



Ministero dell'istruzione e del merito

Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia

Ufficio III – Ambito Territoriale di Bergamo
Via Pradello, 12 – 24121 Bergamo - Codice Ipa: m_pi

Ai dirigenti scolastici degli Istituti secondari
di primo e secondo grado, statali e paritari
Ai docenti di educazione fisica

Oggetto: **Corso base di formazione e aggiornamento sul Mini-Trampolino elastico non competitivo 2025**

Nell'ambito delle iniziative di formazione e aggiornamento sulle Scienze Motorie e Sportive, questo Ufficio promuove un corso di formazione e aggiornamento teorico pratico sul Mini-Trampolino elastico non competitivo, che si propone di fornire i presupposti per un percorso educativo didattico legato alla conoscenza e alla pratica di tale attrezzo nella scuola, rivolto ai docenti della scuola Secondaria di Primo e Secondo grado.

Obiettivi del corso sono:

- approfondimento degli elementi tecnici della ginnastica artistica e analisi delle problematiche relative all'apprendimento dei fondamentali del Mini-Trampolino Elastico non competitivo;
- fornire spunti e metodologie di lavoro, utilizzo della giusta assistenza preventiva, indiretta e diretta, da utilizzare durante una lezione di Scienze Motorie e Sportive con il gruppo classe (20-25 alunni) per stimolare e coinvolgere gli studenti;
- fornire idee e suggerimenti per gestire al meglio il gruppo classe vista la individualità del Mini-Trampolino Elastico.

Il corso, tenuto dal Prof. Iaia Pietro, tecnico federale nazionale Federazione Ginnastica d'Italia FGI e membro dello staff tecnico nei GYM CAMPUS federali per la formazione dei tecnici di ginnastica artistica, si svolgerà in tre giornate, per un totale di 6 ore, con il seguente programma:

Giovedì 6 Marzo 2025 dalle ore 15:30 alle ore 17:30 – *Analisi strutturale del Mini-Trampolino Elastico*

- introduzione di come è composto il Mini-Trampolino Elastico non competitivo
- Componente elastica del Mini-Trampolino Elastico
- Conoscenza ed analisi della motivazione perché usare il Mini-Trampolino Elastico anche nelle scuole
- Fondamentali generali e specifici degli esercizi propedeutici sul Mini-Trampolino Elastico in posizione orizzontale
- Il controllo del corpo utilizzando piccoli attrezzi anche non convenzionali, giochi propedeutici alla preparazione fisica specifica sugli atteggiamenti principali.

Giovedì 20 Marzo 2025 dalle ore 15:30 alle ore 17:30 – *utilizzo del Mini-Trampolino Elastico inclinato e declinato*

- Come impostare il pre-salto al Mini-Trampolino Elastico, esercizi preparatori utilizzando gli attrezzi facilitanti.
- Le fasi principali nell'esecuzione completa del gesto motorio al Mini-Trampolino Elastico
- Gli esercizi propedeutici per la sicurezza al Mini-Trampolino Elastico (*vari arrivi sui tappetoni*)
- La rincorsa facilitata e propedeutica all'arrivo sul Mini-Trampolino Elastico
- La rincorsa completa e fasi principali per l'esecuzione dei salti principali.

Giovedì 10 Aprile 2025 dalle ore 15:30 alle ore 17:30 – *l'acrobatica del Mini-Trampolino Elastico*

- Impostazione dei salti semplici in avanti (salto in estensione, pennello flessso, pennello divaricato, pennello con ½ giro, pennello con 360°)
- Capovolta avanti, capovolta spinta, capovolta saltata, tuffo
- Salto giro avanti raccolto
- Lavoro laterale: ruota, rotonda
- Utilizzo dei piani sopraelevati



Ministero dell'istruzione e del merito
Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia

Ufficio III – Ambito Territoriale di Bergamo
Via Pradello, 12 – 24121 Bergamo - Codice Ipa: m_pi

- Organizzazione del gruppo classe, Esempi e idee di lezione.

Il corso si terrà presso la palestra dell'ITCSTS "Vittorio Emanuele II" di Bergamo
(ingresso parcheggio via A.Maj 1b).

La partecipazione è gratuita; le iscrizioni sono da effettuarsi **entro sabato 17 febbraio 2025 alle ore 13.00** compilando [questo modulo](#)

Agli iscritti verrà inviato il programma dettagliato con le indicazioni necessarie per prepararsi al corso.

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Il DIRIGENTE dell'UFFICIO III
Vincenzo CUBELLI

Responsabile del Procedimento: Vincenzo Cubelli
Referente: f.m.
indirizzo mail istituzionale campionatistudenteschi.bg@istruzione.it