

# Ginnastica e danza - Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Rispettare gli stili di movimento personali

I bambini e i giovani rispettano lo stile di movimento altrui e si apprezzano reciprocamente. Indipendentemente dalle loro capacità, caratteristiche o dal background, sentono di appartenere al gruppo e di esserne parte integrante. Attraverso esperienze di movimenti condivise ma diverse, sperimentano lo spirito di gruppo e rafforzano così l'autostima di tutti. La ginnastica e danza è una disciplina molto variata: la creatività che caratterizza i movimenti del singolo arricchisce l'intero gruppo.



## Forma di allenamento

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

## Showtime



Formare delle coppie. La persona A si muove liberamente su una linea immaginaria e sulle note di un brano musicale predefinito (improvvisazione, creazione individuale) cercando di non perdere il contatto visivo con la persona B. Quest'ultima osserva immobile ma in modo attivo e interessato. Dopo l'esibizione si scambiano un feedback.

### Dettagli

#### Focus

I bambini e i giovani imparano a muoversi in modo sicuro davanti agli altri, ad apprezzare le esibizioni altrui e a dare dei feedback.

#### Variazioni

- Ballare in base a una determinata sequenza di movimenti (-)
- Stabilire sentimenti o espressioni facciali da incorporare (+)

#### Maggiori informazioni/Consigli

Osserva i bambini e i giovani e istruiscili su come darsi un feedback reciproco (regole di feedback).

Come si è sentita la persona A a ballare di fronte a qualcuno? Cosa ha colpito particolarmente la persona B? La persona B è tenuta solo a dare un feedback positivo.

## Materiale

- Musica

## Freestyle



Tutti stanno in piedi in cerchio. Domanda: quale movimento hai imparato o quale movimento ti è piaciuto di più oggi? Poi fai partire la musica e se a qualcuno viene in mente un movimento da eseguire può entrare nel cerchio e mostrarlo agli altri. In una fase successiva, puoi incoraggiare i bambini e i giovani a mostrare altri movimenti e passi del proprio repertorio.

## Dettagli

### Focus

I bambini e i giovani sanno mostrare le loro abilità in un cerchio freestyle, imparando anche a fare il tifo l'uno per l'altro.

### Variazioni

- Specificare quattro passi da scegliere (-)
- Al termine di ogni giro, aggiungere un compito (movimento) che viene unito ai propri movimenti (+)

## Maggiori informazioni/Consigli

Sei un esempio! Sostieni i tuoi bambini e i tuoi giovani e fai il tifo per loro.

## Materiale

- Musica
- 

## Impro-Party



I bambini e i giovani eseguono un'improvvisazione su un determinato tema. Dopo alcuni minuti di ballo libero, scelgono un movimento che hanno inventato o che amano ballare. Ognuno mostra il proprio movimento e gli altri lo ballano.

## Dettagli

### Focus

I bambini e i giovani imparano ad esibirsi davanti agli altri rafforzando così la propria personalità.

### Variazioni

- Mostrare diversi movimenti tra cui scegliere (-)
- Far scegliere e mostrare più movimenti (+)

## Maggiori informazioni/Consigli

Incoraggia i bambini e i giovani più timidi e aiutali se necessario.

## Materiale

- Musica
- 
- 

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**