



Corso di formazione

Artistica Mente : 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)

Sessione mattina dalle ore 09:00 alle ore 13:00

- Ginnastica come base motoria - Postura ed equilibrio psico-fisico (espressività)
- Il corpo come base atletico-sportiva
- Continuità educativa dall'infanzia, alla scuola primaria, alla Scuola Secondaria di I grado fino alla Scuola Secondaria di II grado
- La ginnastica artistica sport tecnico-combinatorio.
- Gli aspetti della disciplina (sezione maschile e femminile)
- Valutazione fisica della persona (aspetti antropomorfici)
- La preparazione fisica: le capacità condizionali (resistenza, sviluppo della forza nei giovani, mobilità articolare) e le capacità coordinative
- Le esercitazioni (teoria e pratica): ogni forma di strumento è adattabile



PAUSA PRANZO: dalle ore 13:00 alle ore 14:00

Sessione pomeriggio dalle ore 14:00 alle ore 18:00

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
- La costruzione dei circuiti
- Giochi della Gioventù

Iscrizioni:

Tramite il link diretto: <https://forms.gle/ccUfAcGUctEYVLEh6> entro le ore 12:00 di GIOVEDÌ 13 NOVEMBRE 2025.

- **N.B. Nel Google Form di iscrizione è obbligatoriamente richiesto di ALLEGARE L'AUTORIZZAZIONE DEL DIRIGENTE (in allegato), compilato dal Docente (Privacy) e timbro e firma del Dirigente.**