

# Ginnastica e danza - Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Creare relazioni positive e interagire in modo aperto

I bambini e i giovani si identificano con il gruppo di allenamento, con la società sportiva e con la propria disciplina sportiva. Nella ginnastica e danza sono fondamentali la condivisione e il rispetto reciproco. Ballare insieme significa creare qualcosa insieme. I bambini e giovani si incoraggiano a vicenda, sono felici con e per gli altri. Sono in grado di coordinarsi, interagire ed eseguire in modo interattivo delle sequenze di movimenti comuni. Si sostengono a vicenda e insieme creano immagini e figure.



## Forma di allenamento

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

## Ciao a tutti



All'inizio della lezione tutti si ritrovano in cerchio e dicono a turno come stanno. Le faccine con i diversi stati d'animo possono aiutare. Dopo aver spiegato il tema principale della lezione, eseguite tutti insieme una breve sequenza di movimenti.

## Dettagli

### Focus

I bambini e i giovani imparano a comportarsi in modo rispettoso all'interno del gruppo e hanno un rituale per l'inizio della lezione.

### Possibili sequenze di movimento

- toccare una parte dopo l'altra del proprio corpo
- tenersi per mano e fare dei movimenti congiunti in cerchio
- eseguire a coppie un gioco di battimani (cambiare più volte il compagno)

### Variazioni

- Scegliere dei movimenti più difficili, adattare le sequenze di movimenti alla musica (+)

### Maggiori informazioni/Consigli

Puoi ampliare le sequenze di movimenti con il canto o la Body Percussion.

## Materiale

- Faccine con diversi stati d'animo
- Musica

## Figure acrobatiche



I bambini e i giovani esercitano varie figure acrobatiche con l'aiuto di paletti. In seguito dimostreranno le combinazioni in plenaria.

## Dettagli

### Focus

I bambini e i giovani imparano a sviluppare ed eseguire le figure acrobatiche in gruppo.

### Organizzazione

Preparare nello spazio a disposizione delle postazioni con numeri e immagini di figure acrobatiche adeguate all'età e al livello dei partecipanti. Dopodiché creare dei gruppi di quattro o cinque persone. Al centro della sala ci sono dei dadi. Ogni gruppo tira un dado e si reca alla postazione con il numero corrispondente, dove i membri del gruppo esercitano la figura indicata. Dopo essere riusciti a eseguire alla perfezione la figura, tirano nuovamente il dado. Se una postazione è occupata, devono ritirare il dado. In seguito, i gruppi hanno il tempo di combinare e variare ciò che hanno imparato e alla fine mostrano la loro combinazione agli altri gruppi.

## Variazioni

- Creare insieme un fermo immagine (qualcuno inizia con una posa, gli altri ne aggiungono continuamente un'altra)(-)
- Creare in modo dinamico il montaggio e lo smontaggio della figura acrobatica e incorporarla in una sequenza di movimenti (+)

## Maggiori informazioni/Consigli

Presta attenzione ai seguenti aspetti:

- ci sono parti del corpo che riescono a sopportare il peso meglio di altre
- le piramidi umane non devono essere più alte di due persone
- le sequenze di sollevamenti in gruppo oltre l'altezza della testa devono essere assicurate e necessitano di sostegno

## Materiale

- Istruzione per ogni postazione (immagini delle figure acrobatiche)
- Dado
- Tappetini

---

## Puzzle con attrezzi di piccole dimensioni



Un piccolo gruppo si dispone in cerchio con un attrezzo di piccole dimensioni e crea una sequenza di movimenti composta da otto elementi. Tutti mostrano uno alla volta un movimento mentre gli altri lo imitano. Dopodiché uniscono i movimenti e li ripetono insieme. Continuano così fino a formare una sequenza di otto movimenti. Gli

attrezzi di piccole dimensioni devono essere integrati in modo attivo e cooperativo.

## Dettagli

### Focus

Grazie all'aiuto del metodo puzzle, i bambini e i giovani riescono a sviluppare in piccoli gruppi una sequenza di movimenti utilizzando in modo attivo gli attrezzi di piccole dimensioni.

### Variazioni

- Mostrare e imitare, senza definire una sequenza (-)
- Ottimizzare la sequenza di movimenti sviluppata (ad esempio cambiare le transizioni o i movimenti, aggiungere movimenti)(+)

### Maggiori informazioni/Consigli

Durante questa fase di sviluppo è importante che i bambini e i giovani accettino tutti i movimenti. Stabilisci delle regole per l'utilizzo degli attrezzi di piccole dimensioni (niente danni, attenzione agli altri, rischio di farsi male).

### Materiale

- Attrezzi di piccole dimensioni convenzionali o non convenzionali
- 
- 

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**