



**PILLOLA DI UNA GIORNATA - Potranno essere certificate 8 ore di PCTO**

### **GINNASTA PER UN GIORNO**

#### **“ESPERIENZA A TESTA IN GIU’**

**Moduli previsti nella giornata e tenuti da un tecnico federale e direttrice tecnica di una A.S.D di Rimini**

- Ginnastica Artistica: cenni storici e focus sulla storia territoriale
- L’allenamento tipo del ginnasta
- Approccio ai grandi attrezzi ed all’attrezzatura propedeutica della Ginnastica Artistica
- Cenni di regolamento tecnico per la costruzione di un esercizio in competizioni ufficiali
- Lezione pratica su schemi motori di base e sviluppo capacità motorie con focus su: equilibrio (capacità coordinativa specifica), forza e mobilità articolare (capacità condizionali) tramite lavoro al suolo e sugli attrezzi.
- Condizionamento muscolare (“riscaldamento”) generale e specifico, con possibile accompagnamento musicale o sotto forma di gioco.
- Esecuzione di elementi artistici al suolo e sugli attrezzi: salti, giri, posizioni di equilibrio
- Esecuzione di elementi di pre-acrobatica al suolo mediante l'utilizzo di lavoro a circuito: capovolte, verticali, ruote, rondate
- -Composizione di esercizi agli attrezzi: corpo libero, trave, parallele pari o simmetriche, mini trampolino
- Conclusione della giornata con “gara” tra gli alunni su elementi proposti o mini esercizi agli attrezzi

**N.B il programma potrà essere ritarato anche in base alle esigenze e al livello richiesto dall’ Istituto**

**Sono esclusi i pasti e i trasporti, la quotazione verrà fatta su richiesta**