



DALLA GINNASTICA ALLE SCIENZE MOTORIE

Storia ed evoluzione dell'educazione fisica

Cos'è la ginnastica?

- Per Ginnastica si indica un **insieme di varie specialità sportive** che prevedono l'esecuzione di sequenze di movimenti più o meno lunghi svolti da un'atleta, definito ginnasta.
- I principali tipi di ginnastica sono:



➤ Ginnastica artistica



➤ Ginnastica ritmica



➤ Ginnastica acrobatica

La storia della Ginnastica

- Le sue **origini** sono **molto antiche** e si possono individuare in diverse culture: cinese, egiziana e micenea.
- Per quanto riguarda i greci fu praticata invece dai **Dori**.



- La definizione di ginnastica nell'antichità ha un **significato differente**, infatti con questo termine ci si riferiva a:
 - ❖ Lotta
 - ❖ Pugilato
 - ❖ Atletica leggera



○ Nell' età romana la ginnastica non ebbe molto fervore. Iniziò a svilupparsi nell'anno mille.

○ Nel diciannovesimo secolo si giunse all'attuazione di una ginnastica basata su criteri scientifici.

- ✓ F.L. Jahn inaugurò a Berlino la prima palestra pubblica all'aperto e introdusse l'uso di attrezzi.
- ✓ lo svedese Pehr Henrik Ling ideò, in contrasto con l'attrezzistica di Jahn, un metodo ginnico finalizzato a sviluppare progressivamente il corpo secondo le sue possibilità.
- ✓ Adolf Spiess sviluppò la ginnastica collettiva



Da qui nacque il sistema della ginnastica artistica moderna (Jahn/Spiess).

La ginnastica a scuola

- L'insegnamento all' educazione fisica invece era stato concepito come un semplice strumento per **addestrare il corpo**, come una macchina da mantenere in efficienza attraverso l'esecuzione di gesti ripetitivi e, spesso, noiosissimi: la ginnastica.
- In Italia fu introdotta per la prima volta nel Regno di Sardegna grazie alla Legge Casati, obbligatoria solo per i maschi. Con la Legge de Sanctis venne resa obbligatoria anche per le donne.



Cos'è l'educazione fisica

- L' educazione fisica si occupa della formazione della personalità e dell'adattamento all'ambiente che ci circonda.



Essa è intesa come quella disciplina che considera il movimento non solo dal punto di vista dell'efficacia e della qualità della prestazione, ma anche dello sviluppo della personalità in senso ampio

Lo sviluppo dell' educazione fisica

- Con il secondo dopoguerra, il mondo della scuola si è progressivamente aperto allo sport e all' attività agonistica.
- Lo sport agonistico persegue, però, scopi che sono molto diversi dalle finalità educative che la scuola si propone: richiede specializzazione e tende da escludere, selezionando solo i più capaci o predisposti



L'educazione fisica moderna

- La materia scienze motorie e sportive è presente a pieno titolo nel curriculum scolastico. Con il suo insegnamento infatti cerca di valorizzare le esperienze motorie di ognuno, sia singolarmente, sia in gruppo.
- Sarà però necessario dimostrare impegno nell'eseguire le diverse attività, imparare a gestire le situazioni di rischio, controllare lo sforzo, sviluppare nuove risorse, pianificando tempi e modi di un progetto di apprendimento e d'allenamento.



Differenze tra i vari sistemi scolastici

Sistema scolastico americano

- La scuola stessa si occupa dell'educazione sportiva dello studente offrendo dei club dopo le lezioni in cui i ragazzi si possono ritrovare per allenarsi in diverse discipline.
- Come in quello di molti altri Stati lo sport è una parte importante della vita scolastica.

- Football
- Baseball
- Cheerleading

Sistema scolastico italiano

- Nel sistema scolastico italiano non sempre è data la giusta importanza allo sport e inoltre molto spesso alcune scuole non possono usufruire di attrezzature adeguate.



- Football e Cheerleading

Cosa sono le Scienze Motorie

- Le Scienze Motorie si occupano delle attività fisiche e dello sport anche attraverso lo studio trasversale della:

✓ Medicina
✓ Fisiologia
✓ Psicologia



- L'obiettivo di questa disciplina è quello di fare acquisire agli studenti la consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza, padronanza e rispetto del proprio corpo.

Cosa serve per svolgere Educazione Fisica?

○ Innanzitutto serve l'abbigliamento adatto e consono all'ambiente scolastico:

- ❖ Pantaloncini
- ❖ Scarpe adatte (e in caso di utilizzo nella palestra devono presentarsi pulite)
- ❖ Maglietta
- ❖ Tuta



○ Oltre all'abbigliamento però bisogna anche tenere conto di alcuni pericoli e di come affrontarli...

- La palestra è un luogo condiviso da più persone, quindi bisogna prestare attenzione e rispettare le regole comuni, che si suddividono in 2 categorie:
 - ❑ Pericolo Oggettivo
 - ❑ Pericolo Soggettivo
- Le regole di cui bisogna tener conto durante l'attività motoria collettiva sono comuni a tutti gli studenti e servono come prevenzione

- ↓
- Ad esempio bisogna porre oggetti metallici in una apposita vaschetta per evitare di riportare lesioni sia personali che verso altre persone.
 - Bisogna mantenere un certo ordine e seguire attentamente le istruzioni dell'insegnante per evitare di sbagliare e infortunarsi.



- Bisogna rispettare le norme per il contenimento del COVID-19

- Indossare la mascherina chirurgica

- Mantenere la distanza fisica interpersonale di almeno 2 metri

- Disinfettare spesso le mani con gel igienizzante (prima, durante e dopo l'attività motoria)



Bibliografia e sitografia:

Fonti parte riguardante **la ginnastica:**

- <https://it.wikipedia.org/wiki/> (sito web)
- <https://unsaltoneltempo.jimdofree.com/nadia-com%C4%83neci/la-ginnastica-artistica/> (sito web)
- **Fiorini G. ; Coretti S. ; Bocchi S. ;** *in Movimento* ; 1ª edizione: febbraio 2010 ; Trebaseleghe (PD); De Agostini Scuola SpA (Libro)

Fonti parte riguardante **Cos'è l'educazione fisica e il suo sviluppo:**

- <https://it.wikipedia.org/wiki/> (sito web)
- **Fiorini G. ; Coretti S. ; Bocchi S. ;** *in Movimento* ; 1ª edizione: febbraio 2010 ; Trebaseleghe (PD); De Agostini Scuola SpA (Libro)
- <https://giuseppesibilani.jimdofree.com/ebook/storia-dell-educazione-fisica/> (sito web)
- <https://salvovecchioscienzemotorie.blogspot.com/2018/02/storia-delleducazione-fisica.html> (sito web)

Fonti parte riguardante **lo sport nella scuola:**

- <https://www.quotidiano.net/salute/sport-scuola-benefici-1.4851485> (sito web)
- <https://beeclimber.com/blog/educazione-fisica-usa-italia/> (sito web)
- <https://it.wikipedia.org/wiki/Cheerleading> (sito web)
- <https://www.scienzemotorie.com/limportanza-delleducazione-fisica/> (sito web)

Fonti parte riguardante **scienze motorie:**

- http://www.liceopeano.it/pvw/app/ALLS0006/pvw_sito.php (sito web)
- <https://www.wikipedia.org/> (sito web)
- <https://www.istitutofreud.it/> (sito web)

Fonti parte riguardante **Regole dell' educazione fisica all'interno della scuola:**

- **Fiorini G. ; Coretti S. ; Bocchi S. ;** *in Movimento* ; 1ª edizione: febbraio 2010 ; Trebaseleghe (PD); De Agostini Scuola SpA (Libro)
- https://www.icnicodemifiscianocalvanico.it/files/SAIC89000V/09_Leducazione_fisica_nella_scuola_primaria_obbiettivi.pdf (sito web)
- https://www.icbelgioioso.edu.it/nuovosito/wp-content/uploads/2014/10/Regolamento_interno_EdFis_2015_2016.pdf (sito web)

Autori:

Stella Cescon

Elisa Canal

Ilaria Galler

Andrea Mozzon

Kevin Shera