

Ginnastica e danza: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, di comportamento o di gioco che si osservano in situazioni sportive concrete. Si orientano sulla soluzione ideale di un compito sportivo e nascono quindi direttamente dalla pratica.



Le forme caratteristiche da sole non rendono migliori i bambini e i giovani. L'aspetto importante sta nel fatto che, tramite un approccio completo, si possono ricavare forme di allenamento variate con obiettivi di apprendimento concreti. Per te nel ruolo di monitrice o monitore le nove forme caratteristiche della ginnastica e danza rappresentano una guida. Costituiscono un punto di partenza per pianificare e svolgere i tuoi allenamenti e le tue attività.

Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

- Percepire consapevolmente il corpo e muoverlo in modo efficace
- Bilanciare il corpo in modo sicuro
- Saltare in modo dinamico e atterrare in modo sicuro
- Ruotare attorno a diversi assi in modo controllato
- Comporre sequenze di movimenti variate
- Interpretare la musica con fantasia
- Creare relazioni positive e interagire in modo aperto
- Impiegare oggetti di scena e attrezzi di piccole dimensioni in modo versatile e creativo
- Rispettare gli stili di movimento personali

Fonte: Federazione svizzera di ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP