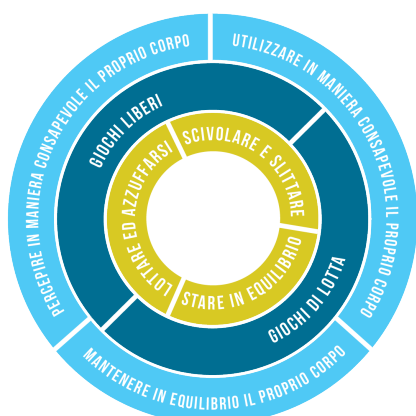


# Ginnastica – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Percepire e utilizzare in maniera consapevole il proprio corpo

Tale forma caratteristica si sviluppa sulle forme di base del movimento scivolare e slittare, lottare e azzuffarsi e stare in equilibrio. Le relative forme di allenamento come anche le forme di base del gioco libero e dei giochi di lotta sono adatte per sviluppare le capacità di base per tale forma caratteristica in maniera gioiosa e ludica.



Le ginnaste e i ginnasti padroneggiano l'interazione tra la consapevolezza del proprio corpo e l'uso intenzionale dello stesso. Riconoscono e rispettano i propri limiti fisici e li ampliano in maniera attenta. Nei movimenti che coinvolgono tutto il corpo percepiscono consapevolmente le singole parti del corpo e le tendono o rilassano una ad una. In tal modo le ginnaste e i ginnasti controllano e muovono il proprio corpo come desiderano e lo mantengono sempre in equilibrio.

## Forme di base del movimento

- Scivolare, slittare

- Lottare, azzuffarsi
- Stare in equilibrio

## Forme di base del gioco

- Giochi liberi
- Giochi di lotta

## Forme di allenamento

### Utilizzare in maniera consapevole il proprio corpo

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... percepire e gestire la tensione e la distensione delle singole parti del corpo. (F2)
- ... percepire e gestire la tensione e la distensione di varie parti del corpo contemporaneamente. (F2/F3)
- ... coordinare in modo ottimale la tensione e la distensione delle singole parti del corpo e l'uso della forza in sequenze di movimenti complesse. (F3)

### Percepire in maniera consapevole il proprio corpo

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... percepire le possibilità e i limiti del proprio corpo. (F2)
- ... percepire in modo differenziato e corretto le possibilità e i limiti del proprio corpo. (F2/F3)
- ... valutare in modo corretto le proprie possibilità fisiche e impiegare così il corpo in maniera consapevole. (F3)

### Mantenere in equilibrio il proprio corpo

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... mantenere in equilibrio il proprio corpo in forme statiche e nei movimenti. (F2)
- ... mantenere in equilibrio il proprio corpo su superfici instabili e in movimenti dinamici. (F2/F3)
- ... mantenere in equilibrio il proprio corpo quando vengono applicate delle forze dall'esterno e in caso di movimenti complessi. (F3)

---

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**