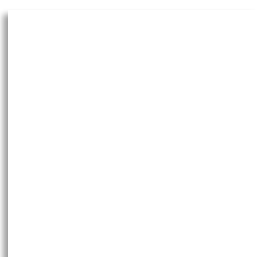




  
**Dipartimento**  
**per lo sport**



  
**SPORT**  
E SALUTE

*presentano*

**GYMCAAMPUS X TUTTI**

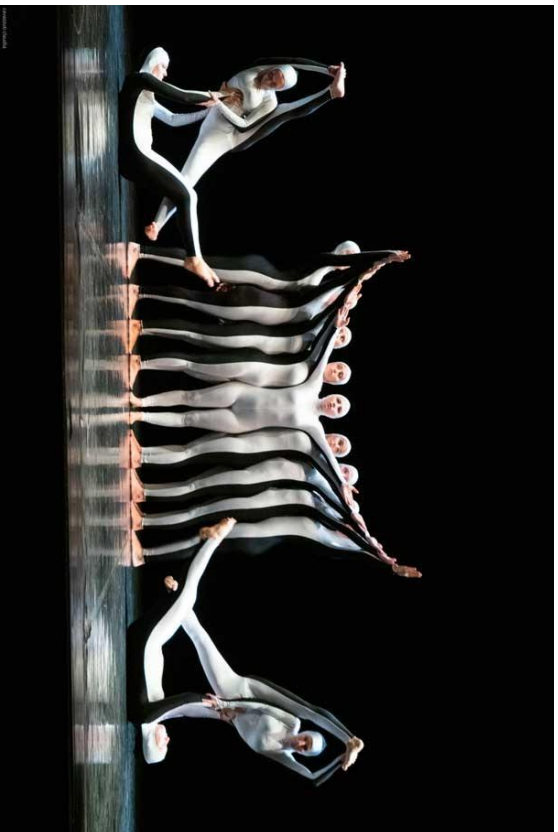


**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAAMPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

**Esercizi di gruppo**



**Attività con adulti**



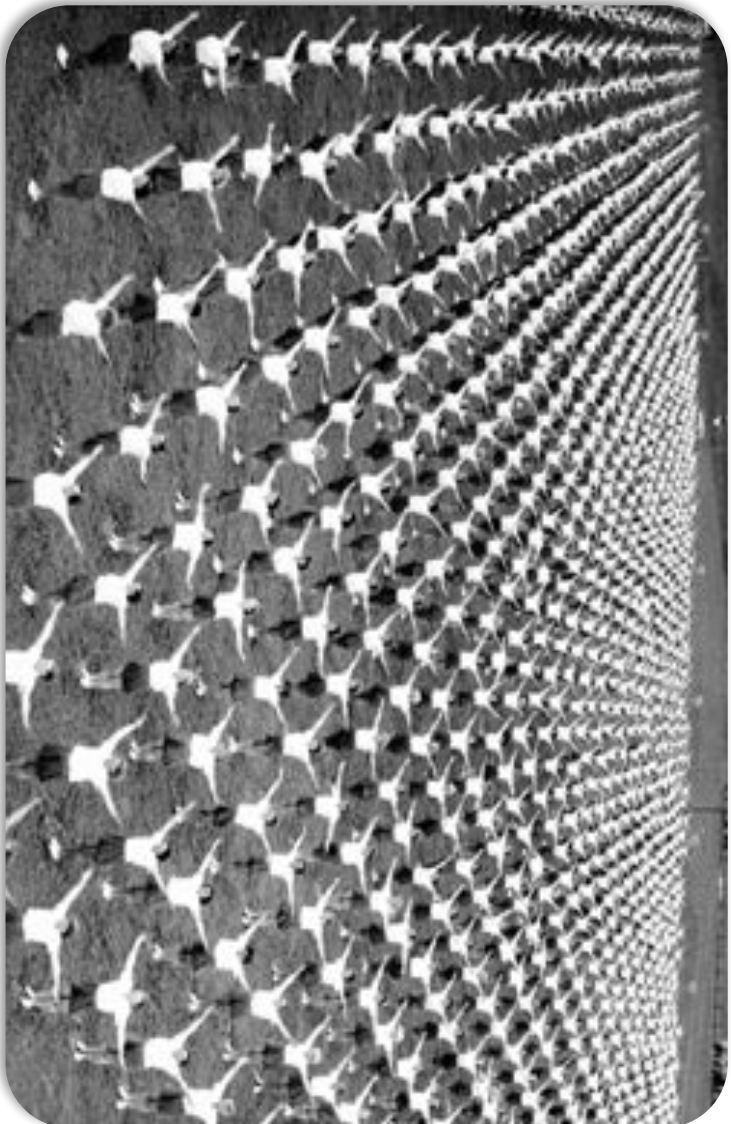


Dipartimento  
per lo sport

GYMCAmpUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

## ESERCIZI DI GRUPPO



Esercizi di libera composizione, con o senza attrezzi.

Dimostrazioni collettive aperte ad atleti di qualunque fascia d'età.

La Ginnastica acquista così un ruolo sociale.







Dipartimento  
per lo sport

GYMCA MPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE



*“L'attività di squadra, intesa come collettivo, esige una convivenza, una compartecipazione della responsabilità. Una concomitanza organizzata di sforzi, una unità di intenti, liberamente accettati, e questo ha tante analogie con le situazioni sociali” (Guido Giugni)*





Dipartimento  
per lo sport

GYMCAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

*...la cooperazione è fonte di valori costruttivi ...*



Gruppo Svizzera  
World  
Gymnaestrada  
Video 1





Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

- Le esperienze comuni uniscono gli appartenenti al gruppo.
- Il lavoro di gruppo contribuisce alla lotta all'abbandono precoce.
- E' estremamente valido lavorare con gruppi misti per età, sesso, disciplina...perchè vengono a confronto le esperienze dei singoli che arricchiscono quella comune.







**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAmpus X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

Lavoro d'insieme

Lavoro tecnico ed esecutivo

Utilizzo dello spazio

Le relazioni o collaborazioni

Le formazioni o schieramenti





Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE



Lavoro coreografico

- Varietà
- Sincronia
- Musica







**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCA MPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

Serata giapponese

Video 2

Lavoro sul ritmo, sincronismo e formazioni Minuto 5.20”

Nittaidai gruppo universitario attrezzo occasionale e formazioni  
minuto 13.50”.

Video 3

Malmoflickorna Gruppo svedese attrezzo occasionale e lavoro  
sul ritmo





Dipartimento  
per lo sport

**GYMCAMPUS X TUTTI**

**SPORT**  
E SALUTE

*UNA DELLE COREOGRAFIE DI MASSA CHE COINVOLGE IL MAGGIOR NUMERO DI  
PARTECIPANTI E NAZIONI E' IL WORLD TEAM*



Video 4 e 5 World team Gymnaestrada







Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

” Il primo World Team è stato realizzato durante la World Gymnastrada nel 2015 ad Helsinki per il Midnight Sun Special riscuotendo un grande successo”

Anche il secondo World Team, realizzato nel 2019 a Dobirrn, non è stato da meno con la registrazione di oltre 2500 partecipanti provenienti da tutto il mondo.

Per la FIG uno dei criteri cruciali è :

“Chiunque voglia unirsi al World Team deve avere la possibilità di farlo”







Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

## Come dar vita ad un World Team?

### COREOGRAFIA

- Scelta del tema
- Scelta della musica
- Eventuale attrezzo occasionale
- Abbigliamento

### ORGANIZZAZIONE

- Materiale formativo video training (ripreso da tre angolazioni diverse)
- Istruzioni per iscritto della coreografia
- Video promozionale





Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

La coreografia deve avere movimenti semplici, ampi, chiari ed eseguiti in sincronia

Accompagnati da una musica che abbia un ritmo riconoscibile così da poterlo seguire facilmente

Essendo una coreografia di massa la priorità non è la difficoltà del gesto tecnico ma la riuscita di insieme





Dipartimento  
per lo sport

GYMNASIUM X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

World Team - International Large Group Performance  
World Gymnastrada, 2015 Helsinki

Name: From near or far – come as you are!

Choreographers: Hannele Ahlqvist, Marja Kallionemi

**Intro**  
Music: Bernard Herrmann, Mountain top and sunrise  
(walk/run to the marks on the field)

**Choreography:**

Music: Nighwish, Over the hills and FarAway

III= (1-4)



1.  
III III III III III

(figure1. (1-4))  
Squat (half), straight arms below on the side, head down, 8 slaps with hands to the ankles (1-8), turn the head, face the audience, still 4 laps (9-12), roll up (1-3), bent arms up (chest level) (4)



2.  
III III III III III

hands straight up (1-2), flexion of arms 90°, fingers upward (3), elbows to the sides(4), repeat 3x (3x(1-4))



Esempio della  
descrizione della  
coreografia







Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

# Esempio di indicatore della posizione individuale





**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAAMPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

- Puntualità per l'inizio delle prove
- Nelle prime prove i partecipanti verranno accolti dagli assistenti del comitato organizzatore
- Gli assistenti in quanto membri attivi della coreografia aiuteranno i partecipanti ad orientarsi e ad eseguire i movimenti, le formazioni e le collaborazioni richieste
- L'abbigliamento per le prove è libero ( se è possibile utilizzare i colori della maglia ufficiale) mentre la maglia ufficiale verrà utilizzata dalle prove generali





Dipartimento  
per lo sport

GYMCAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

ATTIVITA' CON BAMBINI E ADULTI







Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

## COME NASCE UN GRUPPO ADULTI - BAMBINI?

Fusione di due gruppi  
già presenti nella  
propria associazione  
sportiva

Aggregazione  
finalizzata ad uno  
spettacolo



## COME COINVOLGERE GLI ADULTI IN UN'ATTIVITA' NUOVA?

- Organizzando lezioni di prova dall' aspetto puramente ludico
- Organizzando giornate di attività insieme in palestra



Lezione con mamma o zia  
(Maggio - «Festa della mamma»)

Lezione con papà o zio (19 marzo -  
«Festa del papà»)



Lezione con i nonni  
(2 Ottobre -  
«Festa dei nonni»)





Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

La giornata dell'amore  
San Valentino







**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAAMPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

## L'IMPORTANZA DELL'ASPETTO PSICOLOGICO ( Genitore-Figlio )

- L'adulto si cala in una dimensione sconosciuta, la dimensione appartenente ai propri figli.
- Bisogna eliminare i limiti Genitore/Bambino superando lo scarto generazionale.
- I bambini "insegnano il gesto tecnico" ai propri cari condividendo la loro grande passione per lo sport (inversione di ruolo).
- Possibilità per il genitore di vivere con più naturalezza il proprio ruolo genitoriale educativo.
- Migliora la qualità del tempo trascorso insieme.





Dipartimento  
per lo sport

# GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

## METODOLOGIA DELL' ALLENAMENTO







**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAAMPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

## COME MODULARE UNA LEZIONE

- Familiarizzazione con un ambiente nuovo
- Gestire il confronto con gli altri genitori
- Schematizzare la lezione
- L'istruttore deve mostrare sicurezza e determinazione senza tralasciare mai l'aspetto ludico







Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

## COSTRUZIONE DELLA COREOGRAFIA



- Scelta di movimenti adatti
- Creare collaborazioni e formazioni specifiche per il gruppo di lavoro
- Gestire le diversità dei gruppi presenti
- Coreografia composta da movimenti semplici/complessi
- Musica adatta alla tipologia di gruppo
- Momenti corali alternati a momenti individuali
- Valorizzare le capacità
- No cambiamenti dell'ultimo minuto





**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAAMPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

## LA PERFORMANCE

- Gestione emozioni dei nostri nuovi protagonisti
- Controllo dettagli scenografia e costumi
- Dare punti di riferimento se lo spettacolo si svolge in un luogo diverso dalle prove
- Essere pronti ad eventuali “vuoti di memoria” o imprevisti in quanto il nostro gruppo non è abituato a queste esperienze
- Al termine della performance, qualsiasi sia il risultato, è molto importante la gratificazione





**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAAMPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

- Esperienza unica che regalerà soddisfazione ai tecnici e ai protagonisti
- Fidelizzazione dei propri tesserati
- Offrire un'esperienza diversa dai soliti allenamenti finalizzati alle competizioni



*“Tutto ciò che è fatto con amore...RESTA “*







Dipartimento  
per lo sport

GYMCAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

# CARATTERISTICHE DELL'ATTIVITA' PER ADULTI





Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

La pratica di adeguata e  
regolare attività fisica agisce  
come fattore protettivo verso  
patologie ad incidenza elevata  
nella popolazione generale





Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE



L'attività fisica stimola il sistema nervoso e agisce positivamente sullo stato mentale. L'intensificazione degli stimoli a livello intellettuale ed emotivo porta ad un aumento della velocità di percezione psicomotoria e ad un miglioramento delle capacità cognitive e mnemoniche.







**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAAMPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

Individui di tutte le età possono iniziare a trovare piacere nell'attività fisica ad ogni età e trarne i benefici.

L'attività fisica regolare presenta significativi benefici fisici, psicologici, sociali e culturali per individui di tutte le età, comprendendo le persone con specifiche limitazioni fisiche e disabilità.





**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAAMPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

Individui e gruppi con necessità specifiche possono avere particolari esigenze che devono essere soddisfatte per ottimizzare l'efficacia dell'attività fisica.

La messa in atto di strategie e programmi educativi deve tenere in considerazione le particolari necessità e le richieste di questi soggetti.

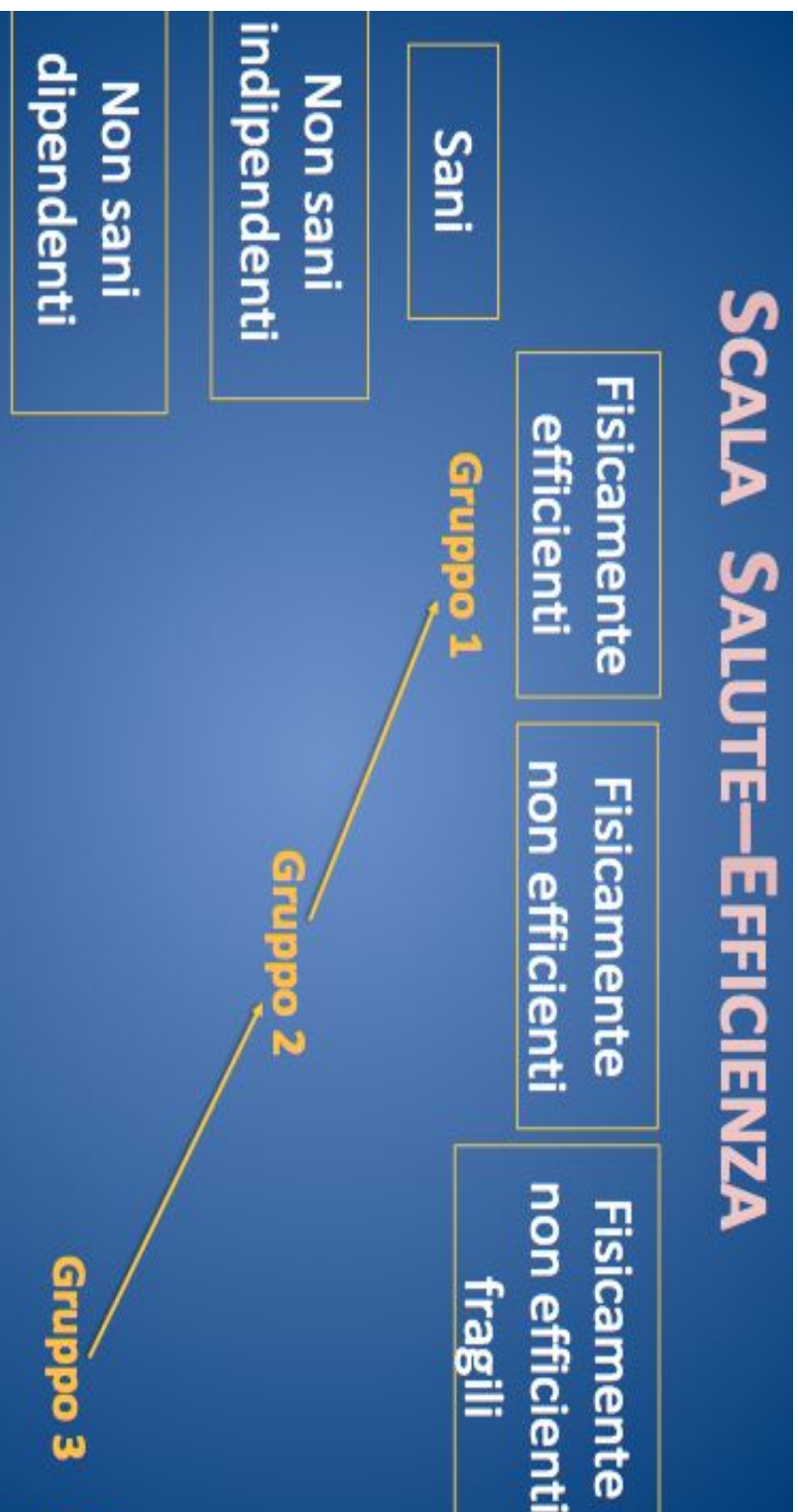




Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE







Dipartimento  
per lo sport

GYMCAIPIUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

# Proposte esecutive

Movimenti :

- eseguiti ginnasticamente corretti, naturali, non forzati
- nell'ampiezza articolare consentita
- applicati a spostamenti o sul posto
- in sequenze ritmicamente combinate
- attraverso il lavoro collettivo, interazione
- collaborazione, condivisione, solidarietà
- eseguiti con musica coerente e significativa





Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

## Spazio

*(orientamento, equilibrio)*

- Tutte le forme di deambulazione (marcia, corsa, passi ritmici, andature):
  - applicate a cambiamenti di fronte
  - applicate a tutte le direzioni

No salti, pivot, bruschi cambi di stazione





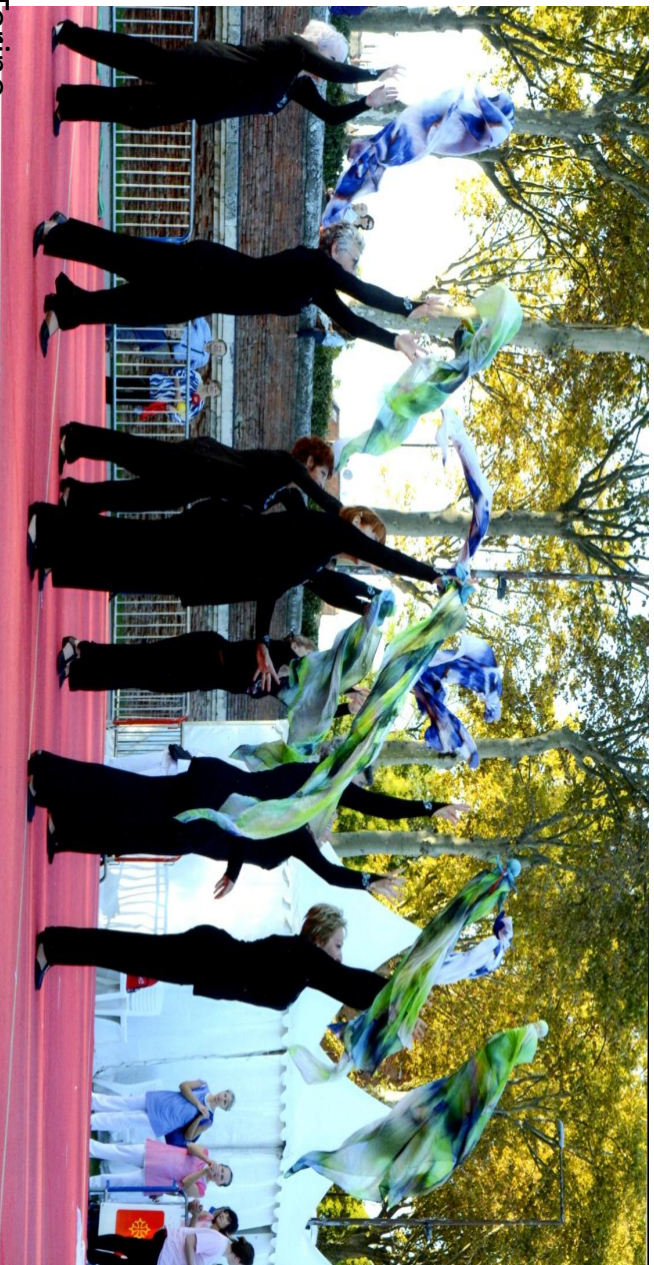


**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAAMPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

E' necessario sviluppare strategie che portino ad un aumento del livello di attività fisica all'interno di tutti i segmenti della popolazione.



Video 6 Gruppo ritmica Torino

Video 7 Gruppo sportivo sambughè







Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

**JAPAN GYMNASTICS ASSOCIATION** *Gymnastics for All Committee*

# The Taiso

Choreography: JAPAN GYMNASTICS ASSOCIATION Gymnastics for All Committee  
Music: Otani Kow Illustration: Kawata Mitsunari  
The music to the QR code on the right side: Let's do it!!  
Movie Model: Kobayashi Yoshitsa Tanaka Rie

**Warm up**

**1** Swing And Scratch Your Arms

- Swing your arms 2 times, then punch straight ahead one arm after the other.
- Swing your arms 2 times, and this time punch straight up one arm after the other.

**2** Bend Your Body to the Side

**Hyperflexion Position**

- Open your legs and put your hands on the back of your head.
- Bend your body in the same direction 2 times. After that, you should bend once more slowly while extending your arms out to the side.

**3** Twist Your Body

**4** Scratch Your Chest

**Hyperflexion Position**

- Bend your arms so that your palms are facing up in front of you.
- Raise your shoulders up and down, then rotate one arm up and back and stop once it is past your ear. The other arm should be extended straight out in front of you. Then, return to the original position and do the other side.

**5** Move Your Arms and Legs

**Hyperflexion Position**

The Japan Gymnastics Association has announced a new exercise program titled “The Taiso”.

This is a simple program and aimed at maintaining and improving health for all generations including disabilities.





**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAMPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

Video 8 Il professor Haraki dimostra il Thaiso durante la  
golden age a Madeira

Video 9 Parte del Thaiso più veloce

Video 10 Old boys World Gymnaestrada





Dipartimento  
per lo sport

GYMCAAMPUS X TUTTI

SPORT  
E SALUTE

La **ginnastica** è  
per **TUTTI**!







**Dipartimento  
per lo sport**

**GYMCAAMPUS X TUTTI**

**SPORT  
E SALUTE**

## **IL GRUPPO di COORDINAMENTO**

**Giorgio Colombo**

**Andrea Massaro**

**Emiliana Polini**

**Roberto Gemme**

**Riccardo Brilli**

**Elisabetta Boni**

**Maria Luisa Ruspi**

**Ilenia Cosenza**

**Pietro Natalicchio**

**Valter Miccichè**

**Giusy Ancona**

**FGI - uffici**

