



Biografia di apprendimento Ginnastica agli attrezzi

Quaderno d'allenamento j+s ginnastica agli attrezzi

edizione 2016

Il seguente elenco cerca di includere il maggior numero di contenuti di formazione senza voler essere esaustiva. Il monitor sceglie i contenuti a seconda del livello e della fase di allenamento. In questo contesto il monitor può scegliere gli obiettivi tra i 5 gruppi Sport per i bambini, Principianti (allenamento versatile), Principianti (allenamento specifico per la disciplina sportiva), Avanzati ed Esperti. L'età non viene indicata di proposito, dal momento che la biografia di apprendimento si riferisce all'introduzione alla disciplina sportiva. Per il gruppo 5-7 anni è stata messa a punto una biografia di apprendimento separata, per garantire la versatilità richiesta da G+S. I monitori che allenano bambini di 5-7 anni utilizzano pertanto come base il programma di formazione Sport per i bambini ginn. attr./ginn. art./ginn. Ritmica/ruota di Rhön/tramp.

Tecnica	Principianti Basi secondo il principio della molteplicità	Principianti Basi specifiche della disciplina sportiva	Avanzati	Esperti
Modello a strati	Documentazione G+S Nozioni di base Ginnastica agli attrezzi/ginnastica artistica			
Posture chiave C+, C-, I	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire le posture chiave in modo statico e prolungato	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire le posture chiave in modo dinamico e prolungato (padroneggiano anche la postura S nel passaggio dal C+ a C-).	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di adeguare le posture chiave in modo differenziato	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di assumere e mantenere con sicurezza le posture chiave in movimenti complessi
Posizioni chiave in piedi, in appoggio, in sospensione e varianti	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire tutte le posizioni di base sugli attrezzi in modo statico e prolungato in tutte le posture chiave	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire le posizioni chiave in modo dinamico e prolungato	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di adeguare le posizioni chiave in modo differenziato	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di assumere e mantenere con sicurezza le posizioni chiave in movimenti complessi
Movimenti chiave. Rotazioni attorno agli assi del corpo (RAL/RAT/RAO) fare capriole/ruotare	<input type="checkbox"/> Sono in grado di ruotare/fare capriole su tutti gli assi (in tutte le direzioni) in chiave ludica	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di avviare da sé la rotazione/capriola <input type="checkbox"/> Sono in grado di effettuare capriole e rotazioni con la tecnica corretta	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di avviare da sé e fermare la rotazione/capriola <input type="checkbox"/> Sono in grado di effettuare rotazioni/capriole con superficie di sostegno limitata/con poca superficie <input type="checkbox"/> Sono in grado di effettuare capriole e rotazione con varianti	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di avviare, fermare e variare combinazioni di capriole e rotazioni <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire correttamente rotazioni multiple e combinate
Esempio	Sono in grado di eseguire rotazioni e capriole su diversi attrezzi (in avanti, all'indietro, di lato, collegare più capriole/rotazioni)	3/4 salto mortale Capriola in avanti a gambe tese	Salto mortale fino alla posizione in piedi Salto mortale divaricato	Auerbach Salto mortale doppio, salto mortale con 1/2 rotazione
Atterraggi/salti	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire diversi tipi di salti <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire diversi tipi di atterraggio	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di saltare effettuando diversi tipi di rincorsa e a partire da diverse superfici <input type="checkbox"/> Sono in grado di effettuare un atterraggio con una rotazione passando dalla verticale	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di saltare in modo corretto con collegamenti di due elementi <input type="checkbox"/> Sono in grado di effettuare un atterraggio corretto dopo una rotazione	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di saltare in modo corretto con collegamenti di più elementi diversi <input type="checkbox"/> Sono in grado di effettuare un atterraggio corretto dopo una combinazione di rotazioni
Esempio	Salto con una gamba Atterraggio sulla schiena	Salti in avanti Capriola saltata	Rondata Salto mortale	Rondata - fic Salto mortale con 1/2 rotazione
Courbette dondolare/bilanciarsi	<input type="checkbox"/> Sono in grado di bilanciarsi avanti e indietro a ritmo in sospensione su vari attrezzi	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di dondolarsi e bilanciarsi in modo tecnicamente corretto in appoggio e in sospensione	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di acquistare slancio in tutte le variazioni delle posizioni chiave in appoggio e in sospensione	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di raggiungere il maggior slancio possibile e di raggiungere dal dondolamento/bilanciamento la posizione di partenza ottimale per eseguire un collegamento chiave
Esempio	Dondolare agli anelli Bilanciarsi alla sbarra	Dondolare agli anelli in modo tecnicamente corretto bilanciarsi alla sbarra in modo tecnicamente corretto	Dondolare in sospensione rovesciata con apertura a candela e chiusura sospensione verso lo scatto/una breve verticale	Gran volta
Courbette in appoggio	<input type="checkbox"/> Sono in grado di sospendersi avanti e indietro Sono in grado di sospendersi a testa in giù	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di stare in appoggio su tutti gli attrezzi in modo tecnicamente corretto <input type="checkbox"/> Sono in grado di variare la sospensione (posizioni chiave) fino alla posizione a testa in giù (con aiuto)	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di mantenere la sospensione fino a una breve verticale <input type="checkbox"/> Sono in grado di assumere la posizione di appoggio da un movimento dinamico	Inhalte <input type="checkbox"/> Sono in grado di mantenere la sospensione in un collegamento chiave con verticale
Esempio	Stare in appoggio laterale sulla sbarra Slancio verso una breve verticale	Sospensione in avanti alla sbarra Slancio verso la verticale	Volta all'indietro Verticale/spinta in verticale Scatto	Volta libera Streuli Granvolta

Atletica	Principianti Basi secondo il principio della molteplicità		Principianti Basi specifiche della disciplina sportiva		Avanzati		Esperti
Atletica	Documentazione G+S: Fascicolo Physis						
Coordinazione							
Orientamento	<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi in tutte le posizioni chiave e nelle loro variazioni in momenti statici e dinamici <input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi durante la corsa con un ausilio (p. es. foto, disegno)		<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi in rotazioni/capriole su più assi		<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi quando ruotano su più assi o eseguono più rotazioni su un asse		<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi in rotazioni multiple su più assi
Reagire	<input type="checkbox"/> Sono in grado di reagire con un'adeguata tensione del corpo al contraccolpo del Reuther/minitrampolino		<input type="checkbox"/> Sono in grado di reagire alle condizioni del minitrampolino al momento di saltare su di esso		<input type="checkbox"/> Eseguire salti di entrata e uscita ottimali su diversi dispositivi		<input type="checkbox"/> Adeguare in modo ottimale i salti di entrata e di uscita alle diverse condizioni dei dispositivi
Differenziare	<input type="checkbox"/> Sanno saltare in lunghezza e in altezza <input type="checkbox"/> Sanno eseguire lo stacco su una gamba con rincorsa		<input type="checkbox"/> Sanno differenziare tra salti per fasi di volo estese in lunghezza o in altezza <input type="checkbox"/> Sanno differenziare tra il salto nel Reuther e quello nel minitrampolino		<input type="checkbox"/> Sanno variare i salti di entrata e di uscita a seconda del collegamento chiave successivo		<input type="checkbox"/> Sanno eseguire i salti di entrata e di uscita ottimali sul minitrampolino con forza e velocità massime per ogni collegamento chiave successivo
Muoversi a ritmo	<input type="checkbox"/> sono in grado di muoversi in modo appropriato e creativo a ritmo di musica <input type="checkbox"/> sentono il ritmo e lo trasferiscono nel movimento <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire diversi salti a ritmo e conoscono i salti di base		<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi secondo i punti di riferimento di un brano musicale <input type="checkbox"/> Sono in grado di riconoscere diversi ritmi nei collegamenti chiave <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire diversi salti come la sforbiciata, il salto teso con 1/2 rotazione (rotazione sull'asse longitudinale)		<input type="checkbox"/> Sono in grado di scandire il ritmo di un brano musicale <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire l'elemento previsto al momento giusto <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire diversi ritmi nei collegamenti chiave <input type="checkbox"/> Imparano a eseguire salti più complessi		<input type="checkbox"/> Sono in grado di riconoscere le aggiunte in un brano musicale <input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire una coreografia a tempo di musica <input type="checkbox"/> Riescono a mantenere il ritmo in collegamenti chiave complessi <input type="checkbox"/> Imparano a eseguire diversi salti complessi
Equilibrio	<input type="checkbox"/> Sono in grado di mantenere l'equilibrio su superfici instabili <input type="checkbox"/> Sono in grado di mantenere l'equilibrio in diversi modi su superfici sottili		<input type="checkbox"/> riescono a mantenere l'equilibrio in movimenti dinamici su diverse superfici e ampiezze della base di sostegno		<input type="checkbox"/> sono in grado di percepire l'equilibrio e lo squilibrio		<input type="checkbox"/> sono in grado di utilizzare in modo consapevole nei movimenti l'equilibrio e lo squilibrio
Atletica	Fascicolo Physis						
Condizione							
Forza	<input type="checkbox"/> Sono in grado di rafforzare i muscoli e le ossa in chiave ludica, praticando altre forme di base del movimento (p. es. lottare, azzuffarsi)		<input type="checkbox"/> Costituiscono un corsetto muscolare compatto, per preparare il corpo al carico specifico della disciplina sportiva		<input type="checkbox"/> Costituiscono un corsetto muscolare compatto e resistente a lungo termine per preparare il corpo al carico specifico della disciplina sportiva e lo mantengono durante i mutamenti fisici dovuti alla pubertà <input type="checkbox"/> Adeguamento del carico ai mutamenti fisici		<input type="checkbox"/> Mantengono il corsetto muscolare e lo ottimizzano per essere ben preparati ad affrontare carichi massimi (forza intracoordinativa), continui o ripetitivi (forza di resistenza)
Velocità	<input type="checkbox"/> Sono in grado di correre velocemente su distanze ripetitive (p. es. rincorsa per un salto). Sono in grado di correre alla velocità massima secondo la regola «5 metri per ogni anno di età» (p. es. 5 anni = 25 metri; 7 anni = 35 metri)		<input type="checkbox"/> Sanno effettuare la rincorsa verso il salto alla massima velocità		<input type="checkbox"/> Sanno effettuare la rincorsa verso il salto alla massima velocità e saltare da lontano sul minitrampolino		<input type="checkbox"/> Allenare i requisiti fisici in modo ottimale per ottenere velocità di corsa, lunghezza del salto sull'attrezzo e altezza/lunghezza del salto al massimo livello

Resistenza	<input type="checkbox"/> Sono in grado di correre senza fermarsi per una durata in minuti corrispondente alla loro età	<input type="checkbox"/> Sono in grado di correre senza fermarsi per una durata in minuti corrispondente alla loro età	<input type="checkbox"/> Allenare la resistenza aerobica con obiettivi nel sostegno alla rigenerazione e nel recupero	<input type="checkbox"/> Allenare la resistenza aerobica con obiettivi nel sostegno alla rigenerazione e nel recupero
Mobilità	<input type="checkbox"/> Sono in grado di migliorare la mobilità in chiave ludica, praticando altre forme di base del movimento	<input type="checkbox"/> Sono in grado di migliorare la mobilità per esigenze specifiche della disciplina sportiva	<input type="checkbox"/> Sono in grado di mantenere la mobilità richiesta dalla disciplina sportiva anche quando intervengono mutamenti dei requisiti fisici	<input type="checkbox"/> Possiedono la mobilità necessaria per la disciplina sportiva in questione

Psiche	Principianti Basi secondo il principio della molteplicità	Principianti Basi specifiche della disciplina sportiva	Avanzati	Esperti
Psiche	Fascicolo Psiche, carta etica			
Rigenerazione				
Percepire il proprio corpo	<input type="checkbox"/> Sono in grado di muovere in modo isolato singole parti del corpo <input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire la respirazione in chiave ludica <input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire il tono muscolare	<input type="checkbox"/> Sono in grado di muovere in modo isolato singole parti del corpo, sostenendo il movimento <input type="checkbox"/> Sono in grado di respirare in modo consapevole <input type="checkbox"/> Sono in grado di valutare le proprie capacità con un ausilio (feedback verbale o visivo)	<input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire i mutamenti fisici causati dalla pubertà e di adeguarsi alle nuove condizioni <input type="checkbox"/> Sono in grado di impiegare la respirazione in modo consapevole <input type="checkbox"/> Sono in grado di adeguare in modo ottimale il tono muscolare al movimento <input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire, verbalizzare o visualizzare (a livello mentale/grafico) in autonomia i	<input type="checkbox"/> Sono in grado di caricare il corpo in modo ottimale <input type="checkbox"/> Sono in grado di adeguare il tono muscolare a movimenti complessi <input type="checkbox"/> Sanno sfruttare in modo consapevole la percezione, la verbalizzazione e la visualizzazione come strumenti di allenamento
Relax/ritorno alla calma	<input type="checkbox"/> sono in grado di eseguire esercizi di rilassamento a coppie seguendo le istruzioni	<input type="checkbox"/> sono in grado di eseguire in autonomia esercizi di rilassamento a coppie	<input type="checkbox"/> Sono in grado di applicare tecniche per rilassarsi/tornare alla calma	<input type="checkbox"/> Sono in grado di applicare tecniche per rilassarsi/tornare alla calma

Psiche				
Emozioni/regole				
Emozione	<input type="checkbox"/> Sono in grado di esprimere le emozioni in modo controllato (p. es. reazione a vittoria o sconfitta)	<input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire le emozioni degli altri e di reagire in modo controllato <input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire le paure <input type="checkbox"/> Sono in grado di imparare gli atteggiamenti di base per l'allenamento e la gara	<input type="checkbox"/> Sono in grado di differenziare le emozioni e di accedere alla propria interiorità <input type="checkbox"/> Sono in grado di affrontare le paure <input type="checkbox"/> Sono in grado di influenzare in modo positivo l'umore in situazioni di allenamento e di gara	<input type="checkbox"/> Conoscono le proprie emozioni e sanno gestirle <input type="checkbox"/> Sanno ottenere uno stato mentale ottimale per le situazioni di allenamento e di gara
Rituali e regole	<input type="checkbox"/> Sono in grado di risolvere i conflitti all'interno del gruppo con l'aiuto del monitor <input type="checkbox"/> Rispettano poche e semplici regole e padroneggiano i rituali del gruppo	<input type="checkbox"/> Sono in grado di risolvere in autonomia i conflitti all'interno del gruppo <input type="checkbox"/> Rispettano regole e basi sociali della vita di gruppo	<input type="checkbox"/> Sono in grado di risolvere in autonomia i conflitti all'interno del gruppo e ricavarne misure costruttive <input type="checkbox"/> Rispettano regole e forme di comportamento sociali	<input type="checkbox"/> Conoscono le proprie competenze sociali e le impiegano per creare un clima positivo <input type="checkbox"/> Rispettano regole e forme di comportamento