

Corso di formazione ArtisticaMente: la “Ginnastica” a Scuola

Sabato 15 novembre 2025

dalle ore 09:00 alle ore 18:00

Palestra Don Minzoni - via Don Minzoni, 39 /A - Piacenza

Relatore **Prof. Luigi Rocchini**, tecnico della Federazione Ginnastica d'Italia (FGI), responsabile dell'Accademia Nazionale di Ginnastica Artistica Maschile (GAM) di Civitavecchia e allenatore di atleti di rilievo come Marco Lodadio. Ha ricoperto ruoli di formazione tecnica nazionale e ha accompagnato atleti ai campionati europei e mondiali, culminando nella sua partecipazione ai Giochi Olimpici di Tokyo 2020 con Marco Lodadio.

Ora	tema	Tempo	Relatore	Pratico / teorico
09:00	Ginnastica come base motoria - Postura ed equilibrio psico-fisico (espressività) Il corpo come base atletico-sportiva		Zani	15'
09:15	Continuità educativa dall'infanzia alle Scuole Superiori, passando attraverso la scuola primaria e Scuola Media		Zani	15'
09:30 10:30	– La ginnastica artistica sport tecnico-combinatorio – Gli aspetti della disciplina (sezione maschile e femminile)	30 min	Rocchini	T
	- Valutazione fisica della persona (aspetti antropomorfici)	1 ora	Rocchini	T+P
11:15	Domande			
11:30	Pausa			
11:45	La preparazione fisica - Le capacità condizionali (resistenza, sviluppo della forza nei giovani, mobilità articolare) - Le capacità coordinative	1	Rocchini	T
	3) Le esercitazioni (teoria e pratica) – Ogni forma di strumento è adattabile	1	Rocchini	T+P
13:00	Domande			
14:00	Pausa pranzo			
14:00	Come proporre la ginnastica a scuola – Aspetti tecnici della disciplina che possono essere insegnati a scuola – Corpo libero: rotolamenti, rovesciamenti, ribaltamenti – Trave: equilibrio, salti e andature – Volteggio: rincorsa, pre-salto, battuta salto in alto, salto in basso e salto in lungo – Parallele: appoggio e sospensione – Prove pratiche ed esercitazioni per studenti		Rocchini	P
16:00	Domande			
16:15	Pausa 15 min			
16:30	La costruzione dei circuiti		Rocchini	P
17:30	Giochi della Gioventù		Zani Borella	T P
17:45	Domande			
17:55	Consegna attestati e saluti			