Sport freestyle – Slalom e longboard: Parola d'ordine varietà

Lo slalomboard può essere praticato ovunque dove c'é asfalto e cemento. Per esempio in uno skatepark, nel cortile della ricreazione oppure su piazzali pubblici.

Come lo street skating, , lo skateboard slalom e longboard sono nati in California. Lo sviluppo delle tavole, tuttavia, non è stato influenzato solo dallo street skating, ma anche dalle tavole da slalom e dalle longboard.

In Svizzera, dopo un certo declino, lo skateboard slalom ha subito un vero e proprio boom all'inizio del millenio. Sono state organizzate delle competizioni e il numero di produttori si è moltiplicato.

Sicurezza

Ai principianti si consiglia di indossare il casco e un equipaggiamento di protezione completo e, soprattutto, di adattare il proprio stile alle circostanze. È importante seguire queste raccomandazioni perché una sola imprudenza potrebbe costare cara. Una caduta senza l'equipaggiamento adatto potrebbe infatti provocare una commozione cerebrale, delle contusioni ma anche avere conseguenze molto più gravi.

Articolo

- Diverse discipline

Allenamento

- Le basi
- Movimenti
- Slalom
- Tight slalom

Come inserire lo slalom- e longboard nelle lezioni

- **Con il cellulare:** su gorilla.ch o con l'applicazione per cellulari gli allievi possono visionare le istruzioni per imparare a praticare questa disciplina. 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 direttamente dal sito gorilla.ch .
- **Definire dei momenti** durante i quali gli alunni possono allenare le varie tecniche dello slalom- e longboard, 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 uno dei trick proposti da Gorilla.

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.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO