

# Sport freestyle – Bike: In sella come dei professionisti

I filmati didattici di GORILLA dedicati alle bike offrono un'introduzione su tre livelli e delle istruzioni per provare ad affrontare il pumptrack. I bambini e i giovani lavorano sulle abilità necessarie con la propria due ruote.

I filmati didattici propongono dapprima delle informazioni pratiche e mostrano le basi da apprendere per realizzare evoluzioni facili e più difficili da eseguire su un pumptrack. In questo modo gli allievi hanno la possibilità di esercitarsi con la propria bicicletta nell'ambito delle lezioni di educazione fisica, durante le settimane a tema o i campi scolastici.

I filmati di GORILLA si rivolgono direttamente ai bambini e ai giovani e sono concepiti in modo tale che questi ultimi eseguano da soli le varie tappe e siano pure in grado di comprenderle.

La struttura è logica e le tappe di apprendimento sono descritte in un linguaggio semplice. Non resta che mettere a disposizione dei vostri allievi delle condizioni quadro adatte e un obiettivo da perseguire.

## Come inserire le bike nelle lezioni

- **Lezioni di educazione fisica:** molti movimenti di base ed evoluzioni possono essere esercitati autonomamente con la propria bicicletta sul piazzale scolastico. Oppure si può cercare un [Bike Park](#) o un [Pumptrack](#) nelle vicinanze.
- **Campi scolastici:** pianificate un campo scolastico in montagna assieme ai vostri allievi che ruota attorno al tema «bike».
- **Con il cellulare:** su [gorilla.ch](#) o con l'applicazione per cellulari gli allievi possono visionare le istruzioni relative al tema «bike». 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 allenarsi in sella alla loro bicicletta.
- **Obiettivo:** offrite la possibilità ai vostri allievi di definire un obiettivo, ad esempio l'acquisizione di 3 tappe di apprendimento.

### Level 1

- [Equipaggiamento di protezione](#)
- [Preparazione](#)
- [Condotta](#)
- [Frenare](#)
- [Cambio marce](#)

- Equilibrio

## Level 2

- Scalare la montagna
- Scelta della inea
- Tornanti
- Discese ripide
- Curve a sponde
- Scalini

## Level 3

- Bunny hop
- Manual
- Salto
- Drops

## Pumptrack

- Pompare
- Manual
- Curve
- Pick-Up
- Salto

## 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](http://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 molto 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 reintrodotta 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**