

FORMAZIONE

Definizione della formazione

Per ciascuna attività, approvata dal CN, afferente la Uisp SdA Ginnastiche sono previsti percorsi formativi da svolgersi in conformità con quanto previsto dal Regolamento Nazionale Formazione Uisp.

La UISP nelle attività delle Ginnastiche organizzate attraverso la specifica UISP SdA Ginnastiche, riconosce quale obiettivo primario della formazione la trasmissione di principi e comportamenti atti a perseguire il mantenimento e, se necessario, la riconduzione delle attività, a esclusivo fenomeno sportivo, in un ambito anche di carattere competitivo leale e rispettosa delle capacità e delle possibilità dei praticanti.

A tale proposito l'attività formativa organizzata con il coinvolgimento della SdA Ginnastiche, deve fornire ai discenti, su tutto il territorio nazionale, oltre alle indispensabili conoscenze tecniche afferenti al proprio settore (attività, disciplinare, arbitrale, etc.) anche quelle di base necessarie alla pratica ed alla diffusione dello sport per tutti.

Fermo restando le norme previste dal Regolamento Nazionale Formazione, le strutture di attività Ginnastiche Regionali e Territoriali dovranno dare attuazione agli indirizzi della politica di formazione nazionale.

I corsi possono essere organizzati dalla SdA nazionale, dai Comitati Territoriali e Regionali UISP. In particolare le Strutture di Attività Ginnastiche regionali e territoriali dovranno incentivare la partecipazione annuale ai corsi di formazione, compresi quelli per giudici;

Qualifiche

- 1 . Sono previste le seguenti qualifiche, abbinare alle diverse discipline :
 - Operatore/trice Sportivo di base
 - Operatore/trice Sportivo
 - Tecnico/a;
 - Educatore/trice;
 - Insegnante; (di ginnastica finalizzata alla salute, di Ginnastica per tutti)
 - Animatore/trice;
 - Allenatore/trice; (allenatore coach parkour)
 - Giudice

Piani di apprendimento delle Discipline

Tabella 1 Artistica, Ritmica, Acrogym, Acrobatica, Twirling sia maschile che femminile

Tabella 2 Parkour

Tabella 3

- **Ginnastica finalizzata alla salute con specializzazioni in:**

rieducazione ed educazione posturale con tecniche miste; metodiche di varie discipline quali lo Yoga, il Pilates, la Ginnastica correttiva e posturale, le tecniche di rilassamento e respirazione, l'attività fisica adattata.

La Formazione per questa attività prevede specializzazioni ed approfondimenti

-

- **fitness con specializzazioni in:**

area musicale con musiche derivanti da varie discipline, attività di allenamento funzionale e sala attrezzi, attività con piccoli/grandi attrezzi quali step, bike fisse, mini trampolini elastici, slide, elastici, anelli, palle mediche, funi, clubbels, sacche di sabbia, Fitball, sacchi da boxe, tavolette propriocettive, bilancieri e manubri, sbarre, cavi vincolati e cavi con contrappeso, funzionali all'allenamento.

La Formazione per questa attività prevede specializzazioni ed approfondimenti finalizzati ad arricchire i programmi tecnici.

F

Tabella 4 Ginnastica per tutti non competitiva, ludico motoria con piani di formazione specifici per:

0-6 ANNI, ragazzi, adolescenti, adulti, grande età, programmi realizzati con musiche e derivanti da varie discipline, programmi delle ginnastiche quali ginnastica dolce, psicomotricità, primi passi, babygim, Geba, ritmodance, programmi per attività che prevedono l'uso di piccoli attrezzi di giocoleria quali cerchi, bacchette, clavette, palline, pon-pon, nastri, fazzoletti e attrezzi non convenzionali di fantasia.

Tutti i Piani formativi riguardanti le qualifiche delle discipline afferenti la Uisp SdA Ginnastiche comprendono materie finalizzate alle seguenti competenze:

- Essere in grado di operare in palestra con bambini a partire dall'età prescolare, con adulti e con anziani.
- Essere in grado di proporre attività ludiche e elementi ginnici di base.
- Conoscere gli schemi motori di base, le capacità motorie di base, lo schema corporeo e saperli proporre utilizzando le diverse metodologie didattiche.
- Essere in grado di relazionarsi in modo coerente con le caratteristiche psicologiche delle diverse fasce di età.
- Prevedere competenze in uscita rispondenti al metodo dell'obliquità e più in generale ai principi tecnici e metodologici dello sport per tutti tesi a tutelare e ad avere come obiettivo principale e come finalità, il benessere psico-fisico di ogni individuo.

TABELLA 1 Aree tematiche, programmi, ore di formazione:**Artistica, Ritmica, Acrogym, Acrobatica, Twirling, sia maschile che femminile.**

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazioni	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa a Disciplina	Unità di Apprendimento della Disciplina	Tirocinio	verifica
Operatore Sportivo di base	Min. 16	*	42 ore	12 ore		30 ore		(Scritta, Orale, Pratica)
Operatore Sportivo	Min. 18	*	62 ore	12 ore		30 ore	20 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
TECNICO EDUCATORE (ex regionale) 1° livello	Min.18	essere in possesso della qualifica di operatore sportivo	62 ore	12 ore	4	26 ore	20 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
TECNICO EDUCATORE (ex nazionale) 2^ livello	Min.18	essere in possesso della qualifica di Tecnico 1^livello	62 ore	12 ore	4	26 ore	20 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
Giudice 1° livello	Min. 16		42 ore	12 ore	4	18 ore	8 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
Giudice 2^ livello (ex 1^ livello)	Min.18		42 ore	12 ore	4	18 ore	8 ore	(Scritta, Orale, Pratica)
Giudice 3^ livello (ex 2°livello)	Min.18	Essere in possesso della qualifica di giudice 2^livello	42 ore	12 ore	4	18 ore	8 ore	(Scritta, Orale, Pratica)

Le 12 ore delle unita' di base (UDB) vengono frequentate una volta sola nel CURRICULUM FORMATIVO

CORSI PER IL CONSEGUIMENTO DELLE QUALIFICHE

Per garantire una pluralità di contributi formativi sia le unità di base che le unità di apprendimento devono prevedere la docenza di almeno due formatori/docenti. Le docenze dei corsi saranno svolte da coloro che possiedono la qualifica di Formatore UISP della SdA o da altro docente approvato dal responsabile della Formazione Ginnastiche in accordo con il responsabile della SdA e il responsabile del settore.

QUALIFICA: Operatore Sportivo di Base – Operatore Sportivo

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità Didattiche di Base	12
	UNITA' DI APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA	30
A	Metodologia di lavoro sperimentale sull'attività motoria	4
B	Propedeutica, giochi motori, schema corporeo, schemi motori, capacità motorie, approccio ludico dell'attività	20
C	Anatomia, Pedagogia e comunicazione	6
	TOTALE	42

- Operatore Sportivo di Base – Operatore Sportivo:
conoscenza dell'Associazione, conoscenza degli schemi motori di base, capacità motorie, schema corporeo, approccio ludico all'attività, i diversi aspetti metodologici e l'obliquità, attività sperimentale UISP, comunicazione, gestione del gruppo.

TIROCINIO: 20 ORE (Operatore Sportivo)

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

QUALIFICA: TECNICO EDUCATORE 1^ livello di Artistica, Ritmica, Acrogym, Acrobatica, Twirling sia maschile che femminile

UNITA' DI APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di operatore sportivo

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
A	Norme tecniche della disciplina, metodologia dell'allenamento e gestione carichi di lavoro	4
B	Preparazione specifica agli attrezzi e/o alle metodologie diverse	18
C	Anatomia e prevenzione degli infortuni	4
D	Programmi adattati all'attività UISP (unità didattiche normative della disciplina)	4
	TOTALE	30

- Tecnico Educatore:
conoscenza degli elementi specifici della disciplina, metodologia dell'allenamento e gestione dei carichi di lavoro, anatomia e prevenzione degli infortuni

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

Programma esame

Si è ammessi a sostenere l'esame con la frequenza di almeno l'80% del monte ore previsto.

Il test d'esame scritto è costituito dal 50% di domande a risposta aperta e dal 50% di domande a scelta multipla.

QUALIFICA: TECNICO EDUCATORE 2^ livello di Artistica, Ritmica, Acrogym, Acrobatica, Twirling sia maschile che femminile

UNITA' DI APPRENDIMENTO DELLA DISCIPLINA

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di Tecnico educatore di primo livello

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
A	Preparazione specifica della disciplina	20
B	Metodologia dell'allenamento e gestione dei carichi di lavoro	6
D	Programmi adattati all'attività UISP (unità didattiche normative della disciplina)	4
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

ESAME: SI (scritto, orale, prova pratica)

Programma esame

Si è ammessi a sostenere l'esame con la frequenza di almeno l'80% del monte ore previsto..
Il test d'esame scritto è costituito dal 50% di domande a risposta aperta e dal 50% di domande a scelta multipla.

QUALIFICA: GIUDICE 1^ LIVELLO (territoriale) di:

Artistica, Ritmica, Acrogym, Acrobatica, Twirling sia maschile che femminile

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità Didattiche di Base	12
A	Regolamento UISP di giuria e codice dei punteggi adattato all'attività UISP	12
B	Programmi UISP (unità didattica normativa della disciplina)	4
C	Esercitazioni di giudizio-video	6
	TOTALE	34

• Giudice:

conoscenza dell'Associazione, conoscenza del codice dei punteggi adattato all'attività UISP, conoscenza del regolamento di giuria e dei programmi territoriali, provinciali e regionali UISP

TIROCINO: SI 8 ore

ESAME: SI (scritto, orale e tecnico)

QUALIFICA: GIUDICE 2^ LIVELLO di:

Artistica, Ritmica, Acrogym, Acrobatica Twirling sia maschile e femminile

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di giudice 1^livello

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità Didattiche di Base	12
A	Codice dei punteggi UISP e codice FIG dei punteggi adattato alle attività UISP	12
B	Programmi Nazionali UISP (unità didattica normativa della disciplina)	4
C	Esercitazioni di giudizio-video	6
	TOTALE	34

• Giudice:

conoscenza dell'Associazione, conoscenza del codice dei punteggi adattato all'attività UISP, conoscenza del regolamento di giuria e dei programmi Nazionali UISP in vigore

TIROCINO: SI 8 ore

ESAME: SI (scritto, orale e tecnico)

QUALIFICA: GIUDICE 3^ LIVELLO di:

Artistica, Ritmica, Acrogym, Acrobatica, Twirling sia maschile e femminile

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

per accedere al corso è necessario possedere la qualifica di giudice 2^livello

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
A	Approfondimento del Codice dei punteggi FIG adattato all'attività UISP	12
B	Programmi Nazionali UISP (unità didattica normativa della disciplina)	4
C	Esercitazioni di giudizio-video	6
	TOTALE	22

• Giudice:

conoscenza dell'Associazione, conoscenza del codice dei punteggi adattato all'attività UISP, conoscenza del regolamento di giuria e dei programmi Nazionali UISP in vigore

TIROCINO: SI 8 ore

ESAME: SI (scritto, orale e tecnico)

PROGRAMMA ESAME GIUDICE

(le prove saranno predisposte dal Responsabile del settore)

Si è ammessi a sostenere l'esame con la frequenza di almeno l'80% del monte ore previsto..

Prova teorica

Il test d'esame è costituito dal 50% di domande a risposta aperta e dal 50% di domande a scelta multipla.

Prova pratica

I candidati devono valutare esercizi ad ogni attrezzo. I video sono preparati dai responsabili nazionali di settore.

La prova pratica può essere effettuata anche in gara.

Non superano l'esame coloro che risultano insufficienti nella parte teorica o nella parte pratica, di conseguenza possono ripetere l'esame e/o frequentare nuovamente il corso. Coloro che risultano insufficienti nella parte pratica possono svolgere 20 ore di tirocinio durante una stagione sportiva al termine della quale l'esito finale sarà emesso dal Responsabile del Settore specifico o suo delegato, che esprimerà parere positivo/negativo sul superamento della prova pratica stessa.

Coloro che risultano insufficienti nella parte teorica possono ripetere l'esame scritto nella sessione successiva di esami (anche al di fuori della propria regione).

Ai giudici qualificati è vivamente consigliato lo svolgimento di un periodo di tirocinio di giudizio di almeno 16 ore durante le gare regionali con accesso alle nazionali.

Composizione delle commissioni d'esame qualifiche tabella 1

Al fine di garantire uniformità sul territorio nazionale la commissione per l'esame di operatore sportivo è composta dal responsabile del corso e dal responsabile della Formazione Nazionale o suo delegato.

Per la medesima finalità la commissione degli esami delle altre qualifiche è composta dal responsabile del corso e dal responsabile del settore disciplinare o suo delegato in accordo con il Responsabile SdA Ginnastiche.

Aggiornamento qualifiche tabella 1

I settori disciplinari organizzano aggiornamenti periodicamente legati all'entrata in vigore dei nuovi programmi e/o in occasione di variazione del codice dei Punteggi. Al momento in cui tali aggiornamenti vengono indetti è specificatamente indicata l'obbligatorietà o la non obbligatorietà per i tecnici e/o i giudici. La non partecipazione agli aggiornamenti indetti come obbligatori per i giudici preclude la possibilità di giudicare nella stagione sportiva in corso. Per i tecnici è obbligatorio partecipare ad un aggiornamento nazionale nel quadriennio.

Formatori/Docenti caratteristiche e competenze

Il formatore deve conoscere ed essere in grado di trattare durante i corsi di formazione di tecnici e giudici i contenuti che sono oggetto della disciplina specifica.

Formazione per i Formatori dei Tecnici e per i Formatori dei giudici

E' prevista la figura del formatore della SdA. In fase transitoria coloro che hanno precedentemente acquisito la qualifica di formatore sono tenuti a partecipare ad un aggiornamento obbligatorio come di seguito indicato:

Presentazione del percorso da parte di un dirigente di Struttura

Esporsi: il ruolo di un formatore nazionale.

Il concetto dei gruppi logici

Il formatore efficace

Che cosa serve per fare il formatore

Che cosa manca per fare il formatore

METODI E CONTENUTI

Rompere un equilibrio con lo stupore

Entrare nel merito delle dinamiche dell'apprendimento

Rapporto fra stimolo e situazione

NEGLI ANNI SUCCESSIVISI PREVEDE DI ORGANIZZARE UN PERCORSO DI FORMAZIONE PER I NUOVI FORMATORI E AGGIORNAMENTI PERMANENTI DURANTE I QUALI ACQUISIRE E SVILUPPARE LE QUATTRO DIMENSIONI DEL SAPERE:

SAPERE

SAPER FARE

SAPER FAR FARE

SAPER ESSERE

ARGOMENTI DEL CORSO:

IL PROCESSO DI APPRENDIMENTO CHE TENDE A MODIFICARE IL COMPORTAMENTO

IL PROGETTO CHE PORTA INNOVAZIONE OPERANDO IN TERMINI EDUCATIVI

CONTENUTI

Come si apprende e come si può far apprendere.

Che cos' è la percezione

Esperienze personali e campionamento sensoriale

Concetto di ambito ottimale

Esperienze di gioco, giocare e mettersi in gioco.

I bisogni degli individui individuali e in relazione ai ruoli.

Le strategie della formazione espositiva e esperienziale, l'autoaggiornamento.

METODI

Le lezioni frontali

Il brainstorming

Lo studio di casi

Le esercitazioni dimostrative

Il role playing

La conferenza classica

Esperienze pratiche di simulazione

Per ciascuna figura di formatore sono previste le seguenti aree tematiche, programmi, ore di formazione. Le competenze disciplinari dei formatori possono essere riconosciute previa verifica dal Responsabile del settore disciplinare in accordo con il Responsabile SdA Ginnastiche.

QUALIFICA: Formatore Giudici

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
A	Conoscenza dell'elemento tecnico dal semplice al complesso	16
B	Conoscenza dei programmi UISP	8
C	Conoscenza del codice dei punteggi UISP e Internazionale FIG	8
D	Conoscenza delle modalità di giudizio e determinazione del valore di partenza dell'esercizio, simbologia per trascrivere l'esercizio	8
E	Comunicazione e comportamento sul campo gara	6
	TOTALE	46

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

QUALIFICA: Formatore Tecnico / Educatore/Allenatore/Animatore/Insegnante

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
A	Metodologia e didattica dell'attività motoria	8
B	Ginnastica - Didattica degli elementi di base con esempi pratici	10
C	Modulo specifico di Settore o di Area tecnica	10
D	Preparazione di base tecnica e Fisica (Metodologia dell'allenamento)	10
E	Programmazione e organizzazione delle attività in palestra dei corsi in relazione all'età dei partecipanti	8
	TOTALE	46

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

Riconoscimento Formativo qualifiche tabella 1

Nel caso in cui il/la candidato/a alla qualifica sia diplomato/a ISEF, laureato/a in Scienze Motorie (o titoli equipollenti), diplomato/a presso una Scuola Secondaria di 2° grado ad indirizzo sportivo, possieda una qualifica FSN/DSA (in convenzione) o di altra Federazione Sportiva o abbia conseguito all'estero il proprio titolo/qualifica l'unità di apprendimento della disciplina viene modificata dal responsabile del corso in accordo con la Responsabile Nazionale della Formazione dell' Sda Ginnastiche. Per quanto riguarda i titoli delle FGI (Federazione Ginnastica D'Italia) la corrispondenza è di seguito indicata:

.QUALIFICHE TECNICHE

sono previste le seguenti PARIFICHE di QUALIFICHE TECNICHE che si ottengono sostenendo un esame della tipologia indicata dal Responsabile del settore previo accordo con il referente della formazione.

- **Istruttore di Base - Tecnico Societario GpT/GAF/GAM/GR/TE/ACROSPORT FGI = OPERATORE SPORTIVO** (OS). I tecnici GpT FGI, di qualsiasi livello, sono parificati OS.
- **Tecnico Regionale – Assistente Tecnico GAF/GAM/GR/TE/ACROSPORT FGI = TECNICO EDUCATORE** 1° livello UISP Ginnastiche del settore corrispondente.
- **Tecnico Federale - Istruttore Federale – National GymTrayner GAF/GAM/GR/TE/ACROSPORT FGI = TECNICO EDUCATORE** 2° livello UISP Ginnastiche del settore corrispondente.
- Il settore **ACROSPORT FGI** viene parificato nel settore **ACROGYM UISP**.
- Il settore **TE** (Trampolino elastico) FGI viene parificato nel settore **ACROBATICA UISP**.

QUALIFICHE di GIURIA

- sono previste le seguenti PARIFICHE che si ottengono sostenendo un esame della tipologia indicata dal Responsabile del settore previo accordo con il referente della formazione.
- Giudici FGI di 1^e 2^ grado GAM/GR/TE/ACROSPORT = giudice 2° livello UISP Ginnastiche del settore corrispondente
-
- Giudici FGI di 1^ grado GAF = giudice 2^ livello UISP Ginnastiche (possono giudicare fino alle 2^ categoria)
-
- Giudici FGI di 2° grado GAF = giudice 2° livello UISP Ginnastiche (possono giudicare tutte le categorie)
-
- Giudici Nazionali FGI GAF/GAM/GR/TE/ACROSPORT= giudice 3° livello UISP Ginnastiche del settore corrispondente
-
- Giudici internazionali FGI GAF/GAM/GR/TE/ACROSPORT= giudice 3° livello UISP Ginnastiche del settore corrispondente
-
- Il settore ACROSPORT FGI viene parificato nel settore ACROGYM UISP.
- Il settore **TE** (Trampolino elastico) FGI viene parificato nel settore **ACROBATICA UISP**

TABELLA 2 Aree tematiche, programmi, ore di formazione:

QUALIFICA: ALLENATORE COACH PARKOUR

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazioni	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa a Disciplina	Unità di Apprendimento della Disciplina	Tirocinio	verifica
ALLENATORE COACH PARKOUR	Min. 18		62 ore	12 ore		30 ore	20 ore	(Scritta, Orale, Pratica)

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER QUESTA QUALIFICA

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
UDB	Unità Didattiche di Base	12
A	Definizione di parkour	2
B	Basi del movimento del parkour	1,5
C	Forza e condizionamento	3
D	Riscaldamento e defaticamento	2
E	Abilità del coach/coaching	3
F	Sicurezza e salute / gestione del rischio	1,5
G	Attività pratiche	8
H	Pedagogia del movimento	3
I	Teoria del movimento	2
L	Il parkour in età evolutiva	2
M	Anatomia e fisiologia	2
	TOTALE	42

TIROCINO: 20 ore

ESAME: SI (scritto, orale, prova pratica)

TABELLA 3 Aree tematiche, programmi, ore di formazione:**GINNASTICA PER LA SALUTE CON SPECIALIZZAZIONI**

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazioni	Unità Didattica di Base	Unità Didattica di specializzazioni	Unità di Apprendimento della Disciplina	Tirocinio	verifica
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute più specializzazione	18		Minimo 62	12	Minimo 14	16	20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute specializzato in pilates	18		86	12	38	16	20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute specializzato in yoga	18		108	12	60	16	20	SI
					Unità di apprendimento e unità di specializzazione			
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute specializzato in fitness area musicale	18	Qualifica di operatore tecnico o titolo equipollente	62	12	30		20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute specializzato in area sala attrezzi e allenamento funzionale	18	Qualifica di operatore tecnico o titolo equipollente	62	12	30		20	SI
Insegnante ginnastica finalizzata alla salute specializzato in ginnastica posturale	18	Qualifica di operatore tecnico o titolo equipollente	62	12	30		20	SI

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE
unità di apprendimento della disciplina

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Benefici dell'attività su sistemi e apparati	4
	Apparato cardiovascolare	
	Sistema muscolare	
	Apparato scheletrico e articolare	
	Apparato endocrino	
	Sistema tonico-posturale	4
	Classificazioni delle articolazioni	
	Equilibrio e baricentro	
	Colonna vertebrale	
	Biomeccanica del rachide e del bacino	
	Teoria specifica	4
	Muscoli fasici/tonici	
	Tensioni muscolari frequenti	
	Tessuti connettivi	
	Catene cinetiche	
	Respirazione: il diaframma	
	Core stability	
	Tonificazione del pavimento pelvico	
	Esercizi per la respirazione	
	Metodi di allungamento	
	Metodologia e didattica	4
	Principi generali delle metodiche: Yoga, Pilates, Feldenkrais, Mézières	
	Sviluppo capacità comunicative	
	Aspetti ambientali e organizzativi	
	TOTALE	16

TIROCINO: 20 ore

ESAME: SI

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE
SPECIALIZZATO IN PILATES
unità di specializzazione

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Il Metodo e la sua filosofia, i principi Posturali del Pilates e l'approccio moderno	2
	L'anatomia funzionale dei principali muscoli interessati	2
	Esercizi matwork base, tecnica e didattica. I piccoli attrezzi per semplificare o potenziare il lavoro: circle, elastico, miniball	18
	L'osservazione e la comunicazione	2
	Esercizi matwork intermedi e avanzati	5
	Il perineo: anatomia e funzione	2
	Le disarmonie della colonna	3
	Le principali variazioni in presenza dei principali paramorfismi della colonna	2
	Linee guida per la conduzione di una lezione individuale e di gruppo e progressione didattica per la programmazione	2
	TOTALE	38

TIROCINO: 20 ore

ESAME: SI

Approfondimenti facoltativi

Pilates pre parto	4 ore
Pilates post parto	3 ore
Colonna vertebrale, postura e catene muscolari	3 ore
I disordini del movimento: come affrontarli con il Pilates	3 ore
La spalla e le principali patologie	3 ore
Il ginocchio	3 ore

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE
SPECIALIZZATO IN YOGA

Unità di specializzazione

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
Unità di apprendimento della disciplina	Tecniche di respirazione in abbinamento all'esercizio fisico e alle asane	8
	Anatomia e fisiologia del corpo umano in chiave olistica	8
Unità di specializzazioni	Asana, tradizionali (hathapradipica, gheranda, shiva) e moderne	8
	Rilassamento(fisico, mentale ed emozionale,)	8
	Tecniche di concentrazione prima durante e dopo l'esecuzione degli esercizi	8
	Cultura, filosofia e storia dello yoga	8
	Studio ed elaborazione dei suoni e delle musiche con utilizzo di strumenti	8
	Studio dei movimenti e degli atteggiamenti delle mani e delle braccia	8
	Alimentazione naturale	8
	Lo yoga per l'infanzia, per gli adulti, per la terza età e per i disabili	8
	TOTALE	60

TIROCINO: 20 ore

ESAME: SI

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE
SPECIALIZZATO IN FITNESS AREA MUSICALE

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Studio della struttura musicale	6
	Modelli di struttura della lezione	6
	Applicazione pratica della musica alla lezione: riscaldamento e gestione dei tempi	6
	Metodi di insegnamento delle sequenze motorie	6
	La comunicazione non verbale nella gestione della lezione	6
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

ESAME: SI

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE
SPECIALIZZATO IN SALA ATTREZZI E ALLENAMENTO FUNZIONALE

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Studio dei meccanismi della contrazione muscolare applicato all'esercizio fisico	6
	Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento;	6
	Esercizi per i diversi tratti della colonna, arti superiori, arti inferiori.	6
	Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli	6
	Lo sviluppo del programma di allenamento	6
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

ESAME: SI

**MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO PER GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE
SPECIALIZZATO IN GINNASTICA POSTURALE**

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Introduzione all'attività tonico posturale: le fibre muscolari, integrità anatomica e funzionale del sistema nervoso centrale Dispendio energetico come causa di disturbi posturali; Le patologie che influenzano la postura; paramorfismi e dismorfismi; cenni di patologie neurologiche	6
	La struttura della lezione. Esercizi e carichi di lavoro.;	6
	Recettori propriocettivi; i recettori infra-spinali: i recettori cutanei plantari, recettori di Ruffini, fusi neuromuscolari, recettori del Golgi; riflessi ed equilibrio; definizione e ruolo, il riflesso miotatico diretto ed inverso;	6
	Esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento.	6
	La mobilità articolare, esercizi di presa di coscienza, esercizi di propriocezione, esercizi di equilibrio, esercizi di flessibilità, esercizi di allungamento.	6
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

ESAME: SI

**TABELLA 4 Aree tematiche, programmi, ore di formazione:
GINNASTICA PER TUTTI**

TABELLA DELLA FORMAZIONE								
QUALIFICHE	ETA'	Requisiti	Totale ore formazioni	Unità Didattica di Base	Unità Didattica Normativa a Disciplina	Unità di Apprendimento della Disciplina	Tirocinio	verifica
Insegnante Ginnastica per Tutti 0-6 anni	18	Qualifica di operatore o tecnico o titolo equipollente	62	12		30	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti 6-10 anni	18	Qualifica di operatore o tecnico o titolo equipollente	62	12		30	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti 10-14 anni	18	Qualifica di operatore o tecnico o titolo equipollente	62	12		30	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti Adulti	18	Qualifica di operatore o tecnico o titolo equipollente	62	12		30	20	SI
Insegnante Ginnastica per Tutti Grande Età	18	Qualifica di operatore o tecnico o titolo equipollente	62	12		30	20	SI

**MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI
PRIMA INFANZIA 0-6 ANNI**

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	L'operatore e il bambino da 0 a 3 anni e da 3 a 6 anni	8
	Giochi di socializzazione e di consapevolezza di sé.	
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo	
	Le tappe dello sviluppo psicomotorio del bambino e l'attività ludica	
	L'operatore, il bambino e il genitore	8
	La relazione che passa attraverso il corpo: giochi di contatto.	
	Sviluppo dello schema corporeo. Immagine corporea.	
	Ruolo del genitore e ruolo dell'operatore nella conduzione di attività in palestra e in piscina. Modalità educativa non giudicante.	
	Strumenti operativi per lo sviluppo della relazione genitore/bambino e operatore/genitore: giochi di coinvolgimento, giochi di socializzazione, giochi di conoscenza. Lo sfondo	
	I riti: il tempo dei bambini e il tempo dell'adulto.	
	Struttura dell'incontro in palestra e in piscina.	
	Strumenti operativi per la conduzione dei gruppi in palestra e in piscina + aspetti della metodologia di base 0/3 anni e 3/6 anni	8
	L'uso del materiale povero e di recupero in palestra. Dalla libera esplorazione al gioco semistrutturato.	
	Creatività motoria.	
	Il principio pedagogico dell'obliquità: valorizzazione delle specialità di ognuno.	
	Il ruolo dell'operatore.	
	Acquaticità	6
	a) Acquaticità: cosa significa per me, cosa significa per l'altro, cosa significa per il bambino.	
	b) Esperienze pratiche di acquaticità	
	c) L'uso e le caratteristiche del materiale strutturato, povero e di recupero in piscina.	
	d) Fasce d'età e caratteristiche degli incontri.	
	e) Esempio di incontro in acqua	
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI 6-10 ANNI

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo relative all'età	8
	Il consolidamento dello schema corporeo e lo sviluppo degli schemi motori di base	8
	Le capacità motorie: esercitazioni	8
	Attività ludica di gruppo e di squadra	6
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI 10-14 ANNI

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo relative all'età	8
	Le capacità motorie: esercitazioni di potenziamento e consolidamento	8
	La metodologia di attività in palestra: libera, strutturata o di assegnazione dei compiti.	8
	Attività multisportiva di consolidamento dello spirito sportivo di condivisione e collaborazione	6
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI ADULTI

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Giochi di socializzazione per la formazione del gruppo relative all'età	8
	Le capacità motorie: esercitazioni di mantenimento di coordinazione, mobilità articolare, forza, resistenza, velocità	8
	Mantenimento delle capacità di attenzione, motivazione, cooperazione, memorizzazione, benessere psicologico, autostima, comunicazione attraverso la condivisione e lo scambio	8
	Attività multisportiva di consolidamento dello spirito sportivo di condivisione e collaborazione	6
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

MODULI E MATERIE OGGETTO DI INSEGNAMENTO INSEGNANTE GINNASTICA PER TUTTI GRANDE ETÀ

	NOME DELLA MATERIA TRATTATA	ORE
	Attività finalizzate a combattere l'inattività, la solitudine e a mantenere la propria autonomia	8
	Mantenimento delle capacità di attenzione, motivazione, memorizzazione attraverso il movimento	8
	Esercitazioni di rinforzo dei gesti utili nella vita di tutti i giorni ed alla prevenzione della perdita della funzionalità delle capacità motorie	8
	Metodologie didattiche, organizzazione della lezione e gestione dei tempi relative all'età	6
	TOTALE	30

TIROCINO: 20 ore

VERIFICA: SI (scritto, orale, prova pratica)

Composizione delle commissioni d'esame qualifiche tabelle 2 -3-4

Al fine di garantire uniformità sul territorio nazionale le commissioni dell'esame sono composte dal responsabile del corso e dal responsabile della Formazione Nazionale o suo delegato in accordo con il Responsabile SdA Ginnastiche .

Aggiornamento qualifiche tabelle 2 -3-4

Periodicamente sono organizzati aggiornamenti su specifiche materie.

Riconoscimento Formativo qualifiche tabelle 2 -3-4

Nel caso in cui il/la candidato/a alla qualifica sia diplomato/a ISEF, laureato/a in Scienze Motorie (o titoli equipollenti), diplomato/a presso una Scuola Secondaria di 2^ grado ad indirizzo sportivo, possieda una qualifica FSN/DSA (in convenzione) o di altra Federazione Sportiva o abbia conseguito all'estero il proprio titolo/qualifica l'unità di apprendimento della disciplina viene modificata dal responsabile del corso in accordo con la Responsabile Nazionale della Formazione dell' Sda Ginnastiche.

Formatori/Docenti caratteristiche e competenze qualifiche tabelle 2 -3-4

Il formatore deve conoscere ed essere in grado di trattare durante i corsi di formazione i contenuti che sono oggetto di una specifica qualifica.

Formazione per i Formatori degli insegnanti qualifiche tabelle 2 -3-4

E' prevista la figura del Formatore dell'SdA. In fase transitoria coloro che hanno precedentemente acquisito la qualifica di formatore sono tenuti a partecipare ad un aggiornamento obbligatorio come di seguito indicato:

Presentazione del percorso da parte di un dirigente di Struttura

Esporsi: il ruolo di un formatore nazionale.

Il concetto dei gruppi logici

Il formatore efficace

Che cosa serve per fare il formatore.

Che cosa manca per fare il formatore

METODI E CONTENUTI

Rompere un equilibrio con lo stupore

Entrare nel merito delle dinamiche dell'apprendimento

Rapporto fra stimolo e situazione

NEGLI ANNI SUCCESSIVI SI PREVEDE DI ORGANIZZARE UN PERCORSO DI FORMAZIONE PER I NUOVI FORMATORI E AGGIORNAMENTI PERMANENTI DURANTE I QUALI ACQUISIRE E SVILUPPARE LE QUATTRO DIMENSIONI DEL SAPERE:

SAPERE

SAPER FARE

SAPER FAR FARE

SAPER ESSERE

ARGOMENTI DEL CORSO

PROCESSO DI APPRENDIMENTO CHE TENDE A MODIFICARE IL COMPORTAMENTO

IL PROGETTO CHE PORTA INNOVAZIONE, OPERANDO IN TERMINI EDUCATIVI

CONTENUTI

Come si apprende e come si può far apprendere.

Che cos' è la percezione

Esperienze personali e campionamento sensoriale

Concetto di ambito ottimale

Esperienze di gioco, giocare e mettersi in gioco.

I bisogni degli individui individuali e in relazione ai ruoli.

Le strategie della formazione espositiva e esperienziale, l'autoaggiornamento.

METODI

Le lezioni frontali

Il brainstorming

Lo studio di casi

Le esercitazioni dimostrative

Il role playing

La conferenza classica

Esperienze pratiche di simulazione

Albo dei Formatori e dei Tecnici, Educatori, Operatori, Allenatori, Giudici, Arbitri e delle altre qualifiche tabelle 1- 2 -3-4

Nel rispetto di quanto previsto dal Regolamento Nazionale Formazione è istituito, gestito dall'UISP Nazionale e pubblicato sul sito internet, l'Albo Nazionale Formazione UISP, elemento di riconoscimento della qualifica formativa e dell'aggiornamento delle qualifiche.

L'Albo Formazione è suddiviso anche per ciascuna SdA nelle seguenti sezioni:

- a. Operatore/Operatrice Sportivo/a
- b. Tecnico/a, Insegnante, Educatore/Educatrice, Allenatore/Allenatrice, Animatore/Animatrice;
- c. Giudice, Arbitro, Cronometrista e figure similari;
- d. Dirigente;
- e. Formatore/Formatrice.

L'inserimento e la conseguente permanenza nell'Albo Nazionale Formazione UISP riguarda le figure sopraindicate che hanno superato i Corsi di Formazione precedenti purché in regola:

- a. con il tesseramento UISP Dirigente/Tecnico;
- b. con quanto previsto dal presente regolamento;
- c. con i successivi corsi di aggiornamento;
- d. con il pagamento di eventuali quote economiche.

Ai fini del rilascio dello specifico Attestato di qualifica e dell'iscrizione all'Albo Nazionale Formazione Uisp è necessario aver svolto la parte relativa alle UDB - Unità Didattiche di Base - organizzate dai Comitati Regionali e/o Territoriali.

Richiesta organizzazione corsi di formazione

La richiesta di organizzazione dei corsi di formazione e aggiornamenti va inviata alla SdA Nazionale Ginnastiche (ginnastiche@uisp.it e formazione.ginnastiche@uisp.it) almeno 45 giorni prima della data di inizio, indicando le date di inizio e termine, il luogo di svolgimento e la proposta dei docenti da concordare con il Responsabile della SdA.

La SdA provvederà a compilare la richiesta da inviare alla Uisp Nazionale Settore Formazione e Ricerca per il rilascio del relativo NULLA OSTA.

Attestazione corsi di formazione

Al fine di consentire il rilascio da parte dell'UISP Nazionale della Qualifica UISP e dell'apposito Attestato, al termine del corso il Responsabile del corso/aggiornamento è tenuto ad inviare al Settore Formazione Nazionale (formazioneericerca@uisp.it) la documentazione composta da:

- dati anagrafici e numero di tessera UISP;
- foglio firme delle presenze;
- documentazione riguardante la verifica (non necessaria se si tratta di aggiornamento).

Il Presente Regolamento Tecnico Nazionale entra in vigore dal 1[^] settembre 2018 e annulla e sostituisce i regolamenti in materia precedentemente approvati.