

# Cosa comprende il settore della ginnastica libera?

Coreografia  
Gym Fantasia  
Rassegne.....

# A chi sono rivolti?

- Corsi di base (formativi)
- Ex ginnaste
- Adulti
- Anziano
- Cioè al “popolo della ginnastica”  
**non specializzata**

# Particolare attenzione al gruppo

- Motivazione a rimanere in palestra
- Motivazione a fare attività
- Scatenare dinamiche di gruppo per rafforzarlo
- Motivare al piacere di muovere il proprio corpo

# Ogni gruppo

- E' costituito da singoli individui
- Ognuno di loro è importante
- Ognuno di loro è unico
- Ognuno di loro ha una sua caratteristica
- Ognuno di loro ha una sua specialità
- Ognuno di loro fa parte del gruppo
- Il gruppo non è la somma dei componenti

# Le proposte operative

- Devono essere per tutti
- Ognuno deve essere all'altezza di affrontare le proposte
- Ognuno di loro si deve sentire gratificato nella realizzazione delle proposte motorie
- Ognuno di loro deve dare rilievo alle sue abilità

Come si fa?

Studiando il gruppo

# Come si studia il gruppo

- Con la conoscenza del loro vissuto motorio
- Con giochi di imitazione
- Dando valore ad ognuno di loro
- Facendoli sentire parte importante del gruppo

# Pratica

- Movimenti delle diverse parti del corpo
- A coppie (in sincronia, con un contatto, con un legamento)
- A gruppi prima piccoli e poi grandi
- Utilizzando varie direzioni
- In alternanza e/o in contemporaneità



# Identificazione del gruppo

## Giochi con la musica per

- Individuare le loro aspettative
- Individuare le loro esigenze
- Individuare il loro piacere... al movimento

# Sperimentazione del movimento attraverso:

Gli stili musicali:

- Disco
- Funky
- Jazz
- Latino
- Classica
- Etc...

# Costruzione coreografia

- Scelta dello stile adeguato al gruppo
- Obiettivo della coreografia
- Scelta della/e musica/e
- Costruzione della coreografia scegliendo gli elementi consoni al gruppo

# LA METODOLOGIA

## INDUTTIVA

Centrata su chi apprende

- Libera esplorazione
- Scoperta guidata
- Risoluzione dei problemi

# OBIETTIVI

- **EDUCAZIONE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO**
- **EDUCAZIONE AL MOVIMENTO**  
(schemi motori, capacità motorie)
- **Fantasia motoria**

# OBIETTIVI

- ORIENTAMENTO ALLO SPORT
- MOVIMENTO E SPORT COME STILE DI VITA
- VALORI DELLO SPORT  
(etico, spirito di gruppo)
- Evitare la dispersione sportiva

# MOTIVAZIONI ALLO SPORT

- Gioco
- Agonismo
- Successo