



# Biografia di apprendimento ginnastica ritmica

Quaderno d'allenamento j+s ginnastica ritmica  
edizione 2016

Il seguente elenco cerca di includere il maggior numero di contenuti di formazione senza voler essere esaustiva. Il monitore sceglie i contenuti a seconda del livello e della fase di allenamento. In questo contesto il monitore 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 versatilità	Principianti Basi specifiche della disciplina sportiva	Avanzati	Esperti
<b>Salti</b>	<input type="checkbox"/> Sono in grado di saltare in tutte le direzioni (con entrambe le gambe/una gamba)  <input type="checkbox"/> Sono in grado di saltare e atterrare su 1 o 2 gambe	<input type="checkbox"/> Apprendono le prime difficoltà di base e sono in grado di eseguirle in sequenza in una coreografia	<input type="checkbox"/> Apprendono difficoltà complesse e sono in grado di eseguirle in sequenza in una coreografia  <input type="checkbox"/> Sono in grado di collegare diversi salti	<input type="checkbox"/> Apprendono difficoltà complesse e sono in grado di collegarle in sequenza in una coreografia
<b>Esempio</b>	Chassé in avanti, laterale  Salti orizzontali in diverse forme			
<b>Elementi di equilibrio</b>	<input type="checkbox"/> Sono in grado di mantenere diversi elementi di equilibrio con 1 o 2 gambe (piedi piatti)	<input type="checkbox"/> Mantenere l'equilibrio nelle parti difficili su 1 o 2 gambe (relevé)	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire esercizi complessi concernenti l'equilibrio (piedi in posizione piatta)	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire correttamente esercizi complessi concernenti l'equilibrio
<b>Esempio</b>		Equilibrio con gamba d'appoggio in orizzontale in diverse direzioni Equilibrio con gamba d'appoggio in alto in diverse direzioni	Equilibrio «penché»	
<b>Rotazioni (pivot)</b>	<input type="checkbox"/> Sono in grado di ruotare/fare capriole su tutti gli assi (in tutte le direzioni) in chiave ludica	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire una rotazione in tutte le forme di base in relevé	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire più rotazioni nella forma di base  <input type="checkbox"/> Sono in grado di apprendere esercizi di difficoltà elevata	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire esercizi di difficoltà elevata con più rotazioni



Atletica	Principianti Basi secondo il principio della versatilità	Principianti Basi specifiche della disciplina sportiva	Avanzati	Esperti
<b>Gestione fisica</b> <b>Competenze coordinative</b>	<b>Documentazione G+S: fascicolo Physis</b>			
<b>Orientamento</b>	<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi in tutte le posizioni o in movimento	<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi in movimenti complessi <input type="checkbox"/> Sono in grado di lavorare con altre compagne (in modo sincronizzato)	<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi in tutte le direzioni dello spazio, in tutte le formazioni nello spazio e in tutti gli spostamenti e modifiche della formazione <input type="checkbox"/> Sono in grado di collaborare in situazioni complesse	<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi velocemente in tutte le direzioni dello spazio, in tutte le formazioni nello spazio e in tutti gli spostamenti e modifiche della formazione
<b>Reagire</b>	<input type="checkbox"/> Sono in grado di combinare diversi movimenti	<input type="checkbox"/> Sono in grado di adattare i loro movimenti alle compagne/agli attrezzi	<input type="checkbox"/> Sono in grado di afferrare l'attrezzo in diverse situazioni	<input type="checkbox"/> Sono in grado di collaborare in più occasioni in sequenza
<b>Differenziare</b>	<input type="checkbox"/> Sono in grado di lanciare tutti gli attrezzi manuali a diverse altezze	<input type="checkbox"/> Sono in grado di lanciare tutti gli attrezzi manuali a diverse distanze	<input type="checkbox"/> Sono in grado di scambiarsi gli attrezzi con le compagne	<input type="checkbox"/> Sono in grado di maneggiare/lanciare/afferrare tutti gli attrezzi manuali in diversi modi
<b>Muoversi a ritmo</b>	<input type="checkbox"/> Sono in grado di muoversi in modo appropriato e creativo a ritmo di musica sentono il ritmo e lo trasferiscono nel movimento	<input type="checkbox"/> Sono in grado di orientarsi secondo i punti di riferimento di un brano musicale <input type="checkbox"/> Sono in grado di scandire il ritmo di un brano musicale	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire una coreografia con la musica	<input type="checkbox"/> Sono in grado di eseguire una coreografia con la musica insieme ad altre compagne
<b>Equilibrio</b>	<input type="checkbox"/> riescono a mantenere l'equilibrio su diverse superfici	<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
<b>Atletica</b> <b>Energia fisica</b> <b>Sostanza condizionale</b>	<b>Fascicolo Physis</b>			
<b>Forza</b>	<input type="checkbox"/> Allenare la forza in varie forme	<input type="checkbox"/> Migliorare l'incremento della forza <input type="checkbox"/> Incremento della forza come base della velocità	<input type="checkbox"/> Allenare la forza generale e specifica <input type="checkbox"/> Migliorare la stabilità della schiena e del tronco <input type="checkbox"/> Sviluppare la forza veloce ed esplosiva	<input type="checkbox"/> Combinare forme di forza con elementi di condizione e coordinazione (mobilità, equilibrio) <input type="checkbox"/> Ottimizzare la stabilità della schiena e del tronco e allenarla con costanza (muscolatura globale e locale) - accentuare la forza reattiva del salto, la forza di tiro e la precisione del tiro
<b>Velocità</b>	<input type="checkbox"/> Allenare la velocità in varie forme	<input type="checkbox"/> Migliorare l'incremento della forza e la reazione a velocità degli esercizi	<input type="checkbox"/> Rispettare una sequenza corretta dei movimenti nel quadro di un allenamento della velocità specifico	<input type="checkbox"/> Allenare con continuità la velocità e la reazione
<b>Resistenza</b>	<input type="checkbox"/> Allenare la resistenza in varie forme	<input type="checkbox"/> Allenare la resistenza in varie forme	<input type="checkbox"/> Allenare la resistenza in modo specifico per la disciplina sportiva	<input type="checkbox"/> Allenare la resistenza in modo specifico per la disciplina sportiva
<b>Mobilità</b>	<input type="checkbox"/> Iniziare ad allenare la mobilità specifica per la disciplina sportiva	<input type="checkbox"/> Grande attenzione alla mobilità passiva e attiva	<input type="checkbox"/> Migliorare nettamente la mobilità passiva e attiva	<input type="checkbox"/> Condizionale: estrema mobilità attiva e passiva

Psiche	Principianti Basi secondo il principio della versatilità	Principianti Basi specifiche della disciplina sportiva	Avanzati	Esperti
Energia psichica Competenza tattico-mentale	Fascicolo Psiche, carta etica			
Percepire il proprio corpo	<input type="checkbox"/> Percepire il proprio corpo e le capacità di prestazione (incremento della fiducia in sé stessi) <input type="checkbox"/> Introduzione al balletto classico	<input type="checkbox"/> Far risolvere complessi compiti tecnici <input type="checkbox"/> Introduzione alle forme complesse del balletto <input type="checkbox"/> Introduzione all'analisi con video per l'allenamento tecnico e all'analisi della gara	<input type="checkbox"/> L'aumento di altezza e peso comporta una riduzione delle capacità coordinative. Lavorare per ottimizzare le competenze <i>condizionali e coordinative</i> <input type="checkbox"/> Forme complesse del balletto alla sbarra e al centro della sala <input type="checkbox"/> Analisi video per migliorare la qualità di allenamento e gara	<input type="checkbox"/> Armonizzare l'idea del movimento (mentale) e la sequenza del movimento (fisico-tecnica) <input type="checkbox"/> Combinare e integrare vari elementi di movimento del balletto classico e della danza moderna + jazz. <input type="checkbox"/> Ricercare prestazioni elevate con analisi video, simulazione della gara e test di controllo
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 in autonomia tecniche per tornare alla calma/rilassarsi	<input type="checkbox"/> Sono in grado di applicare in autonomia tecniche per tornare alla calma/rilassarsi

Energia psichica Sostanza emozionale				
Emozione	<input type="checkbox"/> Sono in grado di esprimere le emozioni in modo controllato (p. es. reazione a vittoria o sconfitta) <input type="checkbox"/> La motivazione esterna diventa sempre più importante <input type="checkbox"/> Migliore gestione delle emozioni	<input type="checkbox"/> Sono in grado di percepire le emozioni degli altri e di reagire in modo controllato <input type="checkbox"/> Lavorare all'espressione con la musica <input type="checkbox"/> L'attenzione si concentra sugli elementi rilevanti, mentre quelli irrilevanti vengono esclusi <input type="checkbox"/> Le nozioni apprese consolidano le tracce nella rete neurale	<input type="checkbox"/> Sono in grado di differenziare le emozioni e di accedere alla propria interiorità <input type="checkbox"/> Lavorare all'espressione con la musica Le aspettative aumentano	<input type="checkbox"/> Conoscono le proprie emozioni e sanno gestirle <input type="checkbox"/> Interpretare la musica <input type="checkbox"/> Buona disponibilità a fornire prestazioni <input type="checkbox"/> Buona capacità di concentrazione
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