

**UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI VERONA
CORSO DI LAUREA IN
SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE
2° A.A. - Indirizzo Professionalizzante**

Insegnamento di:

**TECNICA E DIDATTICA
DELLE ATTIVITA' MOTORIE**

Modulo " GINNASTICA EDUCATIVA " – M-EDF/01

ANNO ACCADEMICO 2007- 2008

Prof. Adriano Bertoldi

PROGRAMMA DEL CORSO

Il Programma del Corso si articolerà in:

- a) Considerazioni generali
- b) Finalità del Corso
- c) Obiettivi Specifici
- d) Contenuti formativi: Teorici e Pratici
- e) Metodi
- f) Verifiche finali

a) Considerazioni Generali

La Ginnastica Educativa rappresenta da sempre l'elemento essenziale per la conoscenza e la pratica del movimento finalizzato.

- **“Imparare a muoversi”** non significa solamente imparare ad eseguire dei bei movimenti ginnastici coordinati, ma saperli eseguire correttamente per i loro fini: anatomico – fisiologico – funzionale.

a) Considerazioni Generali

In definitiva il suo insegnamento si focalizza sull'
**“Imparare a comprendere il concetto
del movimento attraverso
l'Esperienza del movimento”**.

Solo affinando una concreta propriocezione basata, oltre
che sulle conoscenze anatomo-fisiologiche e funzionali,
anche sull'analisi del gesto motorio e del suo valore
segmentario, si potrà giungere ad una definizione
“consapevole” dell'esercizio fisico diversamente
finalizzato.

a) Considerazioni Generali

"Sperimentare"

il movimento per

"Sentire"

il movimento

porterà, quindi, a comprendere e a sperimentare il valore del gesto motorio in tutte le sue applicazioni che coinvolgono l'individuo nella sua unità psico-fisica

a) Considerazioni Generali

L'articolazione del programma muove dalle considerazioni che:

- Lo studio applicato delle Scienze Motorie in ambiti sempre più vasti e complessi viene a definirsi l'Elemento Indispensabile per affrontare con competenza un programma motorio finalizzato;
- L'acquisizione di una competenza metodologica specifica risulta essere l'Elemento Fondamentale per elaborare la progettazione e l'applicazione del movimento e delle attività motorie anche in quegli ambiti nuovi, caratterizzati da un rapporto scientifico preciso tra movimento e obiettivi da raggiungere;

Considerazioni Generali

- - La parte pratica e' e rimane il Percorso Parallelo obbligato per lo studente per poter analizzare, sviluppare e consolidare una "propria motricità competente" non come sterile atto esercitativo/migliorativo, ma come momento di studio ed analisi di obiettivi e di individuazione di metodologie e contenuti applicativi.
- In quest'ottica ritengo che i Diplomatici del Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive debbano acquisire e padroneggiare il movimento sia attraverso la forma a "Corpo Libero" sia attraverso "l'Applicazione agli Attrezzi".

b) Finalità del Corso

Promuovere la conoscenza del movimento attraverso l'esperienza corretta del movimento in relazione alle componenti anatomo-fisiologiche-funzionali ed applicative ai Grandi e ai Piccoli Attrezzi Ginnastici ed alla Strutturazione di Percorsi Motori e di Lavoro in Circuito variamente finalizzati.

c) Obiettivi Specifici

Gli studenti, a seguito dell'esperienza effettuata nel corso del 1° Anno Accademico nel "Laboratorio di Ginnastica Educativa", **dovranno:**

- Migliorare e/o sviluppare la propriocezione
- Padroneggiare la percezione spazio-temporale per consolidare la strutturazione dello schema corporeo
- Padroneggiare ed affinare gli schemi motori di base
- Essere in grado di eseguire correttamente i movimenti per le loro valenze strutturali (articolari, muscolari e nervose)

c) Obiettivi Specifici

Gli studenti dovranno:

- Padroneggiare un controllo posturale e segmentario
- Acquisire una qualificante coordinazione dinamica generale e segmentaria per poter eseguire e dimostrare correttamente movimenti ed esercizi
- Essere in grado di trasporre quanto sopra appreso nell'applicazione del movimento anche con l'utilizzo di Piccoli e Grandi Attrezzi e nella elaborazione e strutturazione di Percorsi Motori e Lavoro in
Circuito variamente finalizzati

c) Obiettivi Specifici

Gli studenti dovranno:

- Essere in grado di memorizzare ed eseguire una breve successione di movimenti finalizzata all'acquisizione di automatismi, abilità ed espressività

d) **Contenuti formativi**

■ - **Teorici**

- **Conoscenze specifiche sulle fasi della costruzione del movimento e sui suoi effetti**
- **Conoscenze sulla didattica delle attività motorie in relazione alle diverse fasce d'età**

d) Contenuti formativi

- Teorici

- - Conoscenze specifiche sulle fasi della costruzione del movimento e sui suoi effetti
- Evoluzione della motricità nel quadro bio-psico-morfologico-funzionale della persona
- Tappe dell'apprendimento motorio
- Conoscenza dell'evoluzione fisico-motoria dell'individuo
- Conoscenze sulla didattica delle attività motorie in relazione alle diverse fasce d'età

d) Contenuti formativi

- Pratici

- Aspetti educativi e formativi dell'educazione motoria
- Unità di base del movimento (Schemi motori di base o condotte motorie di base)
- Capacità senso-percettive
- Capacità coordinative
- Capacità condizionali nella ginnastica educativa

d) Contenuti formativi

- Pratici

- Analisi dei fattori che concorrono alla strutturazione dello Schema Corporeo, della Lateralità e della Dominanza
- Ideazione e strutturazione di attività e di esercizi finalizzati
- Saper elaborare, ideare e proporre in modalità didattiche corrette attività ed esercizi per le diverse fasce d'età attraverso Percorsi Motori e Lavori in Circuito
- Conoscenza di base dei Grandi e Piccoli Attrezzi e delle loro applicazioni nell'ambito della Ginnastica Educativa

d) Contenuti formativi

- Pratici

- La Percezione
- Esercizi di proprioccezione
- Capacità senso-percettive
- La Ginnastica Segmentaria
- Schemi motori di base
- Sviluppo delle Capacità Coordinative
- Percezione dello Spazio e del Tempo
- Strutturazione Spazio-Temporale

d) Contenuti formativi

- Pratici

- Coordinazione Oculo-Manuale ed Oculo-Podalica
- Il Corpo Libero
- Esercizi semplici e combinati
- Controllo motorio
- Carico motorio nella ripetizione di esercizi, combinazioni, serie, progressioni a carico naturale, a coppie e con l'utilizzo di Piccoli e Grandi Attrezzi Ginnastici
- Attrezzi utilizzati: Bacchetta, Cerchi, Palla, Ceppi, Spalliera, Appoggi

e) Metodi

- Per quanto attiene alla prima parte si attuerà il metodo dell'Esplorazione Guidata in modo che gli studenti possano acquisire e sviluppare individualmente una buona e concreta percezione del movimento;
- **successivamente insieme a lezioni frontali dimostrative si procederà ad esercitazioni guidate lasciando spazio anche allo studio ed alla ricerca individuale e di gruppo**

f) Verifiche Finali

Al termine del corso gli studenti dovranno sostenere una Prova Finale che si articolerà in:

- **Verifica d'apprendimento dei contenuti teorici (tramite test o colloquio o elaborazione scritta dei contenuti teorico-pratici appresi)**