Tema del mese 11/2016: GORILLA – Sport freestyle

Le piccole sfide che caratterizzano alcune discipline freestyle (frisbee, breakdance, footbag) stimolano anche gli allievi più sedentari a fare movimento. Questo tema del mese si basa sul nuovo programma scolastico di GORILLA e aiuta gli allievi a inserire facilmente più movimento nella loro vita.

La pratica di discipline freestyle trasmette in primo luogo divertimento e un senso di libertà. Si possono esercitare ovunque e in qualsiasi momento, non sono necessarie disposizioni speciali né la presenza di arbitri, poiché ognuno stabilisce da solo i propri limiti e obiettivi. Sono la motivazione, la responsabilità individuale, il rigore, la creatività e uno stile personale a caratterizzare gli adepti del freestyle. Visto e considerato che si tratta di sport non agonistici (eccezion fatta per chi li pratica a livello competitivo naturalmente), essi favoriscono il senso di appartenenza e sono ideali anche per i giovani con disponibilità finanziarie limitate.

Gli sport freestyle a scuola

Queste discipline permettono agli insegnanti di educazione fisica di integrare argomenti didattici che toccano da vicino il mondo dei giovani spingendoli a raccogliere delle sfide. Dato che per praticarle sono richiesti poco materiale e anche poche conoscenze consentono di coinvolgere un pubblico molto ampio in cui rientrano anche gli allievi meno sportivi. Lo sport freestyle, oltre a rendere più consapevoli delle proprie capacità, permette di ottenere in modo relativamente rapido dei successi con un investimento minimo. Questo aumenta la tolleranza alla frustrazione, perché i ragazzi non sono confrontati con grandi difficoltà che possono demotivare rapidamente, ma consente anche di vivere esperienze positive senza pressione agonistica, nonché esprimere la propria individualità come incentivo per sviluppare delle esperienze collettive. I bambini e i giovani sviluppano le competenze necessarie per gestire i rischi e la responsabilità individuale, rafforzano la fiducia nei propri mezzi e si distinguono dagli adulti in modo costruttivo.

Frisbee, breakdance, footbag

Il tema del mese sport freestyle di GORILLA si rivolge agli insegnanti di educazione fisica di scuola media, con qualche adattamento più leggero per gli allievi di classi inferiori. Contiene esercizi singoli e tre lezioni, una doppia dedicata alla breakdance e al frisbee e una singola sul footbag, in cui sono fornite informazioni utili per una corretta preparazione e pianificazione ed esercizi e istruzioni per organizzare dei giochi. Il tutto consente di introdurre in modo facile ed efficace le tre discipline. Nel paragrafo «**Programma scolastico di GORILLA**» gli insegnanti interessati trovano altri input interessanti per le loro lezioni.

Il tema del mese

- Sport freestyle – GORILLA (pdf)

Articolo

- Consigli metodologico-didattici

Esercizi

- Frisbee
- Breakdance
- Footbag

Lezioni

- Frisbee
- Breakdance
- Footbag

Fonte: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO