



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2005/2006**

<p><i>Tecnica e Didattica degli sport individuali II III (attrezzistica)</i></p>	<p><b>Crediti</b> : 4</p> <p><b>Docenti</b> Prof. Vinicio Marcotto</p> <p><b>Ore lezioni frontali</b> 48</p> <p><b>Anno I</b>      <b>Semestre II</b></p>
--	---

**Obiettivi del Corso**

Il corso ha lo scopo di presentare una diffusa specialità sportiva che, attraverso molteplici possibilità cinestesiche, tanto è formativa in età evolutiva, quanto si presta con matrici di movimenti spendibili in altre specialità.

Il corso si offre alla sperimentazione individuale ed in piccoli gruppi di tecniche esecutive, di assistenza, di valutazione, di movimenti base al corpo libero, alle parallele o sbarra, alla trave ed al cavallo.

**Programma del Corso**

PARTE GENERALE

La ginnastica attrezzistica e/o artistica nel panorama storico e nei confronti delle altre discipline sportive olimpiche e non: aspetti fondamentali.

Attrezzi propri della ginnastica artistica maschile e femminile, quale evoluzione hanno subito.

Programmi tecnici federali per le attività promozionali ed amatoriali, anche riferiti ad ogni ordine di scuola e grado.

Aspetti psicopedagogici connessi con la motricità umana.

DALLE LEZIONI SVOLTE

Preparazione fisica generale e specifica.

Corpo Libero: movimenti di base. Classificazione degli schemi motori chiave: organizzazione del lavoro in circuito e per stazioni, anche avvalendosi di tavole e schemi.

Propedeutici all'uso degli attrezzi; attitudini, atteggiamenti e tecniche specifiche.

Aiuto ed assistenza specifica.

Attrezzature facilitanti.

Cenni sulla traumatologia specifica.

DAI TESTI CONSIGLIATI

Preparazione psicologica.

Divisione strutturale dei movimenti e loro raccolta in famiglie.

Sequenzialità, programmazione e periodizzazione dell'allenamento.

### ***Modalità d'esame***

L'esame consiste in una parte teorica, comune a maschi e femmine, ed in una parte pratica suddivisa nelle seguenti fasi:

- due esercizi di volteggio e corpo libero (per maschi e femmine);
- parallela o sbarra per i maschi;
- trave o parallela asimmetrica per le femmine.

### ***Testi consigliati***

B. GRANDI, *Didattica e metodologia della ginnastica artistica*, Società Stampa Sportiva, Roma, ult. ediz.;

G. GOTTARDI, *Avviamento alla ginnastica artistica*, Società Stampa Sportiva, Roma, ult. ediz.;

A. MANONI, *Biomeccanica e divisione strutturale della G.A.*, II° edizione, Società Stampa Sportiva, Roma, 1982;

J. GAVERDOVSKIJ, V.M. SMOLVESKIJ, *Organizzazione, programmazione, tecnica dell'allenamento nella ginnastica artistica*, Società Stampa Sportiva, Roma, ult. ediz.;

Guida Tecnica della Federazione Ginnastica d'Italia - *Programmi tecnici per le attività del C.A.S. (soprattutto quanto concerne alla cat. Senior)*;

Guida Tecnica di Ginnastica Generale F.G.I. - *livello promozionale e amatoriale*;

RIVISTA "Gymnica" FIG - CONI - FGI. Supplemento de "Il Ginnasta"