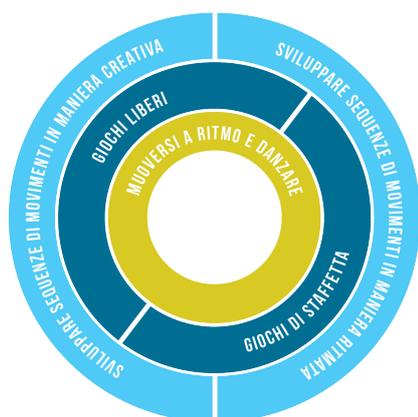


Ginnastica – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Sviluppare sequenze di movimenti in maniera ritmata e creativa

Questa forma caratteristica si sviluppa sulla forma di base del movimento muoversi a ritmo e danzare. Le relative forme di allenamento come anche le forme di base del gioco libero e dei giochi di staffetta sono adatte per sviluppare le capacità di base per tale forma caratteristica in maniera gioiosa e ludica.



Ogni sequenza di movimenti si basa su un determinato ritmo. Le ginnaste e i ginnasti danno un ritmo in maniera mirata e creativa alle sequenze di movimenti. A tale scopo utilizzano ritmi uniformi, crescenti o decrescenti nonché combinati. Utilizzano il proprio corpo e/o utilizzano oggetti, ad esempio le palle, adeguando le loro caratteristiche specifiche – con o senza musica – in maniera ritmata.

Forme di base del movimento

- Muoversi a ritmo, danzare

Forme di base del gioco

- Giochi liberi
- Giochi di staffette

Forme di allenamento

Sviluppare sequenze di movimenti in maniera ritmata

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... eseguire diversi ritmi di camminata, corsa e salto. (F2)
- ... variare con consapevolezza i ritmi di camminata, corsa e salto. (F2/F3)
- ... impiegare in maniera mirata sequenze di movimenti ritmici. (F3)

Sviluppare sequenze di movimenti in maniera creativa

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... imitare e creare semplici sequenze di movimenti. (F2)
- ... elaborare sequenze di movimenti ritmici individualmente o in gruppo. (F2/F3)
- ... sviluppare in modo creativo sequenze di movimenti ritmici individualmente o in gruppo. (F3)

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO