

Sport freestyle – Frisbee: Lanciare e ricevere

Gli allievi, in questa lezione introduttiva, sono incoraggiati a prestare attenzione agli aspetti importanti per eseguire correttamente la tecnica del backhand e del sidearm. Imparano a conoscere le tre tecniche di ricezione e sono in grado di riprodurre almeno una, così come una tecnica di lancio.



Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Livello scolastico: dal 9° all'11° anno di scolarizzazione

Obiettivi di apprendimento

- Lancio backhand: tecnica e uso
- Ricezione del frisbee: tecnica e uso
- Sandwich
- A due mani
- A una mano
- Lancio sidearm: tecnica e uso
- Conoscere la filosofia del frisbee, [Spirit of the Game e le regole d'oro](#)
- Gioco «[Frisbee con le linee](#)»

Aiuti didattici

- [Filmati didattici sul frisbee di GORILLA](#) o la App GORILLA
- [GORILLA eLearning frisbee](#)

[Lezione – Frisbee: Lanciare e ricevere](#) (pdf)

Fonte: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO