENTO DEL CORPO " IN TENUTA "

* EX INDIVIDUALI

* EX A COPPIE



* CONTROLLO DELLA FACETE ADOMINALE

* ALLINEAMENTO DEGLI ARTI

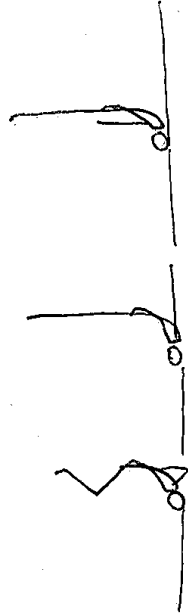
* PREVENZIONE



DEC. LAT.



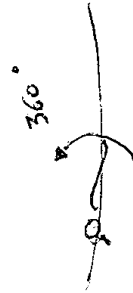
ATT. AD ARCO



180°



180°



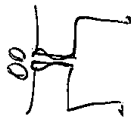
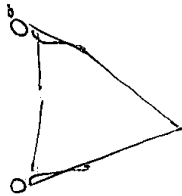
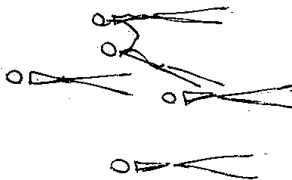
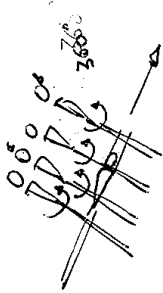
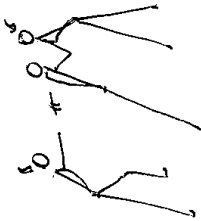
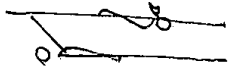
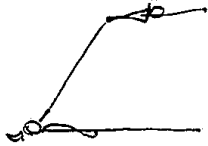
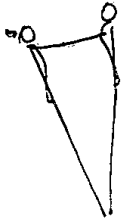
360°



ROLLATE

TONIFICAZIONE GENERALE

N 2x A COPPIE



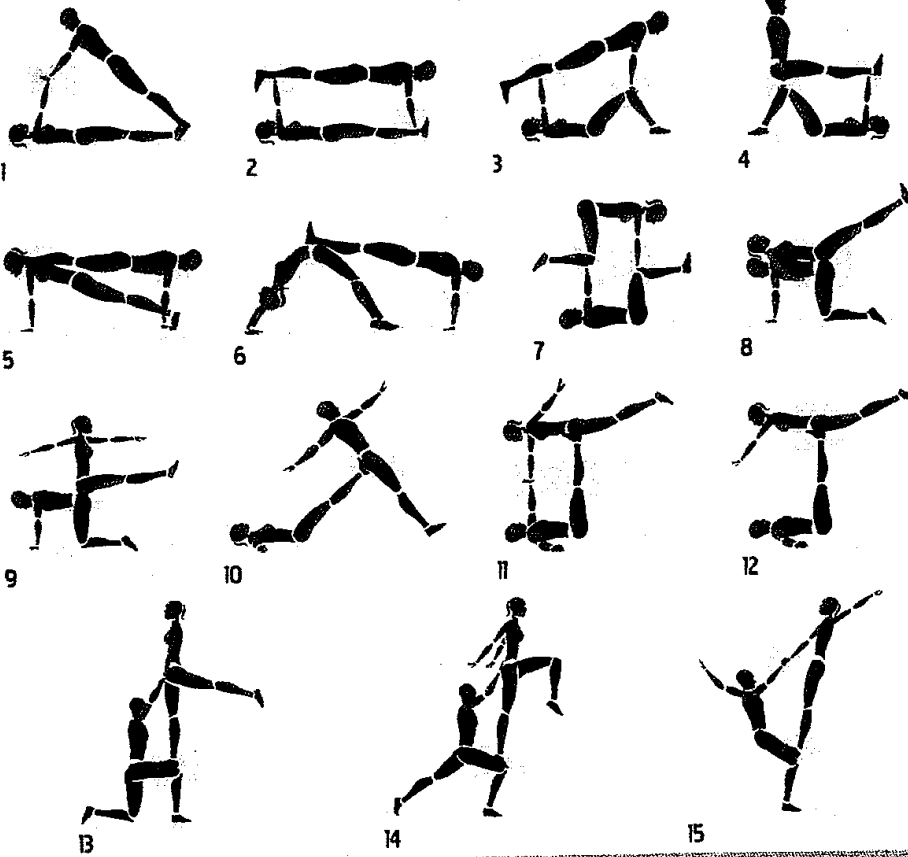
Sport Card

IMPARIAMO A ESSERE EQUILIBRISTI

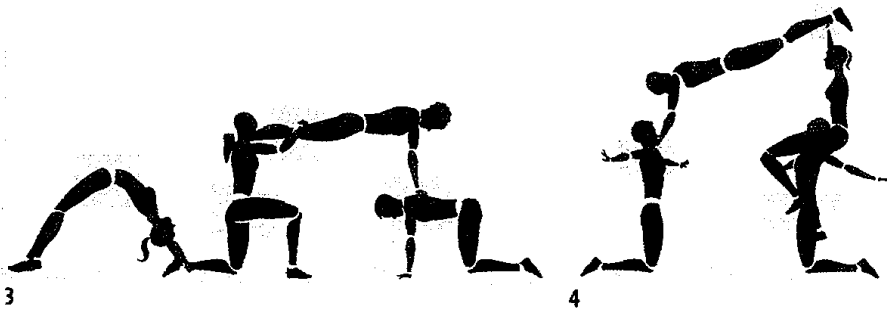
31

Figure a coppie base e avanzate dell'acrogym

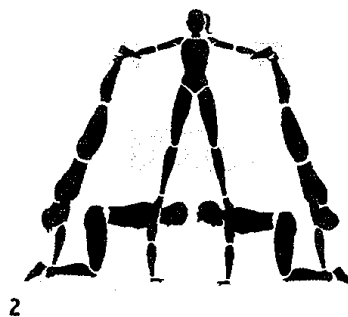
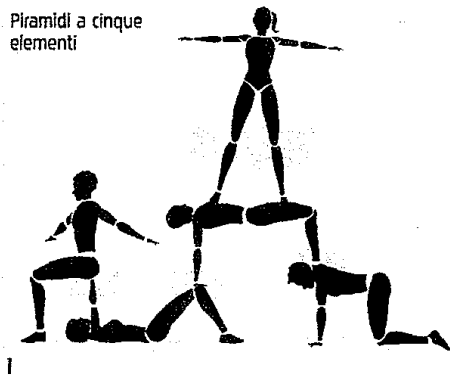
Prima di provare le figure, osservate bene insieme al compagno, poi decidete i vostri ruoli e, se non ci riuscite, riprovate a ruoli invertiti.
Ricorda che le posizioni vanno raggiunte con calma, senza movimenti bruschi, ricercando attentamente gli appoggi e imparando a "tenere" i propri muscoli, cioè con le giuste contrazioni e decontrazioni.
Buon lavoro e, soprattutto, BUON DIVERTIMENTO!

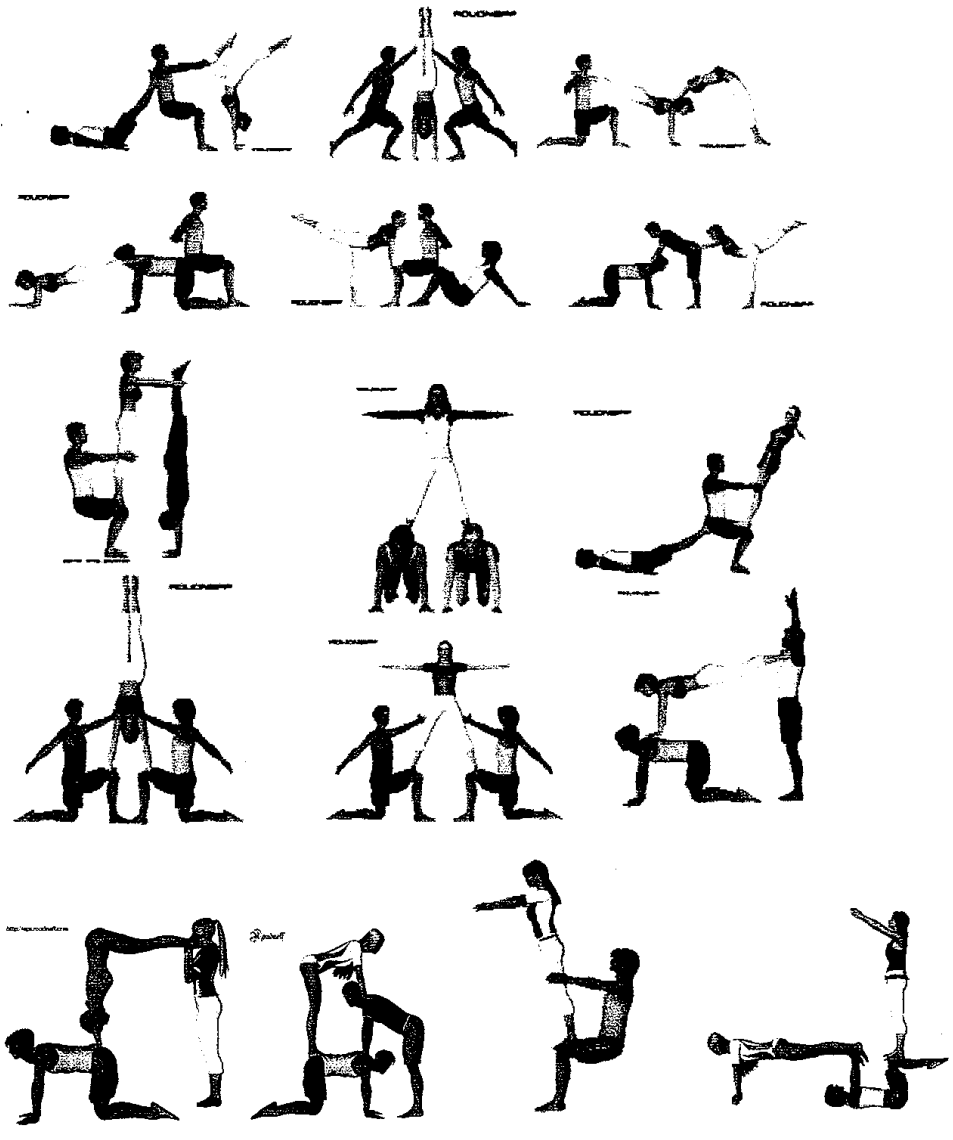


Piramidi a quattro elementi

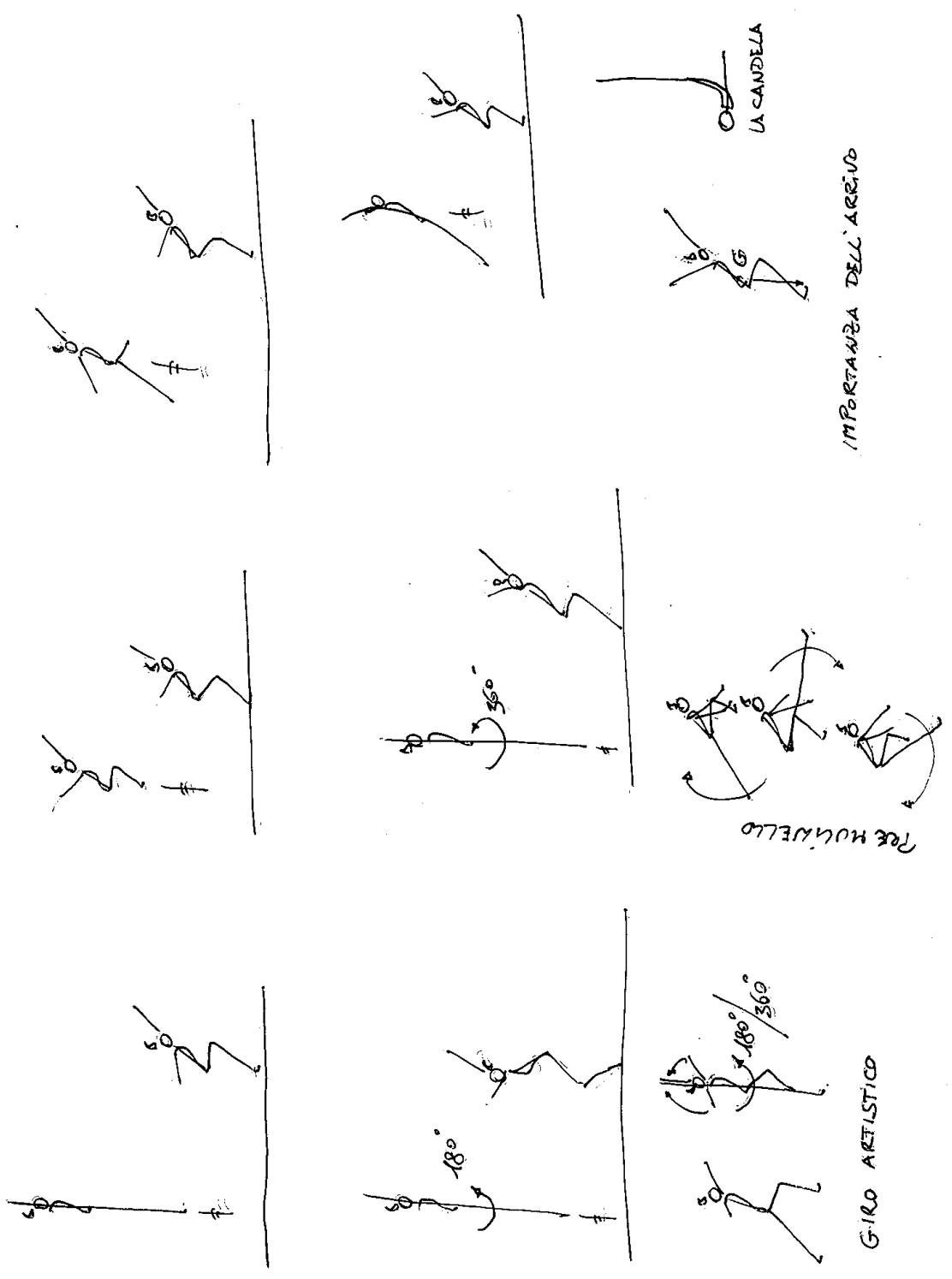


Piramidi a cinque elementi





SALTI SUL PASTO E ALTRE PROPOSTE



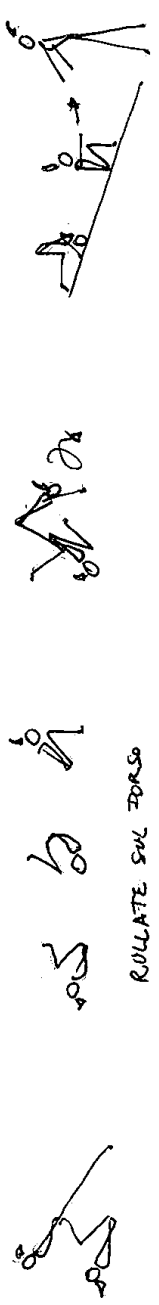
LA CANDELA

IMPORTANZA DELL'ARRETO

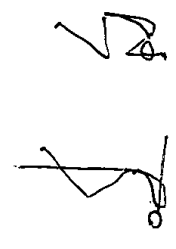
GIRO ARTISTICO

PER MOLINELLO

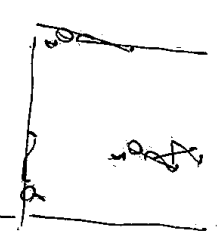
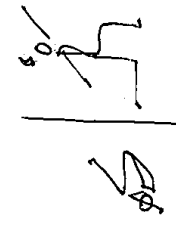
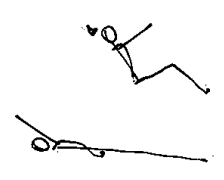
ROTOLAMENTO AVANTI E INDIETRO



ROLLATE SUL DORSO



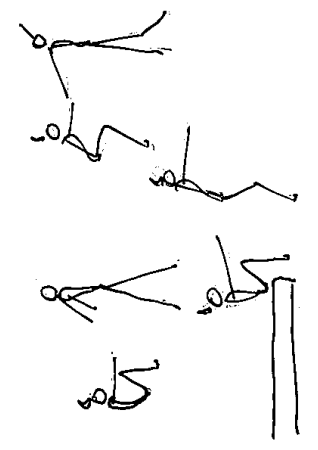
STOP



COPPIA DI ROTAZIONE
 APPROGGIO PER PONTI SUCC.
 LE ROLLATE (PADRONANZA)
 LA POSA DELLE MANI

ESSECUZIONE
 ASSISTENZA DIRETTA
 INDIRETTA

SUPPLET
 EVENTUALI SUGGERI

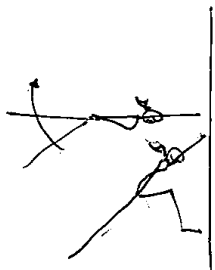
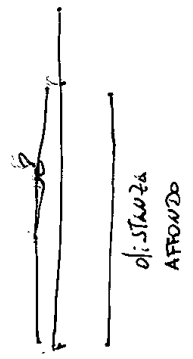
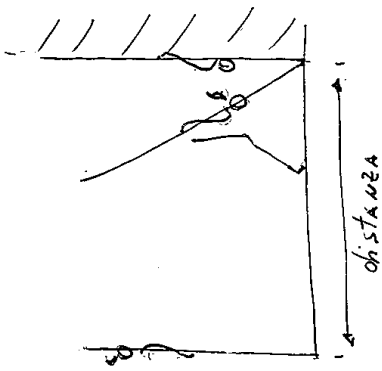
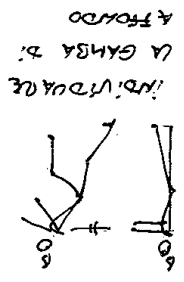
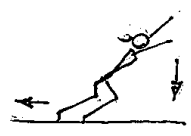
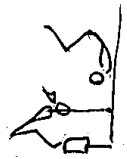
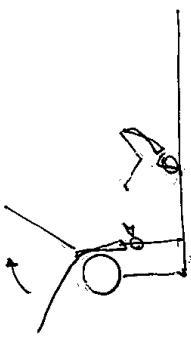


RIPALZARSI DALLA CARROTTA AV.

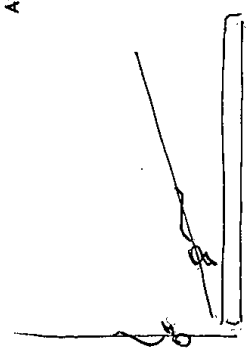
LA VERTICALE ROVESCIATA

* INDIVIDUARE LA GAMBA CHE AFFONDA

CONTRAZIONE
PACETE
ADDITIONALE

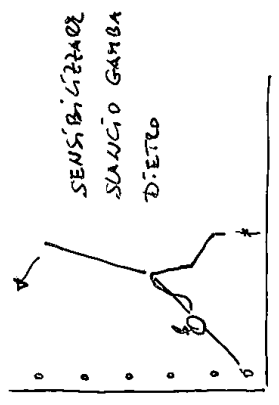


SFORBIATA



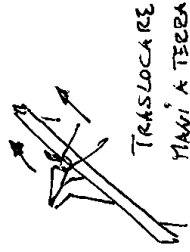
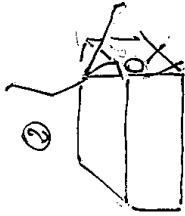
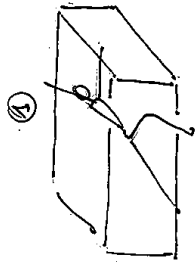
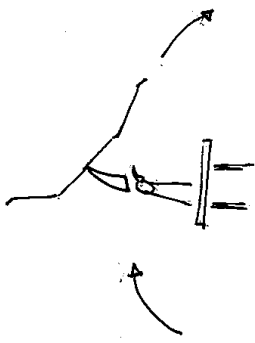
- x PRESENTAZIONE
- x PUNTI CHIAVE E DIFFICOLTA'
- x METODOLOGIA
- x ASSISTENZA DIRETTA E INDIRETTA

SPINTE ALTERNATE CON PICCOLI
SLANCI DELLA GAMBA D'ETRO

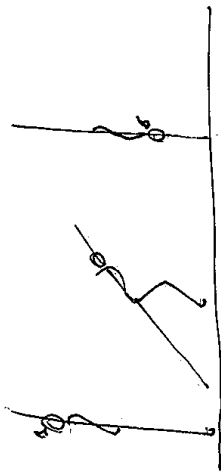


SENSIBILIZZAZIONE
SLANCIO GAMBA
D'ETRO

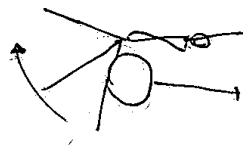
LA RUOTA È LA RONDATA



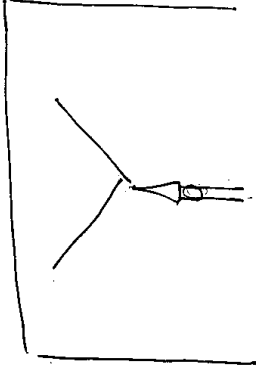
TRASLOCARE
MANI A TERRA



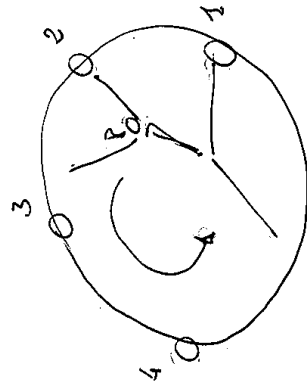
VERTICALE
STUDIO



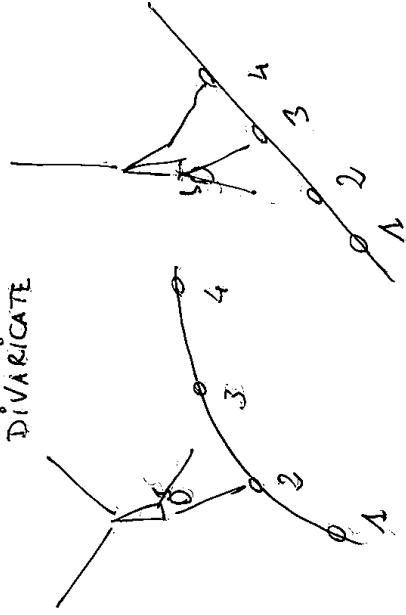
A GAMBE
DIVARICATE



ALTERNARE LE
SPINTE SULLE BRACCIA



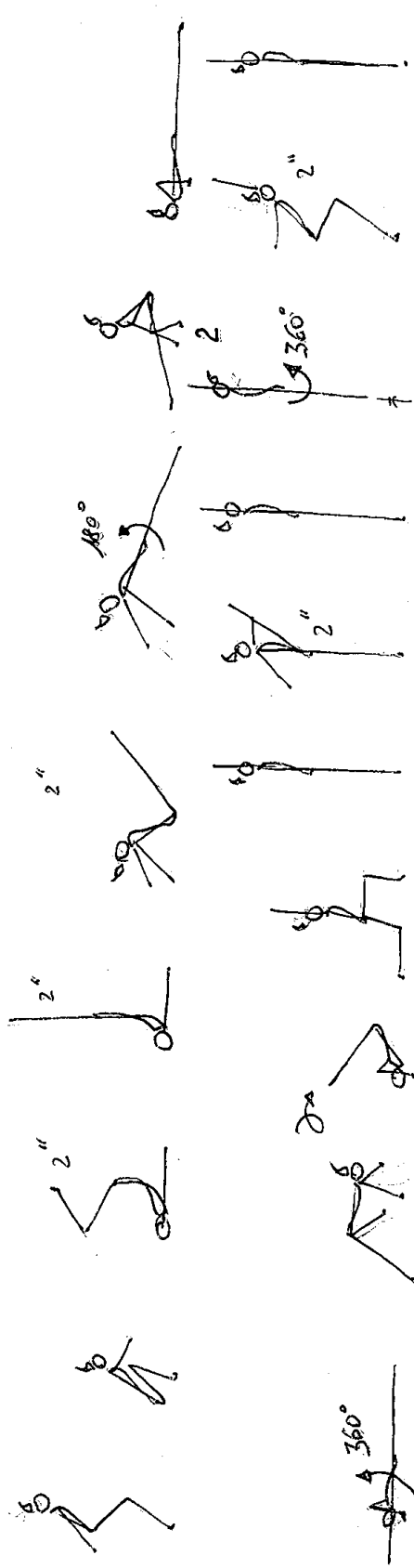
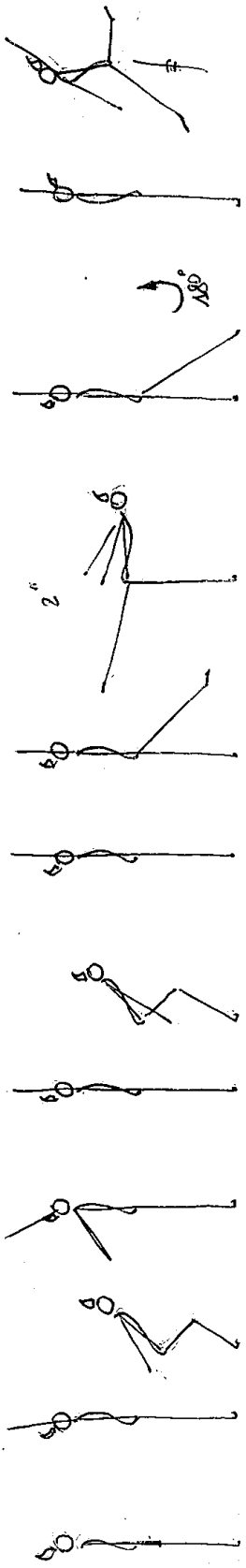
SPINTE IN SUCCESSIONE



MANI ALLINEATE



MANI PER RONDATA



VARIAZIONI DI BRACCIO.
 VARIAZIONE SEGMENTO-

- El. COORDINAZIONE
- El. EQUILIBRIO STATICO
- El. EQUILIBRIO DINAMICO
- El. FLESSIBILITA'
- El. PRESSIONI DI BASE