



**Università degli Studi di Enna "Kore"**  
**Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società**  
**Anno Accademico 2020 - 2021**

A.A.	Settore Scientifico Disciplinare		CFU	Insegnamento	Ore di aula		Mutuazione	
2020/21	M-EDF/01		9	<b>Teoria, Metodologia e didattica del movimento umano Laboratorio di Ginnastica Artistica</b>	36			
			3		24			
Classe	Corso di studi			Tipologia di insegnamento	Anno di corso e Periodo		Sede delle lezioni	
L-22	Scienze delle attività motorie e sportive			Caratterizzante	I Anno I semestre		Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società	
N° Modulo	Nome Modulo	Tipologia lezioni	Ore	Docente	SSD	Ruolo	Interno	Affidamento
	<b>Laboratorio di Ginnastica Artistica</b>		24	Dott. Matteo Bonfiglio			No	Contratto

### Contenuti e struttura del corso

#### Lezioni frontali:

N.	ARGOMENTO	TIPOLOGIA	DURATA
1	<i>La Ginnastica Artistica: Definizione e organizzazione Federale</i>	Lezione Online	2 ore
2	<i>La Storia della Ginnastica e della Federazione Ginnastica d'Italia</i>	Lezione Online	2 ore
3	<i>Terminologia e suddivisione Strutturale</i>	Lezione Online	2 ore
4	<i>Le Capacità Coordinative nella Ginnastica Artistica</i>	Lezione Online	3 ore
5	<i>Le Capacità Condizionali: Forza, Potenza e Resistenza nella Ginnastica Artistica</i>	Lezione Online	3 ore
6	<i>Le Capacità Miste: Mobilità Articolare e Warm-Up nella Ginnastica Artistica</i>	Lezione Online	3 ore
7	<i>La Preparazione Fisica nella Ginnastica Artistica</i>	Lezione Online	3 ore
8	<i>Il Ruolo dell'Allenatore: Organizzazione e Programmazione dell'allenamento</i>	Lezione Online	3 ore

#### Attività esercitative / Lavoro di gruppo:

Esercitazioni in gruppi di lavoro volte alla comprensione e all'esposizione di articoli scientifici su argomenti trattati.



*Università degli Studi di Enna "Kore"*  
*Facoltà di Scienze dell'Uomo e della Società*

**Materiale didattico a disposizione degli studenti:** Slide e Videoclip

**Testi di riferimento:** Allenamento ottimale, I principi dell'allenamento giovanile, Fondamenti dell'allenamento e dell'attività di gara, L'organizzazione dell'allenamento e dell'attività di gara.

**Testi di approfondimento:** Rivista Gymnica, Materiale Didattico FGI

**Orari di lezione e date di esame**

Gli orari di lezione saranno pubblicati sulla pagina web del corso di laurea almeno due mesi prima dell'inizio delle lezioni:

<https://www.unikore.it/index.php/it/scienze-attivita-motoria-sportiva-attivita-didattiche/scienze-delle-attivita-motorie-e-sportive-calendario-lezioni>

**Modalità e orari di ricevimento**

Colloquio online, orario e giorno da concordare con il Docente.