

# CORSI DI GINNASTICA ARTISTICA

## 2015-2016

Collaborazione tra Scuola Civica D'arte E Cultura  
(Comune Di Carugate) e S.G. Juventus Nova Melzo



## ***ORGANIZZAZIONE DELLE LEZIONI***

Le lezioni sono strutturate in base a uno schema generale. Esso consiste in una parte iniziale, che prevede l'attivazione dei distretti muscolari del corpo, e in una parte centrale, che consiste nell'attività ginnica vera e propria. Con attività ginnica si indicano qui tutti gli esercizi che servono a raggiungere gli obiettivi generali e specifici di forma fisica e abilità che serviranno ad apprendere gli elementi caratteristici di ogni attrezzo. A questo scopo si tenderà a iniziare la lezione con un breve riscaldamento, al quale seguiranno le diverse attività agli attrezzi.

Gli elenchi sotto riportati spiegano più dettagliatamente il lavoro svolto con ogni corso.

### **CUCCIOLI (Gruppo 3-5 anni)**

- Riscaldamento
- Percorso con attrezzi
- Giochi

### **ALLIEVE & GIOVANI (Gruppo 6-8 anni e gruppo 9 anni in su)**

- Riscaldamento
- Preparazione fisica di base ed esercizi coreografici
- Attrezzi(trave, corpo libero, trampolino, volteggio)

## ***OBIETTIVI***

La ginnastica artistica offre una vastissima gamma di possibilità. Nel campo di corsi dilettantistici, però, gli obiettivi si fermano all'apprendimento di capacità generali e di elementi di base, utili successivamente alla preparazione di grandi salti e sequenze acrobatiche più complesse (che non saranno oggetto dei nostri allenamenti).

Gli elenchi che riportiamo qui di seguito spiegano più nel dettaglio quali elementi potranno arrivare ad apprendere i nostri atleti.

### **CUCCIOLI (Gruppo 3-5 anni)**

- Sviluppo dei movimenti e delle posture di base, sviluppo della coordinazione e dell'equilibrio
- A terra:

Capovolte avanti e indietro

Ruota (abbozzo)

- Alla trave:

Camminate (in autonomia)

Capovolte avanti e indietro (con assistenza)

- Al trampolino:

Pennello

Pennello raccolto

### **ALLIEVE (Gruppo 6-8 anni)**

- Al corpo libero:

Capovolte avanti e indietro

Verticale

Verticale e capovolta

Ruota

Salti artistici di base e giri

- Alla trave:

Camminate (in autonomia)

Capovolta avanti (in autonomia)

Capovolta indietro (con assistenza)

Salti artistici di base e giri

- Al trampolino:

Tuffo

Verticale

Ruota (con assistenza)

Ribaltata (con assistenza)

- Al volteggio:

Tuffo

Verticale

### **GIOVANI (Gruppo dai 9 anni in su)**

- Al corpo libero:

Verticale e verticale e capovolta

Ruota

Rondata

Rovesciata avanti e indietro

Salto artistico e giri

- Alla trave:

Capovolta avanti

Capovolta indietro

Ruota (con assistenza)

Salto artistico e giri

- Al trampolino:

Tuffo

Salto avanti

Ruota

Ribaltata

Flic flac

- Al volteggio:

Tuffo

Verticale

Ribaltata

Ruota