

# Ginnastica e danza - Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Impiegare oggetti di scena e attrezzi di piccole dimensioni in modo versatile e creativo

I bambini e i giovani impiegano come componenti elementari della ginnastica e danza oggetti di scena e attrezzi di piccole dimensioni. Da un lato li usano come elemento creativo durante gli spettacoli e dall'altro nella ginnastica (da competizione). Inoltre, gli oggetti di scena e gli attrezzi di piccole dimensioni possono sostenere il processo di apprendimento di nuovi movimenti. I materiali aiutano anche te come monitrice o monitore a rafforzare i contatti sociali all'interno del tuo gruppo e a promuovere la creatività nonché il desiderio di sperimentare dei bambini e dei giovani.

La tabella seguente offre una panoramica dei movimenti di base che possono essere eseguiti con i vari attrezzi manuali. Inoltre, vi ispirerà a sperimentare nuovi elementi.

Attrezzi manuali	Fune	Cerchio	Palla	Clavetta	Nastro
<b>Caratteristiche</b>	instabile	forma rigida, grandi dimensioni	forma elastica, rotonda	forma rigida, piccole dimensioni	forma leggera, instabile e plastica
<b>Elementi di base</b>					
Condurre, fare dei cerchi, bilanciare	X	X	X	X	X
Piccoli cerchi, mulinelli	(X)	X		X	X
Fare cerchi attorno a parti del corpo	X	X	(X)		X
Possibilità di scavalcare/saltarvi dentro	X	X	X	X	X
Eseguire forme serpeggianti o spirali	(X)				X
Lanciare/spingere/far balzare, afferrare	X	X	X	X	X
Capriole		X	X	X	
Palleggiare			X		
Far roteare		X	(X)	(X)	
Sbattere	(X)	(X)		X	
Tenere in equilibrio		(X)	X	X	
Echappé	X				X

## Forma di allenamento

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

## Libro d'immagini



Racconta una storia. I bambini e i giovani si muovono in base al racconto utilizzando liberamente oggetti di scena e/o attrezzi di piccole dimensioni.

### Dettagli

#### Focus

I bambini e i giovani sperimentano oggetti di scena e attrezzi di piccole dimensioni usandoli come mezzo d'animazione per la rappresentazione visiva.

#### Variazioni

- Assegnare un concetto, una situazione o un luogo che i bambini e i giovani rappresenteranno in piccoli gruppi con gli oggetti di scena e/o gli attrezzi di piccole dimensioni scelti (-)
- Inventare una propria storia con l'aiuto degli oggetti di scena e/o degli attrezzi di piccole dimensioni scelti e presentarla agli altri (+)

#### Maggiori informazioni/Consigli

Stabilisci delle regole per l'utilizzo degli oggetti di scena e degli attrezzi di piccole dimensioni (evitare danni, prestare attenzione agli altri, non farsi male).

## Materiale

- Attrezzi di piccole dimensioni convenzionali e/o non convenzionali
- Oggetti di scena
- Storia

## Danza con oggetti di scena



Balla con i bambini e i giovani in base a una sequenza di movimenti e forma in seguito dei gruppi. Ogni gruppo riceve un oggetto di scena da integrare nella sequenza. Alla fine, i gruppi mostrano il risultato ottenuto.

## Dettagli

### Focus

I bambini e i giovani riescono a integrare oggetti di scena in una sequenza di movimenti.

### Variazioni

- Dare a tutti lo stesso oggetto di scena, raccogliere le idee migliori e ballare insieme (-)
- Dare a ciascun gruppo un solo oggetto che dovranno passarsi a vicenda (+)

### Maggiori informazioni/Consigli

I bambini e i giovani possono superare ogni insicurezza nell'utilizzo di oggetti di scena grazie all'esplorazione comune.

## Materiale

- Oggetti di scena: attrezzi di piccole dimensioni non convenzionali e/o oggetti di più grandi dimensioni
- Eventualmente musica

## Sfilata con attrezzi di piccole dimensioni



I bambini e i giovani provano elementi e movimenti con diversi attrezzi di piccole dimensioni e beneficiano delle idee degli altri.

## Dettagli

### Focus

I bambini e i giovani imparano i movimenti di base con diversi attrezzi di piccole dimensioni. Alla fine della lezione i partecipanti avranno imparato una breve sequenza con tutti gli attrezzi.

### Organizzazione

Disponi diversi attrezzi di piccole dimensioni al centro della palestra. I bambini e i giovani ne scelgono uno e provano a usarlo. Dopo un po' di tempo, tutti quelli che hanno lo stesso attrezzo si riuniscono e si mostrano a vicenda gli elementi e i movimenti che hanno creato. Il gruppo cerca di mettere insieme una breve sequenza di movimenti. In seguito, una persona di ogni gruppo si riunisce in un nuovo gruppo, battezzato gruppo attrezzi misti. Tutti mostrano ed esercitano insieme la sequenza definita in precedenza.

## Variazioni

- Esercitarsi a coppie e aiutarsi a vicenda (-)
- Eseguire simultaneamente in gruppo una sequenza di movimenti (+)

## Maggiori informazioni/Consigli

È fondamentale ripetere di frequente i movimenti di base – learning by doing! Durante tutto il processo, dai dei feedback sui movimenti di base.

## Materiale

- Attrezzi di piccole dimensioni convenzionali
- 
- 

Fonte: [Federazione svizzera di ginnastica](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**