

Sport freestyle: Indicazioni metodologico-didattiche

Un buon riscaldamento, un approccio corretto alla tematica e un accordo pattuito con gli allievi riguardo all'uso di cellulari e tablet durante la lezione facilitano, e non di poco, il compito dei docenti che desiderano proporre ai loro ragazzi gli sport freestyle.

Sicurezza

Il frisbee, il footbag e la breakdance sono discipline freestyle che non presentano rischi e non necessitano di un particolare equipaggiamento di protezione ma è molto importante prevedere sempre una fase di riscaldamento prima dell'allenamento, per prevenire eventuali infortuni. Nella breakdance, in particolare, la nuca e la muscolatura delle braccia e del tronco subiscono forti carichi e vanno perciò preparati correttamente.



Consigli metodologici

Agli insegnanti consigliamo di partecipare attivamente alle lezioni, eventualmente esercitandosi prima. In questo modo, sia gli allievi sia il docente inizieranno allo stesso livello. Oppure potrebbe capitare che qualche alunno abbia già delle nozioni di uno o dell'altro sport e in questo caso potrà dare una mano ai compagni. Attenzione: durante queste lezioni non ci sono movimenti corretti o movimenti sbagliati! L'importante è riuscire a incoraggiare i ragazzi a fare movimento stimolandoli a provare nuovi passi, nuovi lanci e nuovi kick e a reinterpretarli.

Uso di telefonini e tablet

GORILLA punta sui filmati didattici, perché sono ideali per imparare da soli all'insegna del motto «guardare, provare, reinterpretare». I cellulari e i tablet sono strumenti didattici preziosi durante le lezioni e un'opportunità da cogliere, soprattutto quando gli allievi non hanno a disposizione un computer o un portatile a testa. È buona regola, prima di iniziare, sancire una specie di patto con gli allievi: ad esempio che durante la lezione è permesso utilizzare determinate App ma che è severamente vietato scrivere e inviare messaggi e accedere alle reti sociali.

Favorire le esperienze

Le tecniche del frisbee, i kick del footbag e i movimenti della breakdance sono illustrati in filmati che spiegano passo per passo come praticare ognuna di queste discipline. Si tratta di una vera e propria guida sia per i docenti, sia per gli allievi. L'apprendimento autodidatta permette di approfondire i movimenti appresi a scuola anche durante il tempo libero. I filmati accompagnano molto bene i giovani nella realizzazione dei vari movimenti. Iniziano tutti a un livello di base (per principianti), ciò significa che gli insegnanti non devono conoscere per forza lo sport che propongono durante la loro lezione. Il fatto di sperimentare insieme ai propri allievi rappresenta un vantaggio per tutti.

Il programma scolastico di GORILLA

Il nuovo programma scolastico di GORILLA offre dei contenuti pronti per essere introdotti nelle lezioni, ma anche dei suggerimenti per la pianificazione di lezioni dedicate a vari temi da affrontare con allievi a partire dalla scuola media, come il movimento, l'alimentazione e le abitudini legate a un consumo sostenibile. Questo programma pensato per i giovani può essere collegato a diverse materie e ambiti scolastici, offrendo così la possibilità a insegnanti e direzioni di fornire impulsi diversi per promuovere una scuola sana. Il programma favorisce anche lo sviluppo dei ragazzi, poiché si basa su contenuti che gli allievi possono utilizzare in modo autodidatta al di fuori della scuola.

Questo concetto sperimentato può essere introdotto direttamente nelle lezioni e suddiviso in più punti grazie alle immagini contenute nei filmati. Il programma viene raccomandato sia da Promozione Salute Svizzera sia dalla Società svizzera di nutrizione (SSN). Qualche cantone copre anche i costi di iscrizione per le scuole a GORILLA.

→ [Maggiori informazioni e iscrizioni](#)

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO