



CALEPPIO

CORSO DI GINNASTICA ARTISTICA

La Ginnastica Artistica è una disciplina della ginnastica che viene praticata sia da atlete femmine che da atleti maschi, il nostro corso di Ginnastica Artistica è rivolto infatti a bambine/i e ragazze/i di un'età compresa tra i 5 e i 14 anni.

La ginnastica artistica è uno sport tecnico di destrezza con rilevante impegno muscolare. Gli obiettivi generali sono la strutturazione dello schema corporeo, la consapevolezza dei propri mezzi per lo sviluppo della auto-stima, lo sviluppo corporeo armonioso, la ricerca di una libera espressione del movimento.

I programmi del corso prevedono l'apprendimento delle abilità motorie generali e specifiche nonché gesti tecnici tipici della disciplina come la capovolta avanti, capovolta dietro, ruota, verticali, rondata ed altro.

La progressione didattica finalizzata al raggiungimento delle competenze si avvarrà oltre che di esercizi analitici, anche di esercizi ludici, giochi di gruppo con piccoli e grandi attrezzi oppure a corpo libero.