Sport freestyle – Footbag: Creativi con una pallina di stoffa

Con l'ausilio 13 filmati, Gorilla invita gli allievi a scoprire il footbag. Una disciplina, che sta iniziando a diffondersi assai rapidamente fra i giovani, che può essere svolta ovunque. Basta avere con sé una pallina, ma... non una pallina qualunque!

Il footbag è uno sport che si compone di cinque discipline diverse. Viene praticato con l'ausilio di una pallina di stoffa piena di sabbia o di granelli di plastica, denominata footbag o hacky sack. Una freestyle ball appena acquistata non è adatta per giocare a footbag. Prima deve essere calciata e manipolata a lungo, fino a diventare morbida e facile da usare.

L'obiettivo è di calciare con i piedi questa pallina senza farla cadere a terra. Ma attenzione. Sebbene il footbag non sia affato uno sport pericoloso, occorre tuttavia riscaldarsi bene con trick semplici prima di provare quelli più difficili. Gli infortuni e le distorsioni possono essere evitati esercitandosi bene in tutti i trick da entrambi i lati (ovvero piede sinistro e piede destro).

Anche Tina Aeberli parla della sua passione per il footbag e mostra come si pratica questo sport, caratterizzato da cinque discipline diverse.

Articolo

- Le cinque discipline del footbag

Allenamento

- Toe kick
- Toe delay
- Inside kick
- Inside delay
- Clipper
- Leg over
- Whirl
- Spinning clipper
- Ducking clipper
- Spinning whirl
- Furious butterly

Come inserire il footbag nelle lezioni

- **Con il cellulare:** su gorilla.ch o con l'applicazione per cellulari gli allievi possono visionare le istruzioni per imparare a praticare il footbagi. In questo modo, offrite loro anche l'opportunità di utilizzare lo smartphone personale nella lezione di ginnastica (v. infobox alla fine della pagina).
- **Con il tablet**: oppure mettete a disposizione degli allievi il tablet della scuola su cui avrete già scaricato l'applicazione mobile GORILLA oppure su cui possono guardare i filmati sul footbag direttamente dal sito gorilla.ch .
- **Definire dei momenti** durante i quali gli alunni possono allenare le varie tecniche del footbag, ad esempio durante le lezioni di educazione fisica o la ricreazione.
- **Obiettivo:** lasciate la possibilità agli allievi di definire in anticipo un obiettivo da raggiungere. Ad esempio l'apprendimento di una delle cinque discipline.

Più Huga Huga nella tua vita con GORILLA!

GORILLA è il programma nazionale per un peso corporeo sano della Schtifti Foundation e significa gioia di muoversi e stile di vita positivo. L'iniziativa privata della Schtifti Foundation, la fondazione di giovani per i giovani, s'impegna dal 2003 per un peso corporeo sano nelle giovani generazioni svizzere.

Il cuore di GORILLA sono le giornate Workshop nelle scuole: giovani sportivi freestyle e professionisti nell'ambito alimentare visitano le scuole di tutta la Svizzera e trascorrono un'intera giornata con un massimo di 100 allievi. Il programma della mattinata offre la possibilità di provare una delle discipline sportive seguenti: breakdance, footbag, frisbee, slalom- e longboard oppure streetskate, mentre durante il pomeriggio gli allievi si confrontano con temi d'attualità in vari atelier.

Ma GORILLA è molto di più: applicazione per i cellulari, sito internet, video d'istruzione, varie pubblicazioni e materiale d'insegnamento con i moduli GORILLA per gli insegnanti. Più movimento e alimentazione equilibrata sono in primo piano e sono trasmessi in maniera giovanile ai bambini e ragazzi.

GORILLA spiega e trasmette il piacere per la cucina e il movimento tramite le attività sportive freestyle. Con GORILLA, la Schtifti, ha come obiettivo di responsabilizzare i bambini e i ragazzi per il proprio benessere.

Per ulteriori informazioni: **www.schtifti.ch**

Nuovi strumenti nelle lezioni

È utile optare per un impiego produttivo dei cellulari durante le lezioni in un'epoca in cui gli smartphone sono diventati parte integrante della vita degli alunni, che spesso cercano di ignorare i divieti in vigore nelle scuole. In questo modo, gli insegnanti – da un lato – vanno incontro ai ragazzi e – dall'altro – integrano gli strumenti mobili in modo variato nelle lezioni.

Si potrebbe ad esempio mettere a disposizione dei computer o dei computer portatili alla classe, evitando

tuttavia che ve ne sia a disposizione uno a testa.

Usare delle applicazioni utili

GORILLA fa parte di una raccolta di applicazioni molti utili per le attività scolastiche. La maggior parte degli alunni saprà utilizzarle meglio degli insegnanti, ma questo non significa che l'aiuto del docente passa in secondo piano. Esistono molti programmi utili che possono essere integrati bene nelle lezioni, la cui lista viene aggiornata progressivamente. È opportuno stipulare un accordo vincolante con i ragazzi, stabilendo lo scopo per cui essi possono usufruire del loro smartphone durante le lezioni, ad esempio per utilizzare determinate applicazioni e NON per scrivere messaggi o navigare sui social network.

Altri consigli per gli insegnanti

Tutti questi argomenti parlano a favore dell'impiego degli smartphone nelle lezioni, o perlomeno, di un tentativo di introduzione. Se gli allievi non dovessero rispettare i termini di questa autorizzazione speciale, il divieto va reintrodotto rapidamente. Gli insegnanti sono quindi invitati a permettere l'uso dei cellulari soltanto per l'uso di applicazioni utili. Su internet i docenti possono trovare molte informazioni su quelle più adatte allo scopo. E se l'insegnante dispone di uno smartphone personale può sperimentare prima le applicazioni da lui scelte così da poterne parlare ai ragazzi con piena conoscenza di causa.

Fonte: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO