

Ginnastica e danza - Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Comporre sequenze di movimenti variate

I bambini e i giovani uniscono singoli movimenti fino a formare una sequenza, che in seguito sviluppano, variano e strutturano ulteriormente. Oppure combinano passi, improvvisano o compongono nuove sequenze di movimenti. Contemporaneamente, i bambini e i giovani si concentrano a fondo sui movimenti del proprio corpo tenendo in considerazione i fattori spazio, tempo e forza. Il primo (lo spazio) si riferisce alla direzione, vale a dire alle traiettorie e ai livelli. Il tempo comprende invece la durata e l'andamento ritmico di un movimento, mentre la forza influenza l'alternanza delle tensioni nel corpo, necessaria per l'esecuzione di un movimento. A seconda della forza impiegata, ogni movimento avrà un effetto corrispondente diverso.



Forma di allenamento

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

Palette di colori



Distribuisce ai bambini e ai giovani diversi oggetti o puntini colorati, ognuno dei quali sta a indicare un determinato movimento (ad es. un passo, un movimento ondulatorio, una rotazione). Suddivisi in piccoli gruppi, i bambini e i giovani stabiliscono l'ordine dei colori e quindi dei movimenti. In seguito, esercitano e variano la sequenza.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani imparano a comporre delle sequenze e ad aggiungere i propri movimenti.

Variazioni

- Definire l'ordine della sequenza, utilizzare pochi colori (-)
- Integrare i propri movimenti e la sequenza di movimenti utilizzando le componenti spazio, tempo e forza (+)
- Mischiare i colori: unire un saltello-galoppo (blu) a un circolo delle braccia (bianco), ottenendo così un saltello-galoppo eseguito simultaneamente con un circolo delle braccia (+)

Materiale

- Puntini di gommapiuma di diverso colore, dado a colori o materiale colorato (ad es. cerchi, corde e nastri)

Danza nello spazio



Un gruppo esercita una breve sequenza di movimenti, dopodiché si suddivide in piccoli gruppi. Ogni gruppo modifica la sequenza di movimenti in base alle tue indicazioni. Infine, ogni gruppo presenta il risultato ottenuto agli altri.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani possono modificare una sequenza di movimenti nello spazio a disposizione, aggiungere altri movimenti e cambiare la formazione del gruppo.

Indicazioni possibili:

- eseguire i passi in diverse direzioni
- integrare il cambio di direzione
- durante la sequenza di movimenti saltare in alto
- durante la sequenza di movimenti toccare il pavimento
- cambiare posizioni/formazione del gruppo (creare formazioni)

Variazioni

- Fornire due o tre esempi per ogni compito; i gruppi di piccole dimensioni ne mettono in pratica uno (-)
- Trasformare l'esercizio in una competizione; vince chi riesce ad apportare più modifiche possibili alla sequenza (+)

Maggiori informazioni/Consigli

In alternativa organizza l'esercizio sotto forma di postazioni. Assegna un compito a ogni postazione. Alla fine, tutti avranno eseguito i compiti dell'intero circuito.

Materiale

- Descrivi i compiti
 - Eventualmente utilizza la musica per le sequenze di movimenti
-

Dinamo



I bambini e i giovani imparano una sequenza di movimenti. In seguito, la modificano in due modi. **Tempo:** ballando il più velocemente poi il più lentamente possibile, ritmando così la sequenza di movimenti. **Forza:** variando la qualità del movimento e la forza impiegata.

Dettagli

Focus

I bambini e i giovani riescono a variare una sequenza di movimenti in termini di velocità e forza impiegata.

Variazioni

- Specificare i cambiamenti (-)
- Adattare la sequenza di movimenti a un nuovo stile musicale (+)

Materiale

- Musica con ritmi diversi
-
-

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO