

Esercizio quotidiano per giovani: Streetskate

Il bello dello skateboarding è la libertà senza limiti che offre. Non si dipende né da allenamenti né da allenatori, e nemmeno da infrastrutture. Una superficie asfaltata è sufficiente per imparare i vari trick e anche per installare dei piccoli ostacoli.



Lo skateboarding è costituito da **tre discipline principali: street, vert e pool**. Generalmente è considerato uno sport «difficile», perché spinge a conoscere i propri limiti e a valutare le proprie capacità.

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.

Grazie ai filmati di Gorilla i giovani possono imparare questa disciplina sia da soli, sia a scuola, con l'aiuto degli insegnanti di educazione fisica.

Filmati

- [Le basi](#)
- [Ollie](#)
- [Heelflip](#)
- [Pop shove](#)
- [Kickflip](#)

Come inserire lo streetskate nelle lezioni

Con il cellulare: su gorilla.ch gli allievi possono visionare le istruzioni per imparare a praticare lo streetskate. In questo modo, offrite loro anche l'opportunità di utilizzare lo smartphone personale nella lezione di ginnastica.

Con il tablet: oppure mettete a disposizione degli allievi il tablet della scuola 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 skateboarding, 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO