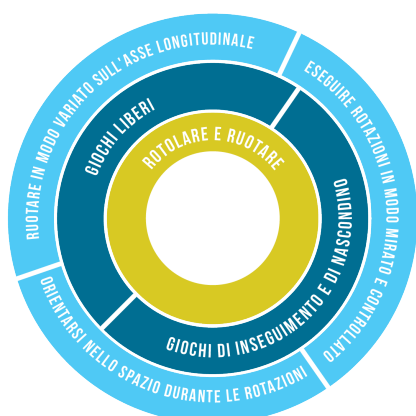


Ginnastica – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Ruotare in modo variato, orientato all'obiettivo e controllato

Questa forma caratteristica si sviluppa sulla forma di base del movimento rotolare e ruotare. Le relative forme di allenamento come anche le forme di base del gioco Giochi liberi nonché Giochi di inseguimento e di nascondino sono adatti per sviluppare le capacità di base per tale forma caratteristica in maniera gioiosa e ludica.



Ruotare in modo variato significa che le ginnaste e i ginnasti devono avviare, eseguire e arrestare rotazioni in diverse maniere. Le impiegano in maniera orientata all'obiettivo, ad esempio per accelerare un oggetto, per eseguire un'azione tattica o tecnica, per esprimersi creativamente o per muoversi nello spazio. Adegua l'avvio, la velocità e l'arresto delle rotazioni in base alle loro capacità.

Forme di base del movimento

- Rotolare, ruotare

Forme di base del gioco

- Giochi liberi
- Giochi di inseguimento e di nascondino

Forme di allenamento

Ruotare in modo variato sull'asse longitudinale

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... ruotare e rotolare in modo variato. (F2)
- ... eseguire rotazioni sull'asse longitudinale, trasversale e/o sagittale. (F2/F3)
- ... eseguire rotazioni in maniera variata, adeguata alla situazione e creativa. (F3)

Eseguire rotazioni in modo mirato e controllato

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... mantenere l'equilibrio durante le rotazioni. (F2)
- ... eseguire in maniera controllata rotazioni e cambi di rotazione. (F2/F3)
- ... gestire rotazioni complesse e combinate. (F3)

Orientarsi nello spazio durante le rotazioni

Le ginnaste e i ginnasti sanno ...

- ... orientarsi nello spazio durante l'esecuzione delle rotazioni. (F2)
- ... orientarsi nello spazio durante le rotazioni in situazioni specifiche. (F2/F3)
- ... orientarsi nello spazio durante le rotazioni in condizioni difficili. (F3)

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO