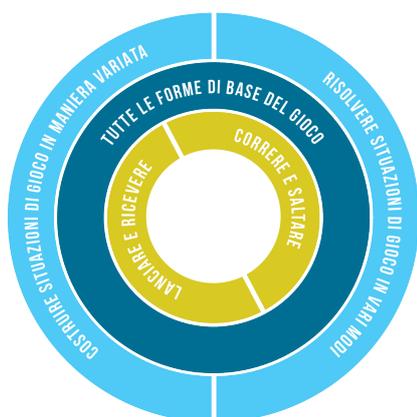


Ginnastica – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Costruire situazioni di gioco in maniera variata e risolverle in vari modi

Questa forma caratteristica si sviluppa sulle forme di base del movimento correre e saltare, lanciare e ricevere. Durante l'allenamento le diverse forme di base del gioco ti aiutano a sviluppare insieme alle tue ginnaste e ai tuoi ginnasti in maniera gioiosa e ludica le capacità di base per tale forma caratteristica.



Le ginnaste e i ginnasti conoscono adeguati modelli di azione per molte situazioni di gioco generali. In situazioni di gioco concrete, vi attingono e li applicano in maniera adeguata e variata. Conoscono il materiale alla perfezione e hanno una percezione precisa delle compagne e dei compagni o delle avversarie e degli avversari che consente loro di sfruttare con una tattica mirata l'intera larghezza e lunghezza del campo da gioco. In situazioni di gioco, le ginnaste e i ginnasti trovano da soli o in gruppo soluzioni variate e le applicano per diversificare il gioco.

Forme di base del movimento

- Lanciare, ricevere

- Correre, saltare

Forme di base del gioco

- Tutte le forme di base del gioco

Forme di allenamento

Costruire situazioni di gioco in maniera variata

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... riconoscere movimenti delle giocatrici e dei giocatori della propria squadra e di quella avversaria e reagire alle loro mosse. (F2)
- ... posizionarsi correttamente durante la difesa e l'attacco nonché difendere e sfruttare lo spazio libero. (F2/F3)
- ... passare velocemente dall'attacco alla difesa e viceversa durante la perdita/conquista dell'attrezzo di gioco e posizionarsi correttamente. (F3)

Risolvere situazioni di gioco in vari modi

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... proporsi e interagire con le altre giocatrici e gli altri giocatori in modo opportuno. (F2)
- ... applicare modelli d'azione tattici in giochi sportivi. (F2/F3)
- ... analizzare le situazioni di gioco e trovare soluzioni. (F3)

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO