



Competenza tecnica	Priorità	Temi	Livello 1	Livello 2	Livello 3	Livello 4	Livello 5
			Principianti 1	Principianti 2	Avanzati 1	Avanzati 2	Esperti
			Creare i prerequisiti Rendere possibile la molteplicità dei		Consolidare le capacità, incentivare la specializzazione polyvalente (restare polisportivi), ma specializzarsi all'interno di ogni disciplina sportiva, attuare le priorità della struttura della società, approfondire le abilità a livello di motricità sportiva, approfondire e collegare tra loro le conoscenze nell'ambito della motricità sportiva.		
	Obiettivo generale		Allenamento di base della condizione Velocità di base, resistenza di base (aerobica), allenamento di stabilizzazione, mobilità				
Sostanza condizionale (manuale: fascicolo Physis)	Obiettivo generale (adeguato al relativo livello)						
	Forza	Eseguire forme di gioco («Forza e coraggio») <input type="checkbox"/>	Forme di gioco nell'ambito «lottare e azzuffarsi» <input type="checkbox"/>	Confrontarsi in modo consapevole con le proprie forze <input type="checkbox"/>	Allenare la forza specifica in diverse varianti <input type="checkbox"/>	Riconoscere le lacune nel campo della forza e risolverle in allenamento seguendo le istruzioni (con riferimento al corpo, alla salute o alle gare) <input type="checkbox"/>	
	Resistenza	Resistenza in chiave ludica con forme di gioco che prevedono ritmi intensi di corsa. <input type="checkbox"/>	Dopo brevi fasi di recupero, muoversi nuovamente in modo intenso in forme di gioco (durata prolungata) <input type="checkbox"/>	Eseguire le forme di resistenza simulando la situazione di gara <input type="checkbox"/>	Effettuare un allenamento della resistenza legato alle prestazioni <input type="checkbox"/>	Effettuare un allenamento orientato alla salute/alla gara formulando riflessioni; impiegare in modo consapevole il ritmo <input type="checkbox"/>	
	Mobilità	Percepire e mantenere in chiave ludica l'ampiezza dei movimenti delle articolazioni. <input type="checkbox"/>	Sfruttare in chiave ludica l'ampiezza dei movimenti delle articolazioni e individuare i propri limiti. <input type="checkbox"/>	Mantenere la mobilità nonostante i cambiamenti del corpo seguendo le istruzioni. <input type="checkbox"/>	Incentivare la mobilità ed eseguire i compiti in modo mirato seguendo le istruzioni <input type="checkbox"/>	Incentivare in autonomia la mobilità generale e specifica di una disciplina sportiva e mantenere o ampliare la <input type="checkbox"/>	
	Velocità	Le forme di gioco incentivano alla corsa veloce <input type="checkbox"/>	Correre più velocemente utilizzando forme di gioco e di gara. <input type="checkbox"/>	Mantenere la velocità di base con brevi sprint e reagire a vari stimoli <input type="checkbox"/>	Migliorare la velocità di base su breve distanza <input type="checkbox"/>	Mantenere la velocità di base specifica della disciplina (resistenza veloce) <input type="checkbox"/>	
Sostanza coordinativa (manuale: fascicolo Physis)	Equilibrio	Stare in equilibrio sulla gamba (esercitare entrambe le gambe) e se possibile eseguire compiti supplementari <input type="checkbox"/>	Restare in equilibrio su una superficie instabile (trampolo, pedalo). Far perdere l'equilibrio al compagno in modo mirato <input type="checkbox"/>	Eseguire una serie di movimenti per allenare l'equilibrio // Diversi salti in successione, atterraggio su 1 gamba, camminare in equilibrio in diversi modi <input type="checkbox"/>	Stare in equilibrio su superfici complesse (attrezzi / compagno) <input type="checkbox"/>	Eseguire esercizi in condizioni di maggiore difficoltà (p. es. aumento del grado di libertà) <input type="checkbox"/>	
	Reazione	Reagire a semplici segnali acustici/visivi con un movimento noto <input type="checkbox"/>	Reagire a più segnali con diversi movimenti noti <input type="checkbox"/>	Reagire a diversi impulsi/segnali. <input type="checkbox"/>	Reagire a diversi impulsi/segnali. <input type="checkbox"/>	A un segnale dato eseguire una sequenza di movimenti in modo pulito e tecnicamente corretto <input type="checkbox"/>	
	Orientamento	Orientarsi sul terreno (palestra, stanza, spazio aperto ecc.) senza scontrarsi con altri bambini o con ostacoli. <input type="checkbox"/>	Percepire i percorsi di altri bambini e fare in modo di evitarli in semplici forme di gioco. <input type="checkbox"/>	Orientarsi in modo consapevole in palestra/sul terreno/nella sequenza di movimenti e prevedere i percorsi degli altri partecipanti <input type="checkbox"/>	Orientarsi in modo consapevole in palestra/sul terreno/nella sequenza di movimenti, prevedere i percorsi degli altri partecipanti e reagire in modo adeguato <input type="checkbox"/>	Nel gioco/nella sequenza di movimenti mantenere la visione d'insieme e riconoscere i punti di orientamento (gli esempi di formazione nella ginnastica possono essere ripetuti, il timing per i movimenti è adeguato) <input type="checkbox"/>	
	Differenziazione	Applicare in modo inconsapevole semplice esigenze di differenziazione (Esempi: differenza visibile tra salto in alto e in lungo/distinguere il diverso materiale dei palloni) <input type="checkbox"/>	Applicare in modo consapevole semplice esigenze di differenziazione (Esempio: differenziazione consapevole del salto in alto o in lungo) <input type="checkbox"/>	Esercitare la differenziazione temporale su diverse superfici. (Esempio: Saltare sull'erba, in palestra, salti da lenti a veloci <input type="checkbox"/>	Mantenere le abilità <input type="checkbox"/>	Impiegare e sfruttare le abilità in modo mirato <input type="checkbox"/>	
	Ritmo	Imitare semplici forme ritmiche come battere le mani, correre, saltellare. <input type="checkbox"/>	Riprendere il ritmo (canzoni conosciute) e trasferirlo nei propri movimenti <input type="checkbox"/>	Ripetere in autonomia diversi ritmi <input type="checkbox"/>	Sono in grado di trasmettere le sequenze ritmiche ai compagni <input type="checkbox"/>	Applicare e analizzare il movimento attraverso il ritmo <input type="checkbox"/>	
Psiche	Visualizzazione	Collegare visualizzazioni semplici con la stimolazione dell'allenamento <input type="checkbox"/>	Sfruttare visualizzazioni semplici per una migliore stimolazione dell'allenamento <input type="checkbox"/>	Sfruttare visualizzazioni esterne nell'allenamento quotidiano per lo sviluppo di abilità personali <input type="checkbox"/>	Visualizzazione autonoma e suo sfruttamento per il miglioramento delle proprie capacità <input type="checkbox"/>	Sviluppare un'immagine mentale interna con diversi sensi seguendo le istruzioni <input type="checkbox"/>	
	Dialogo interiore	Nessun tema prioritario <input type="checkbox"/>	Nessun tema prioritario <input type="checkbox"/>	Essere in grado di autoinfondersi il coraggio <input type="checkbox"/>	Applicare il pensiero positivo nell'allenamento <input type="checkbox"/>	Il pensiero positivo può essere impiegato in condizione di gara <input type="checkbox"/>	
	Regolazione del respiro	Continuare a far scorrere il respiro in modo inconsapevole durante l'attività sportiva <input type="checkbox"/>	Eseguire in modo consapevole la sequenza inspirare - espirare - pausa, concentrandosi sull'inspirazione. <input type="checkbox"/>	Dopo un'attività sportiva, percepire in modo consapevole il respiro e riportarlo alla normalità più velocemente. <input type="checkbox"/>	Dopo un'attività sportiva, percepire in modo consapevole il respiro e riportarlo alla normalità più velocemente. <input type="checkbox"/>	Il respiro può essere attivato in modo adeguato ai diversi contesti di prestazione <input type="checkbox"/>	
	Motivazione, fiducia in sé stessi, spiegazione delle cause	Cfr. «competenza di sé»					

Atletica leggera (cfr. manuale didattico fascicolo Ginnastica - Atletica leggera)	Obiettivo generale	<input type="checkbox"/> <i>Allenamento di base elementi fondamentali:</i> forme ludiche ed esercizi per allenare gli elementi fondamentali	<input type="checkbox"/> <i>Allenamento di base elementi fondamentali:</i> forme ludiche ed esercizi per allenare gli elementi chiave del gruppo di discipline	<input type="checkbox"/> <i>Allenamento di base elementi chiave:</i> forme ludiche ed esercizi per allenare gli elementi chiave del gruppo di discipline	<input type="checkbox"/> <i>Allenamento della tecnica orientato alle discipline:</i> sequenze e correzioni nelle singole discipline	<input type="checkbox"/> <i>Allenamento della tecnica orientato alle discipline:</i> sequenze e correzioni nelle singole discipline	
	Lanciare	Lancio dritto	Su entrambi i lati con diversi oggetti «mirare – lanciare» (tiro da fermo) <input type="checkbox"/>	Apprendere il movimento su entrambi i lati in chiave ludica e assumere la posizione di partenza tecnicamente corretta per il lancio (Es.: raggiungere il materassino toccando prima la parete) <input type="checkbox"/>	Collegare diverse rincorse (ritmi di rincorsa) con la posizione di partenza corretta per il lancio e incrementare così la lunghezza del lancio (Es.: rincorsa 3-5 passi) <input type="checkbox"/>	Lanciare in lunghezza in condizioni di gara, sperimentare nuovi oggetti da lanciare (Es.: rincorsa in 5 passi, pressione temporale, riduzione della percezione) <input type="checkbox"/>	Adeguare i movimenti di lancio alla situazione (BSP: rincorsa in 5 passi, pressione temporale, riduzione della percezione) <input type="checkbox"/>
		Lancio in rotazione	<i>Inizio: livello 4</i>	<i>Inizio: livello 4</i>	<i>Inizio livello 4</i>	Lanciare con rotazione diversi oggetti con una mano; sfruttare l'affinità con il movimento «tiro» <input type="checkbox"/>	Applicare e realizzare in modo tecnicamente corretto il movimento del lancio in rotazione <input type="checkbox"/>
		Gettare	<i>Inizio livello 3</i>	<i>Inizio livello 3</i>	«Gettare» diversi oggetti con una mano/entrambe le mani e sfruttare l'affinità con il movimento «tiro» <input type="checkbox"/>	Acquisire varie tecniche per «gettare» <input type="checkbox"/>	Applicare, sviluppare e impiegare in modo mirato la tecnica individuale ottimale per «gettare» <input type="checkbox"/>
	Correre	Correre velocemente	Percepire la propria velocità e reagire con la massima velocità a diversi segnali (Es.: correre come..., fare jogging come un robot, forme di corsa su diversi percorsi) <input type="checkbox"/>	Variare in modo versatile la velocità di corsa nelle forme di gioco. <input type="checkbox"/>	Impiegare e percepire in modo consapevole gli elementi chiave e sviluppare la velocità da una posizione di partenza elevata (statica) <input type="checkbox"/>	Applicare ed eseguire correttamente gli elementi chiave in situazioni di gara e sviluppare la velocità da una posizione di partenza bassa (statica) <input type="checkbox"/>	Mantenere una velocità elevata su diverse distanze e applicare correttamente la tecnica di corsa <input type="checkbox"/>
		Correre a lungo	Correre a lungo senza pause in forme di gioco	Correre per vari minuti a un ritmo individuale	Correre a un ritmo regolare e percepire il senso del tempo e del ritmo.	Correre a un ritmo regolare e applicare il senso del tempo e del ritmo seguendo le istruzioni	Applicare adeguamenti tattici del ritmo in allenamento e in gara.
	Saltare	In lunghezza	<input type="checkbox"/> In forme di gioco, saltare in lungo e atterrare su una gamba/entrambe le gambe <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> In forme di gioco, percepire gli elementi di base ed eseguire il salto da un movimento in avanti <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Impiegare in modo consapevole gli elementi di base e mettere in pratica una posizione stabile di salto <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Combinare in modo ottimale la velocità della rincorsa e la posizione di salto (zona di salto) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Correre ripetutamente nello stesso modo la distanza di rincorsa e ottimizzare in modo mirato il collegamento degli elementi chiave <input type="checkbox"/>
		In alto	<i>Inizio livello 2</i>	Sfruttare l'affinità di movimento del salto in lungo per il salto in alto <input type="checkbox"/>	Sfruttare l'affinità di movimento del salto in lungo per il salto in alto <input type="checkbox"/>	Mettere in pratica singolarmente e in modo consapevole gli elementi chiave (salto in alto) <input type="checkbox"/>	Ottimizzare in modo mirato il collegamento degli elementi chiave <input type="checkbox"/>

Ginnastica (cfr. manuale didattico fascicolo Ginnastica)	Consapevolezza/percezione/forma del corpo	<input type="checkbox"/> Sentire e percepire il corpo e i suoi singoli elementi (p. es. braccia, gambe, schiena)	<input type="checkbox"/> Muovere in modo indipendente singole parti del corpo.	<input type="checkbox"/> Fare attenzione alle principali caratteristiche di una postura ottimale del corpo in posizioni statiche (es. <i>stare seduti, in piedi, distesi, carponi ecc.</i>)	<input type="checkbox"/> Fare attenzione alle principali caratteristiche di una postura ottimale del corpo in movimenti dinamici	<input type="checkbox"/> Percepire il corpo nell'allestimento di un movimento e reagire in modo adeguato in situazioni complesse
	Rilassare/contrarre	<input type="checkbox"/> Sperimentare l'attività muscolare in diverse forme di gioco	<input type="checkbox"/> Contrarre e rilassare singole parti del corpo in modo isolato.	<input type="checkbox"/> Variare il tono muscolare (tensione e rilassamento) a seconda dell'esercizio.	<input type="checkbox"/> Sono in grado di variare il tono muscolare (tensione e rilassamento) in una sequenza di movimenti.	<input type="checkbox"/> Eseguire sequenze di movimenti con diverse tensioni muscolari in diverse parti del corpo.
	Forme base del movimento Tecnica (pagg. 30-39)	<input type="checkbox"/> Collegare situazioni quotidiane con propri schemi di movimenti di base oppure muovere/condurre singole parti del corpo con il contatto.	<input type="checkbox"/> Eseguire forme semplici di tutti i movimenti di base (camminare, effettuare passi, correre, molleggiarsi, saltellare, saltare, fare il pendolo, bilanciarsi, tracciare cerchi e altri movimenti guidati, onde, elementi di equilibrio, rotazioni, capriole, altri movimenti di base).	<input type="checkbox"/> Eseguire forme più difficili di tutti i movimenti di base (camminare, effettuare passi, correre, molleggiarsi, saltellare, saltare, fare il pendolo, bilanciarsi, tracciare cerchi e altri movimenti guidati, onde, elementi di equilibrio, rotazioni, capriole, altri movimenti di base).	<input type="checkbox"/> Acquisire forme complesse ed eseguire proprie forme di tutti i movimenti di base (camminare, effettuare passi, correre, molleggiarsi, saltellare, saltare, fare il pendolo, bilanciarsi, tracciare cerchi e altri movimenti guidati, onde, elementi di equilibrio, rotazioni, capriole, altri movimenti di base).	<input type="checkbox"/> Variazioni complesse delle forme base di movimenti vengono collegate tra loro (camminare, effettuare passi, correre, molleggiarsi, saltellare, saltare, fare il pendolo, bilanciarsi, tracciare cerchi e altri movimenti guidati, onde, elementi di equilibrio, rotazioni, capriole, altri movimenti di base).
	Dal primo passo alla coreografia	<input type="checkbox"/> Trasformare in una coreografia, in modo consapevole e seguendo le istruzioni, semplici movimenti di base e forme di gioco.	<input type="checkbox"/> Trasformare in una coreografia, in modo consapevole e seguendo le istruzioni, semplici movimenti di base e forme di gioco.	<input type="checkbox"/> Trasformare in una coreografia, in modo consapevole e seguendo le istruzioni, movimenti di base complessi e forme di gioco.	<input type="checkbox"/> Inserire propri elementi/forme di movimento in una coreografia seguendo le istruzioni	<input type="checkbox"/> Mettere insieme in autonomia (in gruppi) singole parti per una coreografia (di gara)
	Movimenti isolati	<input type="checkbox"/> Muovere, condurre o far condurre singole parti del corpo con il contatto (es.: braccia, gambe, mani, testa)	<input type="checkbox"/> Imitare movimenti isolati semplici, dopo averne visto un esempio	<input type="checkbox"/> Eseguire movimenti isolati più complicati e collegare tra loro più movimenti isolati	<input type="checkbox"/> Eseguire collegamenti complessi di movimenti isolati	<input type="checkbox"/> Esercitare in autonomia collegamenti complessi di movimenti isolati.
	Espressione/impegno, mimica/gestualità	<input type="checkbox"/> Imitare in modo consapevole e in chiave ludica semplici forme di mimica/gestualità (es.: figura dei fumetti, sorriso, emozioni ecc.)	<input type="checkbox"/> Rappresentare concetti in modo strutturato sulla base di storie/emozioni	<input type="checkbox"/> Improvvisare piccole storie e allestire una semplice sequenza di movimenti (es.: esprimere una piccola storia)	<input type="checkbox"/> Impiegare in modo consapevole elementi di mimica/gestualità come sostegno a un movimento (es.: <i>scridare a una musica allegra</i>)	<input type="checkbox"/> Impiegare in modo consapevole elementi di mimica/gestualità come sostegno di un movimento (es. la <i>musica può diventare più complessa</i>)
	Spazio – tempo – forza (fascicolo Ginnastica, pagg. 25-29)	<input type="checkbox"/> Sperimentare movimenti conosciuti seguendo le istruzioni di un monitore, p. es. rappresentare lo svolgimento della giornata con i movimenti	<input type="checkbox"/> Sperimentare movimenti nuovi seguendo le istruzioni di un monitore, p. es. semplici sequenze di movimenti	<input type="checkbox"/> Modificare movimenti conosciuti seguendo le istruzioni o in autonomia (in chiave ludica). La sequenza di movimenti viene svolta «come una persona anziana», la sequenza di <i>movimenti viene svolta con forza</i>	<input type="checkbox"/> Variare le sequenze di movimenti in spazio - tempo forza in modo mirato, seguendo le istruzioni del monitore o in autonomia	<input type="checkbox"/> Inserire proprie sequenze complesse di movimenti in modo mirato in una coreografia spazio-tempo-forza
	Musica, musica elementare e mediale	<input type="checkbox"/> Sperimentare la musica elementare e mediale (es.: voce, battere le mani, pestare i piedi e interpretazione ludica di quanto ascoltato)	<input type="checkbox"/> Utilizzo di musica elementare e mediale nel sostegno al movimento in chiave ludica	<input type="checkbox"/> Muoversi secondo diversi ritmi	<input type="checkbox"/> Percepire il ritmo e riconoscere l'inizio del tempo	<input type="checkbox"/> Lavorare con diversi ritmi e melodie
Attrezzi manuali	<input type="checkbox"/> Affrontare gli attrezzi manuali in modo ludico	<input type="checkbox"/> Mettere in pratica le forme di base del movimento in modo ludico	<input type="checkbox"/> Differenziare le forme di base del movimento con i diversi attrezzi manuali	<input type="checkbox"/> Eseguire movimenti di base tecnicamente corretti con gli attrezzi manuali e integrarli in una coreografia	<input type="checkbox"/> Eseguire forme di movimento complesse con gli attrezzi manuali, metterle in pratica in coreografie	

<p>Ginnastica agli attrezzi (cfr. manuale didattico Ginnastica - Ginnastica agli attrezzi) //jeweils nach doppelklammer folgt ein Beispiel</p>	Posture chiave (C+, C-, I)	<input type="checkbox"/> Eseguire in modo ludico le posture chiave	<input type="checkbox"/> Eseguire le posture chiave in modo statico in diverse situazioni (verticale, orizzontale)	<input type="checkbox"/> Eseguire le posture chiave in modo dinamico e prolungato.	<input type="checkbox"/> Adeguare in modo differenziato le posture di base	<input type="checkbox"/> Assumere e mantenere con sicurezza le posture chiave in movimenti complessi
	Posizioni chiave (in piedi, in appoggio, in sospensione e varianti)	<input type="checkbox"/> Sperimentare in modo ludico le posizioni chiave (es.: forme di base del movimento «arrampicarsi, stare sospesi», fascicolo Sport per i bambini «Esempi pratici», lavorare con	<input type="checkbox"/> Percepire ed eseguire le posture chiave nelle posizioni chiave in modo statico/ludico (grandi superfici di appoggio)	<input type="checkbox"/> Eseguire le posture di base nelle posizioni di base su diversi attrezzi in modo statico e prolungato in tutte le posture chiave (anche a testa in giù)	<input type="checkbox"/> Adeguare le posizioni chiave in modo differenziato	<input type="checkbox"/> Assumere e mantenere con sicurezza le posizioni chiave in movimenti complessi
	Rotazioni attorno agli assi del corpo (RAL/RAT/RAO) fare capriole/ruotare	<input type="checkbox"/> Fare capriole/ruotare in condizioni facilitate (p. es. superficie inclinata) // Attrezzi: corpo libero, sbarra, MT	<input type="checkbox"/> Avviare da sé le rotazioni/capriole (p. es. capriola in avanti, all'indietro) // Esempio: corpo libero, sbarra, MT	<input type="checkbox"/> Avviare, eseguire e fermare in autonomia capriole/rotazioni	<input type="checkbox"/> Avviare, eseguire e fermare e variare in autonomia capriole/rotazioni // Attrezzi: corpo libero, MT	<input type="checkbox"/> Avviare, fermare e variare in autonomia combinazioni di rotazioni ed eseguire rotazioni multiple // Attrezzi: corpo libero, MT
	Appoggio / (courbette)	<input type="checkbox"/> Eseguire forme ludiche di appoggio a diversi attrezzi // Attrezzi: Sbarra, parallele asimmetriche, parallele, corpo	<input type="checkbox"/> Muoversi in appoggio e superare ostacoli su diversi attrezzi	<input type="checkbox"/> oscillare in modo ritmico in avanti e all'indietro in sospensione su diversi attrezzi // Attrezzi: parallele, parallele	<input type="checkbox"/> mantenere la sospensione fino a una breve verticale parallele, parallele asimmetriche, sbarra	<input type="checkbox"/> Eseguire la sospensione da un movimento dinamico e applicarla in un elemento // Attrezzi: parallele, parallele
	Dondolare, bilanciarsi (courbette)	<input type="checkbox"/> Sperimentare/eseguire in sospensione forme ludiche di oscillazione/sospensione su diversi	<input type="checkbox"/> Bilanciarsi avanti e indietro a ritmo in sospensione su vari attrezzi	<input type="checkbox"/> Bilanciarsi/dondolarsi avanti e indietro a ritmo in sospensione rovesciata su vari attrezzi	<input type="checkbox"/> Bilanciarsi/dondolarsi avanti e indietro a ritmo in sospensione rovesciata su vari attrezzi e aumentare l'ampiezza dello	<input type="checkbox"/> Collegare gli elementi con l'oscillazione e la sospensione
	Atterraggi/salti	<input type="checkbox"/> Eseguire forme ludiche di salti e atterraggi (su pancia, schiena, piedi, mani)	<input type="checkbox"/> Eseguire diversi tipi di salti e di atterraggi // Salto: su una gamba, su due gambe / Atterraggio: in piedi, sulla	<input type="checkbox"/> Saltare da rincorse di diversi tipi e da superfici diverse ed eseguire un atterraggio su superfici diverse.	<input type="checkbox"/> Eseguire un atterraggio dopo una rotazione ed eseguire un atterraggio con un movimento rotatorio	<input type="checkbox"/> Saltare in modo corretto con collegamenti di due elementi ed effettuare un atterraggio corretto dopo
	Rincorsa	<input type="checkbox"/> Forme ludiche di allenamento della corsa (cfr. atletica leggera)	<input type="checkbox"/> Forme ludiche di allenamento della corsa (cfr. atletica leggera)	<input type="checkbox"/> Differenziare la velocità della rincorsa ai diversi attrezzi	<input type="checkbox"/> Adeguare la velocità della rincorsa all'elemento richiesto	<input type="checkbox"/> Applicare in modo consapevole la velocità della rincorsa alla dinamica del movimento
	Aiutare/assicurare	<input type="checkbox"/> Con attrezzi	<input type="checkbox"/> 1. Imparare a conoscere le prese di aiuto	<input type="checkbox"/> Apprendere le prese di aiuto	<input type="checkbox"/> Imparare ad aiutare/assicurare	<input type="checkbox"/> Aiutare ad eseguire e assicurare in modo autonomo sequenze complete di movimenti

GIOCO (cfr. Manuale didattico fascicolo Ginnastica Giochi // Fascicolo Sport per i bambini Giocare // Fascicolo (modulo) Ginnastica Pallacesto)	In generale:	<input type="checkbox"/> Da IO a TU // Focus: imparare la collaborazione in piccoli gruppi	<input type="checkbox"/> Da IO a TU // Focus: imparare la collaborazione in gruppi più numerosi	<input type="checkbox"/> Da TU a NOI // Focus: dalla collaborazione alla competizione	<input type="checkbox"/> Focus: competizione	<input type="checkbox"/> Focus: la squadra come comunità, la squadra come elemento di successo
	giocare, tutti partecipano al gioco! (Sviluppo del gioco)	<input type="checkbox"/> Passare dal gioco libero con materiali al gioco insieme	<input type="checkbox"/> Sviluppare la propria creatività nel gioco libero/proposto e sperimentarla in modo consapevole	<input type="checkbox"/> Cooperare con efficacia in squadra in semplici forme di gioco	<input type="checkbox"/> Consolidare e variare forme di gioco globali e sperimentare la competizione contro gli avversari	<input type="checkbox"/> Ottimizzare le qualità di movimento in quanto squadra e applicarle in modo versatile in condizioni difficili.
	Imparare a giocare (educazione al gioco)	<input type="checkbox"/> Riconoscere rituali e regole del gruppo. Riconoscere e assumere ruoli nei giochi (p. es. predatore, preda)	<input type="checkbox"/> Integrare i rituali e cambiare ruoli nei giochi	<input type="checkbox"/> Impiegare in modo consapevole nei giochi semplici regole e rituali proposti incl. fairplay	<input type="checkbox"/> Applicare nel gioco propri rituali e regole complesse proposte incl. fairplay	<input type="checkbox"/> Imporre le regole del gioco proposte sotto la propria responsabilità (conduzione del gioco) ed essere in grado di adattarle
	Tecnica: lanciare	<input type="checkbox"/> Lanciare un oggetto di gioco	<input type="checkbox"/> Lanciare in modo controllato un oggetto di gioco	<input type="checkbox"/> Eseguire a grandi linee diversi tipi di lanci	<input type="checkbox"/> Applicare, differenziare e variare specifici movimenti di lancio	<input type="checkbox"/> Eseguire lanci in situazioni di gioco difficili
	Tecnica: passare	<input type="checkbox"/> Passare a un compagno l'oggetto di gioco	<input type="checkbox"/> Passare in modo controllato a un compagno l'oggetto di gioco	<input type="checkbox"/> Passare in modo controllato a un compagno l'oggetto durante il gioco	<input type="checkbox"/> Eseguire diverse forme di passaggio durante il gioco	<input type="checkbox"/> Applicare le forme di passaggio in situazioni di gioco
	Tecnica: afferrare	<input type="checkbox"/> Afferrare un oggetto in volo a velocità ridotta	<input type="checkbox"/> Valutare e afferrare l'oggetto di gioco (anticipare + differenziare)	<input type="checkbox"/> Ricevere/afferrare e rimettere in gioco l'oggetto in giochi di base	<input type="checkbox"/> Ricevere/afferrare e rimettere in gioco l'oggetto in giochi sportivi	<input type="checkbox"/> Ricevere/afferrare e rimettere in gioco l'oggetto in situazioni di gioco complesse
	Tecnica: far rotolare	<input type="checkbox"/> Far rotolare/condurre l'oggetto di gioco	<input type="checkbox"/> Far rotolare/condurre l'oggetto di gioco e muoversi con esso	<input type="checkbox"/> Condurre e rimettere in gioco l'oggetto in giochi di base	<input type="checkbox"/> Condurre e rimettere in gioco l'oggetto in giochi sportivi (variare)	<input type="checkbox"/> Condurre l'oggetto in situazioni di gioco complesse
	Tecnica: concludere	<input type="checkbox"/> Centrare un obiettivo da fermi	<input type="checkbox"/> Centrare un obiettivo mentre si è in movimento	<input type="checkbox"/> Centrare un obiettivo da diverse situazioni in giochi di base (concludere)	<input type="checkbox"/> Centrare un obiettivo da diverse situazioni in giochi sportivi (concludere), variare	<input type="checkbox"/> Centrare l'obiettivo in situazioni di gioco complesse
	Tecnica: far rimbalzare	<input type="checkbox"/> Far rimbalzare un oggetto di gioco da fermi	<input type="checkbox"/> Far rimbalzare un oggetto di gioco mentre si è in movimento	<input type="checkbox"/> Far rimbalzare un oggetto di gioco in giochi di base	<input type="checkbox"/> Far rimbalzare un oggetto di gioco in giochi sportivi (variare)	<input type="checkbox"/> Far rimbalzare un oggetto di gioco in situazioni di gioco complesse
	Tattica/comprendimento del gioco	<input type="checkbox"/> Dal gioco libero al gioco insieme con posizioni	<input type="checkbox"/> Riconoscere le posizioni e i movimenti del compagno e reagire ad esse in modo mirato.	<input type="checkbox"/> Riconoscere posizioni e movimenti di compagni e avversari	<input type="checkbox"/> Sfruttare posizioni e movimenti di compagni e avversari	<input type="checkbox"/> Applicare la tattica in gara: Ricavare e sfruttare vantaggi individuali o collettivi e aprire spazi
Attacco/difesa	<input type="checkbox"/> Difendere o attaccare gli obiettivi	<input type="checkbox"/> Difendere o attaccare gli obiettivi in forme di gioco semplici	<input type="checkbox"/> Difendere o attaccare gli obiettivi in giochi di base	<input type="checkbox"/> Difendere o attaccare gli obiettivi in giochi sportivi	<input type="checkbox"/> Difendere o attaccare gli obiettivi in situazioni di gioco complesse	
Discipline sportive integrative	Rilassare/contrarre	<input type="checkbox"/> Distendersi e rilassarsi/calmarci seguendo le istruzioni del monitore	<input type="checkbox"/> Distendersi e rilassarsi/calmarci seguendo le istruzioni del monitore	<input type="checkbox"/> Rilassarsi e calmarsi in autonomia dopo lezioni e allenamenti	<input type="checkbox"/> Rilassarsi e calmarsi in autonomia dopo lezioni e allenamenti, conoscenza delle relative forme	<input type="checkbox"/> Introdurre e guidare forme mirate di rilassamento con tutto il gruppo dopo lezione e allenamento
	Lottare/azzuffarsi	<input type="checkbox"/> Consentire il contatto durante i giochi (contatto fisico)	<input type="checkbox"/> Conquistare e difendere oggetti o spazio.	<input type="checkbox"/> Percepire i movimenti della controparte, reagire ad essi e sfruttarli a proprio vantaggio	<input type="checkbox"/> In condizioni semplici, valutare ed effettuare in modo mirato brevi scontri con la controparte	<input type="checkbox"/> Usare le proprie forze in modo mirato e nel rispetto del fairplay per difendere oggetti o spazi
	Discipline integrative atletica leggera (cfr. manuale didattico fascicolo Ginnastica - Atletica)	<i>Inizio livello 4</i>	<i>Inizio livello 4</i>	<i>Inizio livello 4</i>	<input type="checkbox"/> Raccogliere prime esperienze con il lancio del giavellotto e il lancio con rotazione	<input type="checkbox"/> Raccogliere prime esperienze con il salto con l'asta e la corsa a ostacoli
	Attrezzi integrativi	<i>Inizio livello 4</i>	<i>Inizio livello 4</i>	<i>Inizio livello 4</i>	<input type="checkbox"/> Raccogliere le prime esperienze con il trampolino grande	<input type="checkbox"/> Sono in grado di utilizzare i propri punti forti su un Airtrack.
Scivolare e slittare	<input type="checkbox"/> Sono in grado di muoversi slittando e scivolando e di mantenere l'equilibrio	<input type="checkbox"/> Mantengono l'equilibrio in condizioni difficili.	<i>Contenuti al di fuori del focus della società di ginnastica</i>	<i>Contenuti al di fuori del focus della società di ginnastica</i>	<i>Contenuti al di fuori del focus della società di ginnastica</i>	

Competenza sociale	Empatia	Caratteristiche specifiche del gruppo, umore attuale, atmosfera	<input type="checkbox"/> Percepire le proprie emozioni (vittoria/sconfitta)	<input type="checkbox"/> Percepire le emozioni degli altri	<input type="checkbox"/> Controllare ed esprimere le proprie emozioni	<input type="checkbox"/> Accettare le emozioni degli altri e riflettervi	<input type="checkbox"/> Gestire le emozioni in situazioni complesse
	Comunicazione	Livelli di comunicazione «ricevere»/«inviare», interpretare i segnali	<input type="checkbox"/> Imparare ad ascoltare	<input type="checkbox"/> Imparare a fornire feedback	<input type="checkbox"/> Imparare a interpretare i feedback	<input type="checkbox"/> Imparare a fornire feedback adeguati e costruttivi in diverse situazioni	<input type="checkbox"/> Imparare a fornire feedback adeguati e costruttivi in situazioni difficili
	Capacità di interazione	Partecipazione all'organizzazione, gestione dei conflitti, allestimento del quadro	<input type="checkbox"/> Convivenza e attenzione al prossimo	<input type="checkbox"/> Percepire i conflitti	<input type="checkbox"/> Condividere i conflitti in diverse situazioni	<input type="checkbox"/> Partecipare ai conflitti in situazioni difficili	<input type="checkbox"/> Risolvere i conflitti in situazioni difficili
	Comportamento in gruppo	Mobbing, orientamento nel gruppo, gioco di squadra, appartenenza alla società	<input type="checkbox"/> Orientarsi in un gruppo	<input type="checkbox"/> Riconoscere i diversi ruoli in un gruppo	<input type="checkbox"/> Aiutarsi e sostenersi a vicenda	<input type="checkbox"/> Riconoscere la dinamica di gruppo e agire di conseguenza	<input type="checkbox"/> Contribuire alla dinamica di gruppo e agire sotto la propria responsabilità
	Rapporto con l'autorità (monitore)	Esigenze, ruoli, diritto di parola	<input type="checkbox"/> Accettare il ruolo del monitore e riconoscere le regole	<input type="checkbox"/> Rispettare le regole	<input type="checkbox"/> Far valere le esigenze e riconoscere i limiti	<input type="checkbox"/> Riconoscere e far valere il diritto di parola	<input type="checkbox"/> Contribuire in qualità di partner a definire il margine di manovra del
Competenza di sé	Capacità di essere efficaci	Impegno, motivazione, disposizione ad apprendere e a fornire una prestazione, autenticità, atteggiamento/espressione.	<input type="checkbox"/> Mantenere il controllo della situazione/esercitarsi in qualcosa per un determinato periodo	<input type="checkbox"/> Ricevere feedback generali e tradurli in una disposizione positiva all'apprendimento	<input type="checkbox"/> Ricevere feedback critici e tradurli in una disposizione positiva all'apprendimento	<input type="checkbox"/> Ricevere feedback critici e tradurli in una disposizione positiva alla prestazione	<input type="checkbox"/> Fare autocritica
	Emozione	Gestire le emozioni	<input type="checkbox"/> Percepire e comprendere le proprie emozioni (successo e insuccesso)	<input type="checkbox"/> Percepire e comprendere le emozioni degli altri (successo e insuccesso)	<input type="checkbox"/> Esprimere le emozioni in modo controllato (p. es. approccio con successo e insuccesso)	<input type="checkbox"/> Accettare le decisioni e riflettere sulle emozioni	<input type="checkbox"/> Gestire le emozioni in situazioni complesse
	Stima di sé	Percezione di sé, punti forti/deboli, disposizione al rischio, coraggio, creatività, fiducia in sé stessi	<input type="checkbox"/> Percepire e comprendere i propri punti forti e deboli	<input type="checkbox"/> Percepire e comprendere i punti forti e deboli di altri	<input type="checkbox"/> Lavorare con coraggio sui propri punti deboli e aumentare la disposizione al rischio nei propri punti forti	<input type="checkbox"/> Riflettere su punti forti e deboli propri e degli altri	<input type="checkbox"/> Gestire i punti forti e deboli propri e di altri in situazioni complesse
	Capacità di organizzarsi in modo autonomo	Gestione del tempo, puntualità, affidabilità, capacità decisionale, regole, ordine, resistenza ai	<input type="checkbox"/> Riconoscere le regole in un gruppo e rispettarle	<input type="checkbox"/> Condividere le regole in un gruppo	<input type="checkbox"/> Contribuire a definire le regole in un gruppo	<input type="checkbox"/> Assumersi le proprie responsabilità e applicare le regole	<input type="checkbox"/> Agire sotto la propria responsabilità in situazioni diverse
Competenza metodologica	Insegnare	Foglio di valutazione del carico, VVK	<i>Nessun tema prioritario</i>	<i>Nessun tema prioritario</i>	<input type="checkbox"/> Imparare dalle osservazioni e applicarle nei propri movimenti	<input type="checkbox"/> Assumere il ruolo del monitore per esercizi noti e impartire semplici <i>esercizi di correzione</i>	<input type="checkbox"/> Assumere il ruolo del monitore per compiti dati e impartire semplici <i>esercizi di correzione</i>
	Apprendere	Percorso di apprendimento aperto, percorso di apprendimento chiuso, agire in modo adeguato alla situazione.	<input type="checkbox"/> Nessun tema prioritario	<input type="checkbox"/> I percorsi di apprendimento offerti sono applicati in modo corretto	<input type="checkbox"/> Il percorso di apprendimento aperto è organizzato seguendo le istruzioni del monitore	<input type="checkbox"/> Il percorso di apprendimento aperto è organizzato in autonomia	<input type="checkbox"/> Sperimentare un modo di agire adeguato alla situazione
	Sicurezza	Aiutare (cfr. Biografia di apprendimento Ginnastica - <i>Ginnastica agli attrezzi</i>). Assicurare	<input type="checkbox"/> Mettere in pratica semplici prese di aiuto	<input type="checkbox"/> Sostegno nell'esecuzione di un elemento statico	<input type="checkbox"/> Sostegno nell'esecuzione di una forma dinamica uniforme	<input type="checkbox"/> Sostegno nell'esecuzione di una forma dinamica più difficile	<input type="checkbox"/> Sostegno nell'esecuzione di una forma dinamica complessa
		Sicurezza, palestra,	<i>Nessun tema prioritario</i>	<i>Nessun tema prioritario</i>	<i>Nessun tema prioritario</i>	<input type="checkbox"/> È possibile assicurare elementi semplici	<input type="checkbox"/> È possibile assicurare elementi difficili
			Cfr. promemoria «Prevenzione degli infortuni» della relativa disciplina sportiva				