



Ministero dell'Istruzione

Ufficio Scolastico Regionale per la Campania Direzione Generale

COORDINAMENTO REGIONALE EDUCAZIONE FISICA E SPORTIVA

Ai Sigg. Dirigenti Scolastici
Istituzioni Scolastiche Primo e Secondo Ciclo
Campania

Ai Docenti di Educazione Fisica e di Sostegno per l'area psicomotoria
Scuole Secondarie di I e di II grado
Campania

Al Coordinatore Regionale Educazione Fisica
Ai Coordinatori Territoriali Educazione Fisica
Campania

Al Presidente Regionale
FGI Campania

Oggetto: **Piano di Formazione CREFS** – Ciclo di Seminari dedicati alla *Ripartenza 2020/2021. Scenari e piste di lavoro per l'Educazione Fisica in sicurezza nelle Scuole Secondarie* – **Pubblicazione presentazioni sintetiche Seminario n. 3 - 15 aprile 2021 – La Ginnastica.**

In allegato si trasmette la Presentazione sintetica del terzo dei Seminari indetti con nota 10827/USR Campania del 23 marzo 2021 *Piano di Formazione CREFS – Ciclo di Seminari dedicati alla Ripartenza 2020/2021. Scenari e piste di lavoro per l'Educazione Fisica in sicurezza nelle Scuole Secondarie* – 8, 13, 15, 21 aprile 2021, in continuità con quanto previsto dalla nota programmatica prot.26037/USR Campania dell'11 settembre 2020 *Ripartenza 2020/2021 – Quadro essenziale di riferimento e azioni di supporto e sostegno per l'Educazione Fisica in sicurezza.*

Le indicazioni normative di riferimento aggiornate, approfondite nel primo Seminario, sono reperibili nella presentazione sintetica dei lavori pubblicata con nota 14835/USR Campania del 21 aprile 2021.

Nell'invitare le SS.LL. a darne tempestiva comunicazione ai docenti interessati, si comunica altresì che a seguire saranno pubblicate le presentazioni sintetiche dell'incontro conclusivo.

Per eventuali ed ulteriori informazioni è possibile contattare gli Uffici del Coordinamento Educazione Fisica ai seguenti recapiti:

Coordinamento Regionale Educazione Fisica Campania			
Campania	Raimondo Bottiglieri	edfisica.campania@gmail.com	0815576298
Avellino	Camillo Cuomo	edfisica.avellino@gmail.com	0825790861
Benevento	Giovanni Lamparelli	edfisica.benevento@gmail.com	0824365227
Caserta	Gennaro Bonamassa– Claudia Mirto	educazionefisicacaserta@gmail.com	0815576452-263
Napoli	Anna Piccolo – Enrico Di Cristo	edfisica.napoli@gmail.com	0815576452-263
Salerno	Assunta Vitale	CoordEdFisicaSalerno@gmail.com	089771694 - 3357155434

IL DIRETTORE GENERALE

Luisa Franzese

Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa connessa



La Ripartenza 2020/2021

Ciclo di 4 Seminari

Scenari e piste di lavoro per l'Educazione Fisica in sicurezza nelle
Scuole Secondarie.

Seminario n.3

Pillole multidisciplinari per un'offerta sportiva scolastica varia

LA GINNASTICA



Abbiamo pensato di porre l'attenzione sulla pratica e di proporvi un ulteriore spunto di riflessione con delle ipotesi di lavoro che partono dal contributo diretto di alcune Federazioni che si sono rese gentilmente disponibili a mettersi in gioco e a «tradurre» il loro materiale o a costruirne di nuovo.

Le possibili piste di lavoro di oggi , proposte dalla **Federazione GINNASTICA Campania**

sono state già adattate alle norme anti-covid scolastiche
o sono facilmente adattabili ai vari scenari ed ai vari ambienti di
apprendimento che avete a disposizione per le vostre classi

(palestre, spazi attrezzati, spazi all'aperto)



LA RIPARTENZA 2020/2021

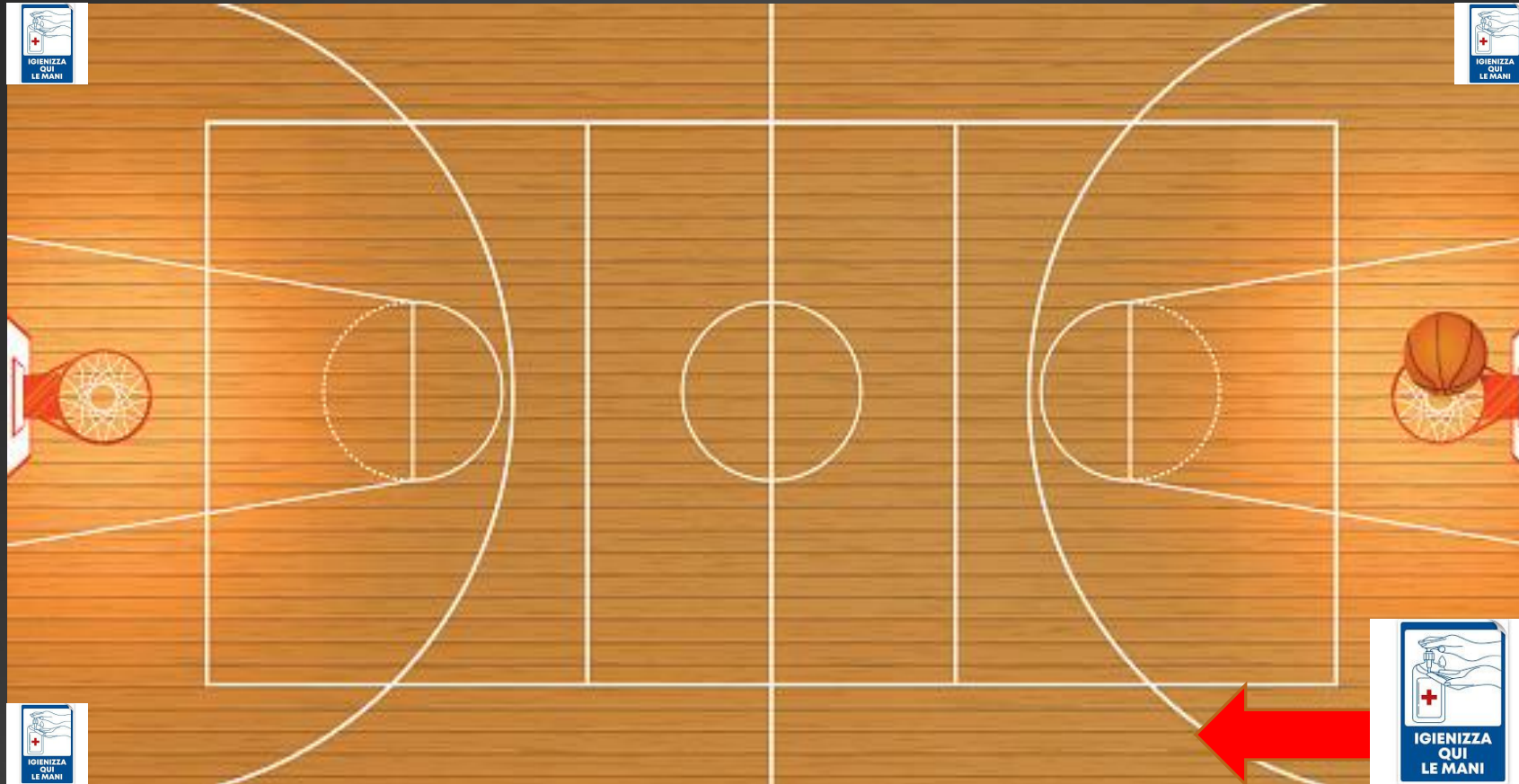
Scenari e piste di lavoro per
l'Educazione Fisica in sicurezza
nelle scuole secondarie.

Proposte della Federazione Ginnastica

ORGANIZZAZIONE DEGLI SPAZI DI LAVORO

- Palestra o campetto esterno?
- Campo di pallavolo regolamentare (senza rete) dimensioni campo (9x18) 4 zone con Gel per le mani
- Suddivisione aree di lavoro con nastro telato, 150 m, 3 rotoli circa, 50m a rotolo.
- Distanziamento alunni, box 200 x 200 cm, **corridoio intermedio box cm 100/150**
- Ordine di sistemazione, numerazione e ordinativi
- Piccoli attrezzi per gli alunni
- Utilizzazione spazi e attività relative

CAMPO DI PALLAVOLO

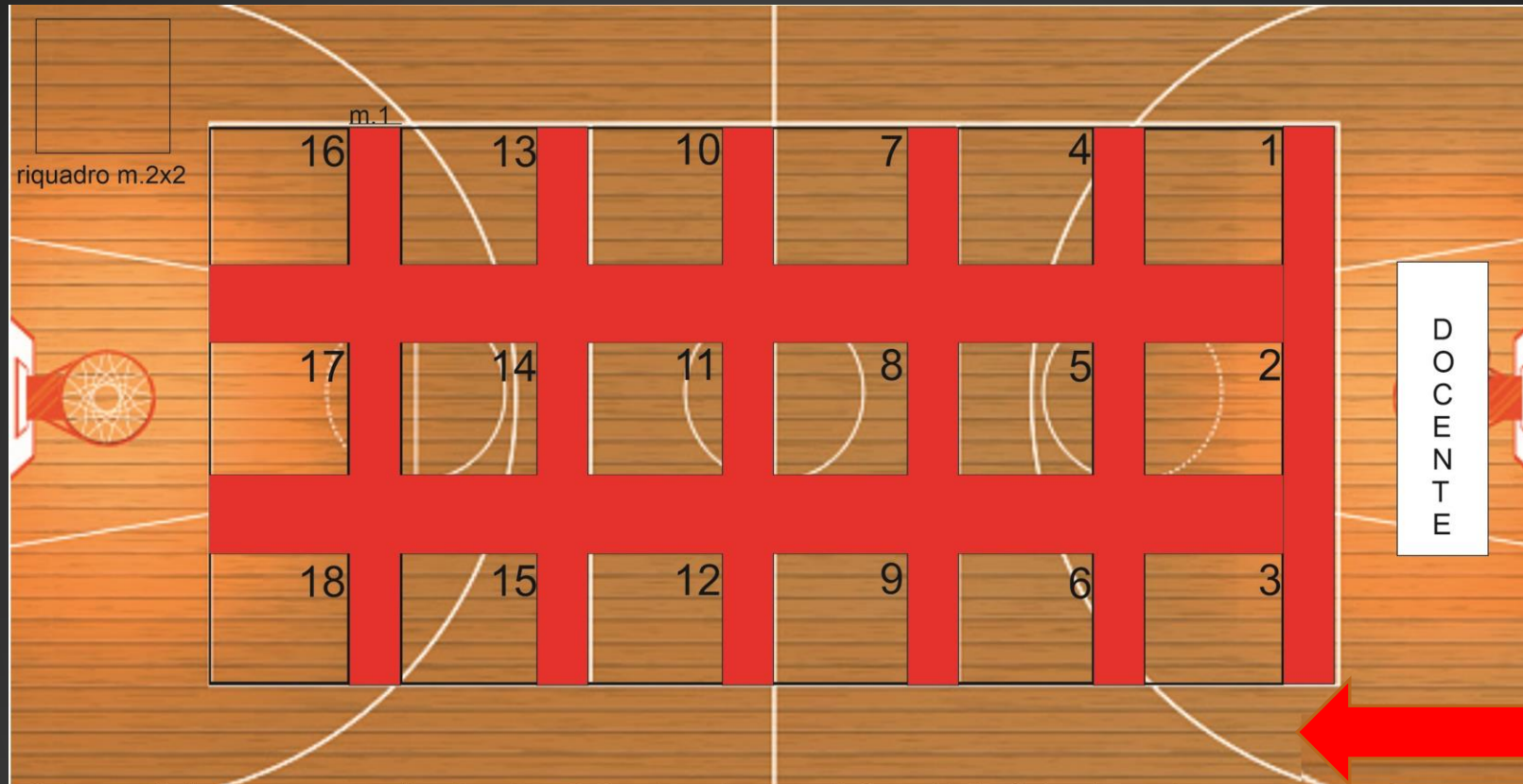


Stefano Laudadio

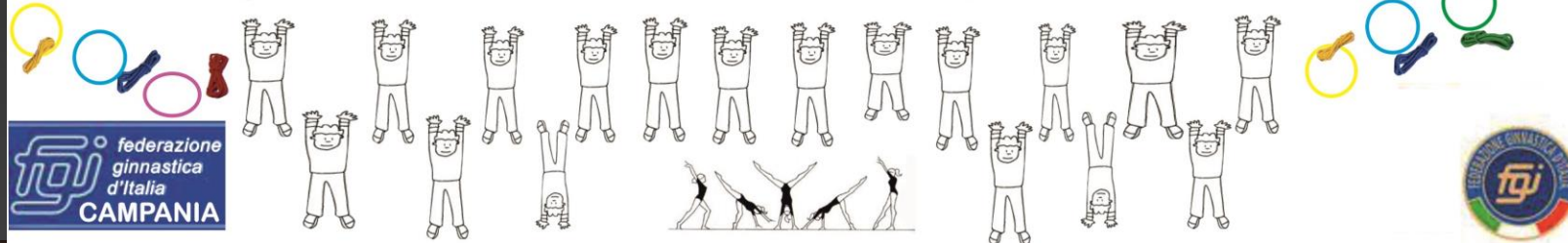


Federazione Ginnastica d' Italia - C.R. Campania

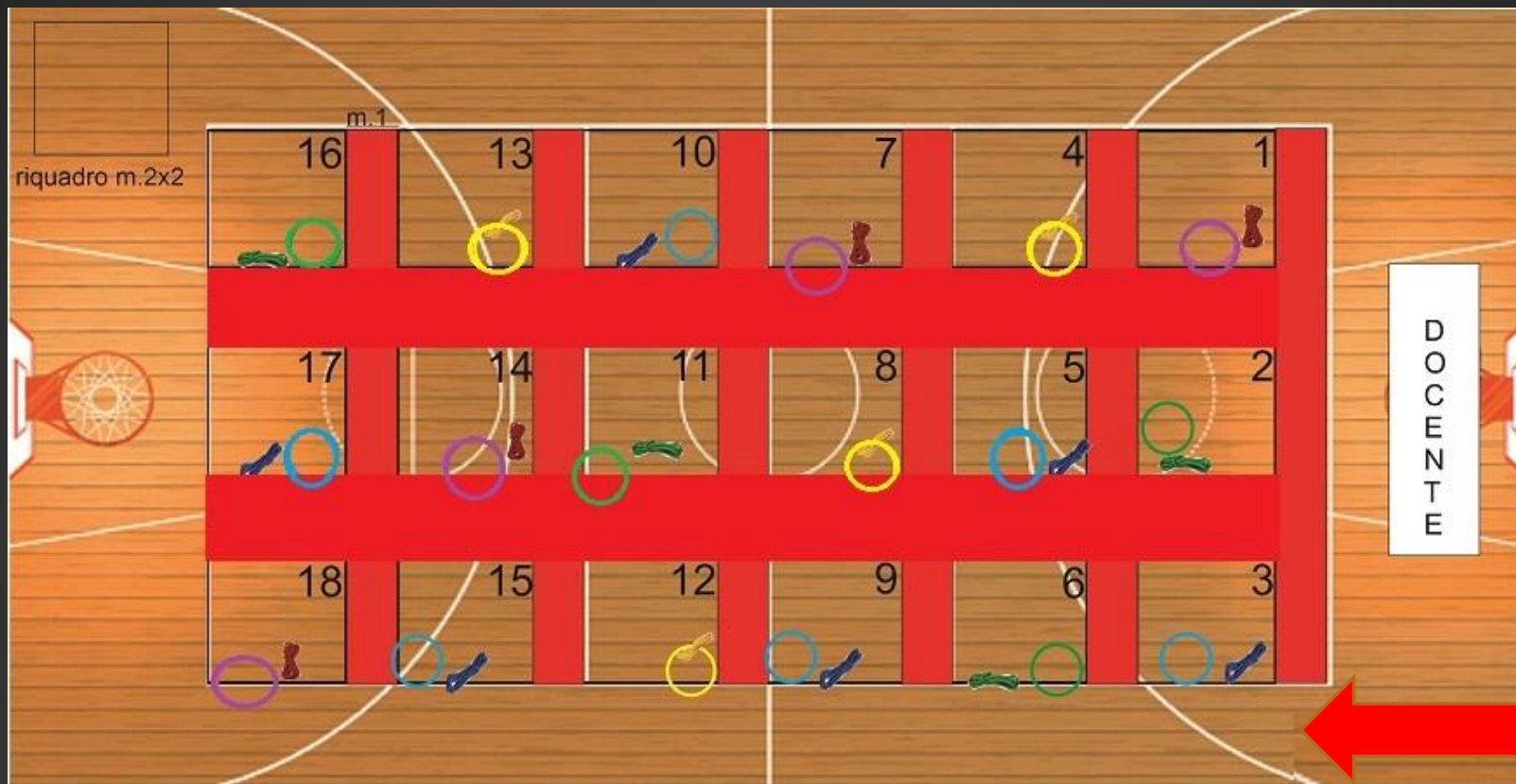
SUDDIVISIONE BOX



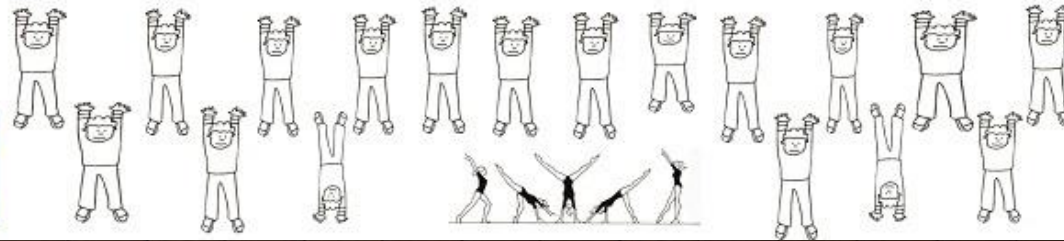
--Schema di divisione campo di pallavolo m2x2 a riquadro + m 1x2 corridoio distanziamento
--Inserimento in ogni riquadro di piccoli attrezzi (cerchio funicella ecc...) per lavoro sul posto



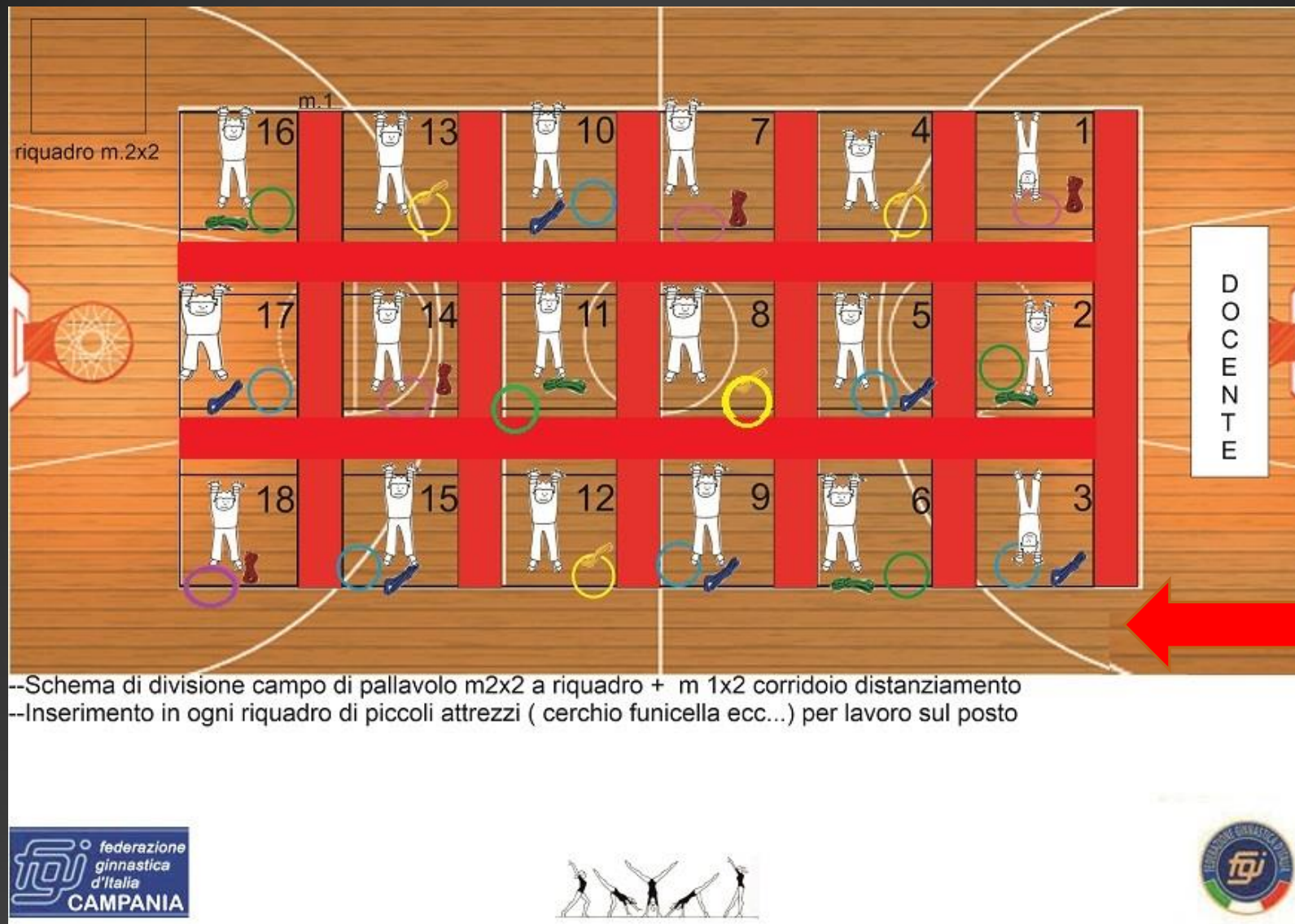
ASSEGNAZIONE BOX ALUNNO



--Schema di divisione campo di pallavolo m2x2 a riquadro + m 1x2 corridoio distanziamento
--Inserimento in ogni riquadro di piccoli attrezzi (cerchio funicella ecc...) per lavoro sul posto



ATTIVITA' GINNICHE



Stefano Laudadio

ATTIVITA' PRATICA:

STAZIONI DI LAVORO A TEMPO CON FASI DI RECUPERO

- ❑ Prima fase: riscaldamento sul posto, pre-atletici, elementi di coordinazione AS-AI, allungamento.
- ❑ Seconda fase: preparazione fisica generale (PFG)
- ❑ Terza fase: controllo e gestione dei piccoli attrezzi
- ❑ Quarta fase: attività ludica di base
- ❑ Quinta fase: defaticamento attivo
- ❑ Sesta fase: stretching

Utilizzo di cronometro o di altri sistemi per gestire il tempo, cell. – Tablet – musica (Tabata app) - ecc...

Schema di programma giornaliero 8 stazioni e 7 pause con esercizi da inserire (Tabata)

1° 20''	Stay 10''	2° 20''	Stay 10''	3° 20''	Stay 10''	4° 20''	Stay 10''	5° 20''	Stay 10''	6° 20''	Stay 10''	7° 20''	Stay 10''	8° 20''
aaaa		bbbb		cccc		dddd		eeee		ffff		gggg		hhhh
iiii		llll		mmm		nnnn		oooo		pppp		qqqq		rrrrr

Stefano Laudadio

COORDINAZIONE - MOBILITA' TONIFICAZIONE

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 1'19"



COORDINAZIONE - MOBILITA' TONIFICAZIONE

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 1'40''



COORDINAZIONE - MOBILITA' TONIFICAZIONE

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 2'



EQUILIBRIO



FUNICELLA

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 2'33''

1



FUNICELLA

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 2'43''

2



FUNICELLA

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 2'53''

3



TECNICA VELA

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 3'05''



TECNICA CONTROVELA

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 3'17''



STEP – PASSI BASE

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 3'28''

Basic Step



STEP – PASSI BASE

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 3'49''

V step



STEP – PASSI BASE

Link video su fgicampania.it
settore scuola
Time line 4'02''

Knee up



STEP – PASSI BASE

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 4'15''

Over the top



STEP – PASSI BASE

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 4'29''

Rip



COREOGRAFIA DI STEP

Link video su
fgicampania.it
settore scuola
Time line 4'50''



AEROBICA

Link video su
fgicampania.it
sette scuola
Time line 5'30''



Passi base Aerobica

<https://www.youtube.com/watch?v=iUtuQPkW27E&authuser=0>



Cristiana D'Anna

Federazione Ginnastica d'Italia - C.R. Campania

FORMAZIONE FGI

Corso di formazione Tecnico Societario 1° LIVELLO

Ginnastica Artistica Maschile

Ginnastica Artistica Femminile

Ginnastica Ritmica

Trampolino Elastico

Aerobica

Ginnastica Per Tutti

Salute e Fitness:

Parkour Gym/Functional Training/Life Long Training/Equilibrium

Kid's Play Moving/Energy Fitness Gym.

Requisiti per partecipare ai Corsi:

Tesseramento FGI: Aspirante Tecnico per l'anno in corso; formazione MG e MS

L'Aspirante Tecnico per tesserarsi deve inviare tutti i suoi dati al Comitato

(cr.campania@federginnastica.it)

ATTENZIONE : i laureati in SMS o ISEF sono esentati dai Moduli Generali(MG)
di Formazione, dovranno fare solo i Moduli Specialistici(MS)



Stefano Laudadio



Federazione Ginnastica d ' Italia - C.R. Campania

CONTATTI - LINK
www.federginnastica.it

www.fgicampania.it/

Presidente Regionale Aldo Castaldo 081.57 94 940

Segretario Vincenzo Stefanizzi Cell. 333.68 10 884

Referente Scuola e Formazione Docenti Maria Teresa Amato Cell. 338. 76 26 296

cr.campania@federginnastica.it

Link utili

www.youtube.com/FGIfederginnastica

[www.youtube](http://www.youtube.com) / Tabata 20/10

App « [Tabata stopwatch pro](#) »



GRAZIE DELL'ATTENZIONE



Maria Teresa Amato, Stefano Laudadio, Valeria Ciancio, Marina Del Pezzo, Cristiana D'Anna



Sono proposte modulabili su diversi livelli di complessità e proponibili a tutti gli alunni, nessuno escluso.

Proposte da cui prendere spunto e da calare nel concreto della realtà delle vostre scuole

Sono proposte che, insieme al vostro bagaglio di esperienza e professionalità, possono essere spunto anche per la costruzione di percorsi di arricchimento dell'offerta sportiva scolastica e per l'eventuale attività estiva



Privilegiate la pratica

se ci sono le condizioni

non solo per gli evidenti motivi di salute e prevenzione
ma soprattutto per lo spesso trascurato e imprescindibile contributo che
l'educazione al movimento e attraverso il movimento dà al corretto e
completo sviluppo dei nostri ragazzi

Le indicazioni normative aggiornate, approfondite nel primo Seminario,
sono reperibili nella Presentazione sintetica dei lavori pubblicata con
nota 14835/USR Campania del 21 aprile 21

RICAPITOLANDO...





È IMPORTANTE PRECISARE CHE
NULLA È CAMBIATO

nella normativa riferibile alla pratica dell' Educazione Fisica
rispetto a quella che abbiamo approfondito a partire da settembre con la nota 26037/USR Campania
TUTTO CONFERMATO IN TERMINI DI DISTAZIAMENTO E IGIENE

UTILIZZO MASCHERINA DURANTE LA PRATICA

nota 1994/MI del 9/11, obbligo di mascherina anche in situazioni statiche e rinvio al MI per la pratica EF
verbale CTS n.129 – risposta a quesito: mascherina non obbligatoria durante la pratica
nota 6655/DG Studente del 23/02/21 – mascherina non obbligatoria durante la pratica

PRATICA IN DDI

Non ci sono norme che la vietano
Dipende dalle scelte autonome delle singole Scuole, da quanto programmato
e recepito dal PTOF e da quanto previsto dalla polizza assicurativa stipulata

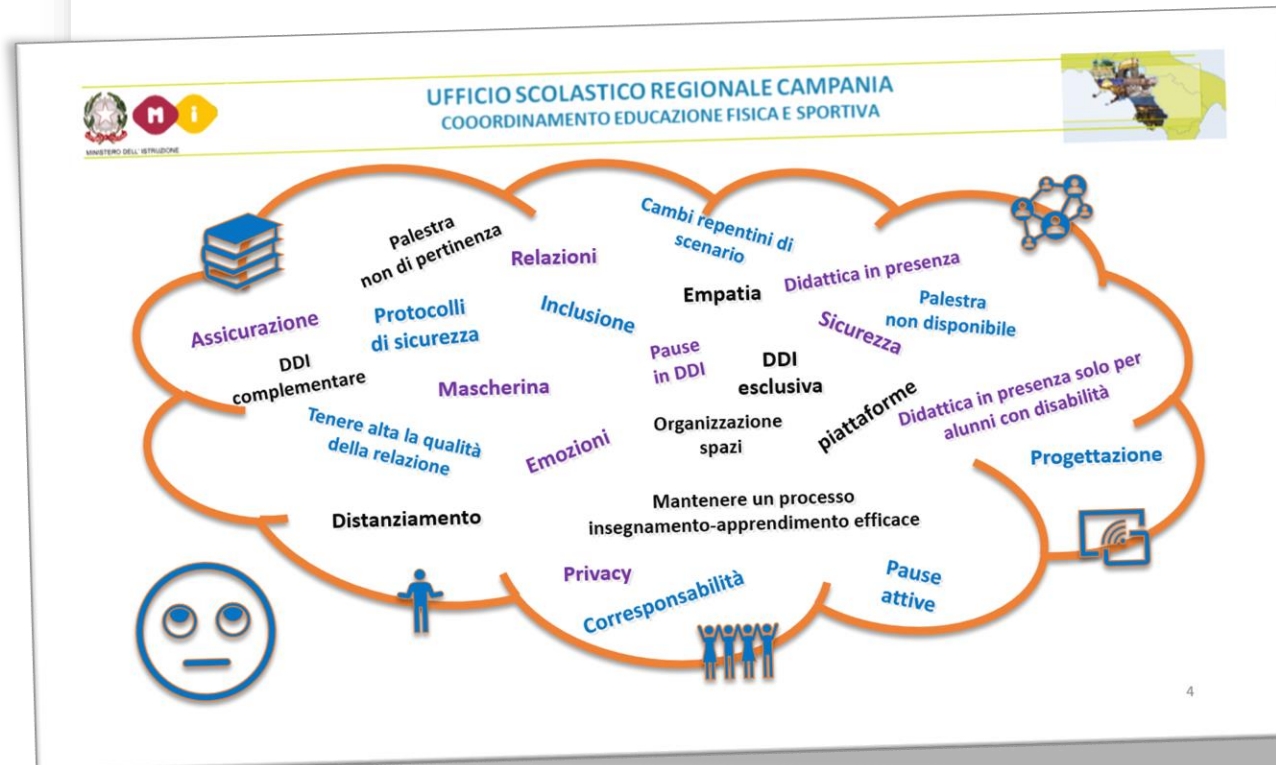
È nostro preciso impegno monitorare il susseguirsi delle norme
MI, REGIONE, USR mantenendo l'attenzione anche al CTS, MSALUTE,ISS
e, nel rispetto della gerarchia delle fonti, tenervi sempre aggiornati in tempo reale attraverso i nostri canali



Ne abbiamo già parlato ad avvio anno scolastico partendo dal bagaglio della vostra esperienza e da quel che ci consentiva la normativa

ora alla nostra valigia della normativa aggiungiamo

1. nota 1994/MI obbligo di mascherina e rinvio al MI per la pratica EF
2. verbale CTS n.129 –mascherina non obbligatoria durante la pratica
3. nota 6655/DG Studente del 23/02/21 – mascherina non obbligatoria durante la pratica
4. nota MI 1779/DG Ordinamenti 1779 del 27/01/21 – LISS. Chiarimenti sulla materia caratterizzante Discipline Sportive





PROSSIMO APPUNTAMENTO CON IL PIANO DI FORMAZIONE 2021 DEL CREFS CAMPANIA

21 aprile - Piste di lavoro con esempi di propedeutici e fondamentali individuali della **Pallavolo**

- amb. trasv. 1 - amb. spec. 6 e 9

È possibile registrare i Seminari del Piano di formazione del CREFS su S.O.F.I.A. in INIZIATIVE FORMATIVE EXTRA

#ripartiamoANCORAinsiemedaquì



Coordinamento Regionale Educazione Fisica Campania

CONTATTI

Campania	Raimondo Bottiglieri	edfisica.campania@gmail.com	081.5576298
Avellino	Camillo Cuomo	edfisica.avellino@gmail.com	0825.790861
Benevento	Giovanni Lamparelli	edfisica.benevento@gmail.com	0824.365227
Caserta	Gennaro Bonamassa - Claudia Mirto	educazionefisicacaserta@gmail.com	081.5576452-263
Napoli	Anna Piccolo - Enrico Di Cristo	edfisica.napoli@gmail.com	081.5576452-263
Salerno	Assunta Vitale	edfisica@csasalerno.it coordedfisicasalerno@gmail.com	089.771694 - 3357155434

SITI

Campania	http://www.edfisicacampania.it/ http://www.campania.istruzione.it/ned_motoria/educazione_motoria.shtml
Benevento	http://www.uspbenevento.it/sito/comEducazioneFisicaSportiva.php
Caserta	https://www.at-caserta.it/
Napoli	https://www.at-napoli.it/archivio/2020_2021/ed_fisica.htm
Salerno	http://www.csasalerno.it/edfisica/

#facciamosquadra

GRUPPO FACEBOOK

ED.FISICA CAMPANIA

Gruppo Privato · 1827 membri



+ Invita