

Ginnastica e danza - Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Percepire consapevolmente il corpo e muoverlo in modo efficace

I bambini e i giovani si mantengono in posizione eretta e padroneggiano l'interazione tra la percezione e l'uso consapevole del proprio corpo. Riconoscono e rispettano i propri limiti fisici, ampliandoli con attenzione. Muovendo tutto il corpo, percepiscono consapevolmente una o più parti di esso e sono in grado di contrarre o rilassare le varie parti in modo isolato. Attraverso la postura e il movimento, bambini e giovani ottengono un risultato che il pubblico percepisce e interpreta come una storia.

Forma di allenamento

Le forme di allenamento sotto riportate vi aiuteranno a sviluppare le forme caratteristiche. Troverete ulteriori spiegazioni e informazioni sotto dettagli.

Immagine a specchio



I bambini e i giovani si dispongono a coppie uno di fronte all'altro. Un bambino si trasforma in uno specchio, l'altro si muove davanti allo specchio. Lo specchio imita i movimenti del compagno nel modo più simultaneo possibile.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani riconoscono le parti del proprio corpo nonché quelle altrui e sono in grado di nominarle.

Variazioni

- Indicare una parte del corpo che i bambini e i giovani si toccheranno a vicenda su segnalazione (-)
- Indicare tre parti del corpo e lasciar creare una sequenza che verrà imitata davanti allo specchio (+)

Maggiori informazioni/Consigli

Tematizza in anticipo il contatto fisico reciproco e oncorda con i bambini e i giovani delle regole per garantire il benessere e la tutela di tutti.

Danza dei gemelli



I bambini e i giovani formano delle coppie e definiscono un punto di contatto. Il ballerino A tocca ad esempio con la mano il ballerino B sulla schiena. Mantenendo il contatto improvvisano insieme sulla musica. È così che si formano nuovi tipi di movimenti.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani imparano a trovare autonomamente o insieme delle soluzioni creative per poter muovere il corpo in modo efficace e allo stesso tempo percepirlo.

Variazioni

- Muoversi liberamente da soli sulla musica e quando questa si ferma, toccare con una parte specifica del corpo il pavimento; cercare soluzioni creative per permettere a una sola parte del corpo di trovare almeno due posizioni (-)
- Gruppi di tre - cinque persone: toccare almeno una persona e definire autonomamente con quali parti del corpo; creare una sequenza di movimenti mantenendo sempre il contatto (+)

Maggiori informazioni/Consigli

La base di questa «improvvisazione con contatto» è la fiducia all'interno del gruppo. Se un membro del gruppo dovesse reagire con esitazione ai contatti fisici, rispetta le sue sensazioni. Vale la pena concordare in anticipo le regole per poter garantire il benessere e la tutela di tutti.

Materiale

- Musica

Viaggio corporeo



I bambini e i giovani sono sdraiati per terra e sentono quali parti del corpo toccano il pavimento. Dopodiché si

sdraiano in un'altra posizione e percepiscono nuovamente quali parti del corpo sono a contatto con il pavimento.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani imparano a percepire consapevolmente le parti del proprio corpo.

Variazioni

- Fai in modo, tramite le tue istruzioni, che i partecipanti percepiscano ogni parte del corpo cercando di far rilassare i muscoli (-)
- Immaginarsi un elemento o una sequenza di movimenti e poi eseguirlo; nel mentre sentire esattamente dove succede cosa (+)

Maggiori informazioni/Consigli

I bambini e i giovani vivono il viaggio corporeo in modo diverso a seconda del loro livello e della loro età. Di conseguenza anche tu li guidi in modo diverso (usando altre immagini). L'esercizio è molto adatto come introduzione o conclusione alla lezione.

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO