

## 11 | 2016

### Tema del mese – Sommario

Indicazioni metodologico-didattiche	2
Esercizi	
• Frisbee	3
• Breakdance	8
• Footbag	15
Informazioni	19

### Categorie

- Livello scolastico: dal 9° all'11° anno di scolarizzazione (con adeguamenti per i livelli inferiori)
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare

## GORILLA – Sport freestyle



**Le piccole sfide che caratterizzano alcune discipline freestyle (frisbee, breakdance, footbag) stimolano anche gli allievi più sedentari a fare movimento. Questo tema del mese si basa sul nuovo programma scolastico di GORILLA e aiuta gli allievi a inserire facilmente più movimento nella loro vita.**

La pratica di discipline freestyle trasmette in primo luogo divertimento e un senso di libertà. Si possono esercitare ovunque e in qualsiasi momento, non sono necessarie disposizioni speciali né la presenza di arbitri, poiché ognuno stabilisce da solo i propri limiti e obiettivi. Sono la motivazione, la responsabilità individuale, il rigore, la creatività e uno stile personale a caratterizzare gli adepti del freestyle. Visto e considerato che si tratta di sport non agonistici (eccezion fatta per chi li pratica a livello competitivo naturalmente), essi favoriscono il senso di appartenenza e sono ideali anche per i giovani con disponibilità finanziarie limitate.

### Gli sport freestyle a scuola

Queste discipline permettono agli insegnanti di educazione fisica di integrare argomenti didattici che toccano da vicino il mondo dei giovani spingendoli a raccogliere delle sfide. Dato che per praticarle sono richiesti poco materiale e anche poche conoscenze consentono di coinvolgere un pubblico molto ampio in cui rientrano anche gli allievi meno sportivi. Lo sport freestyle, oltre a rendere più consapevoli delle proprie capacità, permette di ottenere in modo relativamente rapido dei successi con un investimento minimo. Questo aumenta la tolleranza alla frustrazione, perché i ragazzi non sono confrontati con grandi difficoltà che possono demotivare rapidamente, ma consente anche di vivere esperienze positive senza pressione agonistica, nonché esprimere la propria individualità come incentivo per sviluppare delle esperienze collettive. I bambini e i giovani sviluppano le competenze necessarie per gestire i rischi e la responsabilità individuale, rafforzano la fiducia nei propri mezzi e si distinguono dagli adulti in modo costruttivo.

### Frisbee, breakdance, footbag

Il tema del mese sport freestyle di GORILLA si rivolge agli insegnanti di educazione fisica di scuola media, con qualche adattamento più leggero per gli allievi di classi inferiori. Contiene esercizi singoli e tre lezioni, una doppia dedicata alla breakdance e al frisbee e una singola sul footbag, in cui sono fornite informazioni utili per una corretta preparazione e pianificazione ed esercizi e istruzioni per organizzare dei giochi. Il tutto consente di introdurre in modo facile ed efficace le tre discipline. Nel paragrafo «[Programma scolastico di GORILLA](#)», presentato alla pagina 2, gli insegnanti interessati trovano altri input interessanti per le loro lezioni.

# Indicazioni metodologico-didattiche

**Un buon riscaldamento, un approccio corretto alla tematica e un accordo pattuito con gli allievi riguardo all'uso di cellulari e tablet durante la lezione facilitano, e non di poco, il compito dei docenti che desiderano proporre ai loro ragazzi gli sport freestyle.**

## Sicurezza

Il frisbee, il footbag e la breakdance sono discipline freestyle che non presentano rischi e non necessitano di un particolare equipaggiamento di protezione ma è molto importante prevedere sempre una fase di riscaldamento prima dell'allenamento, per prevenire eventuali infortuni. Nella breakdance, in particolare, la nuca e la muscolatura delle braccia e del tronco subiscono forti carichi e vanno perciò preparati correttamente.

## Consigli metodologici

Agli insegnanti consigliamo di partecipare attivamente alle lezioni, eventualmente esercitandosi prima. In questo modo, sia gli allievi sia il docente inizieranno allo stesso livello. Oppure potrebbe capitare che qualche alunno abbia già delle nozioni di uno o dell'altro sport e in questo caso potrà dare una mano ai compagni.

**Attenzione:** durante queste lezioni non ci sono movimenti corretti o movimenti sbagliati! L'importante è riuscire a incoraggiare i ragazzi a fare movimento stimolandoli a provare nuovi passi, nuovi lanci e nuovi kick e a reinterpretarli.

## Uso di telefonini e tablet

GORILLA punta sui filmati didattici, perché sono ideali per imparare da soli all'insegna del motto «guardare, provare, reinterpretare». I cellulari e i tablet sono strumenti didattici preziosi durante le lezioni e un'opportunità da cogliere, soprattutto quando gli allievi non hanno a disposizione un computer o un portatile a testa.

È buona regola, prima di iniziare, sancire una specie di patto con gli allievi: ad esempio che durante la lezione è permesso utilizzare determinate App ma che è severamente vietato scrivere e inviare messaggi e accedere alle reti sociali.

## Favorire le esperienze

Le tecniche del frisbee, i kick del footbag e i movimenti della breakdance sono illustrati in filmati che spiegano passo per passo come praticare ognuna di queste discipline. Si tratta di una vera e propria guida sia per i docenti, sia per gli allievi. L'apprendimento autodidatta permette di approfondire i movimenti appresi a scuola anche durante il tempo libero. I filmati accompagnano molto bene i giovani nella realizzazione dei vari movimenti. Iniziano tutti a un livello di base (per principianti), ciò significa che gli insegnanti non devono conoscere per forza lo sport che propongono durante la loro lezione. Il fatto di sperimentare insieme ai propri allievi rappresenta un vantaggio per tutti.

### Per saperne di più: il programma scolastico di GORILLA

Il nuovo programma scolastico di GORILLA offre dei contenuti pronti per essere introdotti nelle lezioni, ma anche dei suggerimenti per la pianificazione di lezioni dedicate a vari temi da affrontare con allievi a partire dalla scuola media, come il movimento, l'alimentazione e le abitudini legate a un consumo sostenibile. Questo programma pensato per i giovani può essere collegato a diverse materie e ambiti e scolastici, offrendo così la possibilità a insegnanti e direzioni di fornire impulsi diversi per promuovere una scuola sana.

Il programma favorisce anche lo sviluppo dei ragazzi, poiché si basa su contenuti che gli allievi possono utilizzare in modo autodidatta al di fuori della scuola. Questo concetto sperimentato può essere introdotto direttamente nelle lezioni e suddiviso in più punti grazie alle immagini contenute nei filmati. Il programma viene raccomandato sia da Promozione Salute Svizzera sia dalla Società svizzera di nutrizione (SSN). Qualche cantone copre anche i costi di iscrizione per le scuole a GORILLA.

Maggiori informazioni e iscrizioni al sito: <http://schtifti.ch/it/>

# Frisbee: Tecniche di lancio e di presa

Il docente fornisce le istruzioni necessarie per iniziare a usare il frisbee, poi gli allievi allenano individualmente ogni tecnica di lancio e di presa. Gli esercizi possono servire a realizzare un'intera lezione.

## Rubapalla (forma di base)

Un gioco intenso che prepara in modo adeguato gli allievi ad allenarsi con il frisbee.

Due squadre (al max. 5 allievi per squadra) giocano una contro l'altra. Quando entrano in possesso della palla i giocatori cercano di eseguire un maggior numero di passaggi.

### Regole

- Il palleggio è autorizzato.
- Non si può correre con la palla in mano.
- Tre passi autorizzati.
- Quando la palla viene rubata dalle mani di un avversario non bisogna toccarlo.
- In caso di fallo, chi lo ha commesso solleva le mani.
- La palla non può essere trattenuta per oltre tre secondi.
- Utilizzare la parete come porta: quale squadra riesce a toccare la parete soltanto eseguendo dei passaggi? Quando la palla rimbalza davanti alla parete ed è ripresa da un compagno di squadra conta come un gol.

### Variante

- Invece dei tre passi, con la palla ci si può spostare solo col piede perno.

**Materiale:** palla



## Presa backhand (rovescio)

Un esercizio in cui viene mostrato come eseguire una presa backhand corretta. Sono spiegati nel dettaglio anche i movimenti delle gambe e della parte superiore del corpo.

### Preparazione

Con la presa backhand il disco viene tenuto con la mano con cui viene lanciato. Collocare la mano sul lato del frisbee e tenerlo saldamente posizionando le dita sotto il disco. Il pollice invece si trova sopra il disco.

### Lancio (per destrorsi)

Eseguire un passo a sinistra con la gamba destra e ruotare bacino e torso verso sinistra. Il braccio destro è teso all'indietro.

Ruotare nuovamente il corpo verso destra. Tendere il braccio lungo il corpo e in avanti (il movimento riguarda spalle, gomito e polso).

### Osservazioni

- Poco prima di mollare il disco, far scattare il polso in avanti per farlo girare.
- Il piede sinistro resta sempre sul posto e non perde mai il contatto col pavimento.



→ [Filmato](#)

## Ricezione: sandwich, due mani, una mano

In questo esercizio vengono mostrate le varie tecniche per la ricezione del disco. La scelta di una o dell'altra dipende dalla situazione.

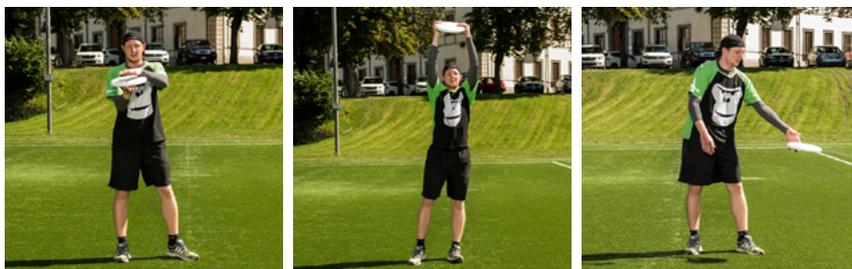
Esistono tre possibilità per ricevere il disco.

«**Sandwich**»: con questa tecnica si afferra il disco al centro collocando una mano sopra e una sotto di esso (mano piatta). È il modo più sicuro per afferrare il frisbee durante la fase di volo.

**Con due mani**: quando il frisbee vola all'altezza della testa o più in alto, si consiglia di afferrarlo ai lati con entrambe le mani.

**Con una mano**: si afferra il disco con una mano quando vola lontano dal giocatore che lo deve ricevere (sia sulla sinistra che sulla destra) oppure molto più in alto di lui.

**Osservazione**: afferrare il disco con una sola mano risulta più difficile rispetto alla tecnica «sandwich». Optando per la ricezione a una mano però si riesce ad allungarsi maggiormente e si aumentano le possibilità di raggiungerlo.



→ [Filmato](#)

## Lancio: presa sidearm (piatto di fianco)

In questo esercizio viene mostrata nel dettaglio la posizione delle mani e delle dita. È molto importante prepararsi bene prima del lancio.

**Preparazione**: Posizionare la mano con la quale si esegue il lancio davanti a sé, in modo da vederne il palmo. Suddividere le dita in tre gruppi: 1) mignolo e anulare uniti, 2) medio e indice uniti, 3) pollice da solo. La mano assume così la forma di una pistola. Afferrare il disco in questa posizione, il pollice viene appoggiato sulla parte superiore del frisbee e l'indice e il medio sotto il bordo. L'anulare e il mignolo si trovano invece sul lato esterno.

**Osservazione**: il disco va tenuto orizzontalmente e in una posizione stabile.

**Lancio**: Fare un passo (a destra) con la gamba destra e spostare leggermente all'indietro la parte superiore del corpo e le anche. Con il braccio destro eseguire il movimento di lancio, da dietro in avanti. La parte superiore del corpo ruota leggermente in avanti.

**Movimenti in sequenza**: spalle, gomito e infine polso. Alla fine imprimere al disco una rotazione con il polso.

### Osservazioni

- Può aiutare immaginare che il disco ruoti attorno all'indice e al dito medio.
- Il disco va lanciato orizzontalmente.
- Il piede sinistro non si muove rimanendo sempre a contatto con il pavimento.



→ [Filmato](#)

## A dieci, seduti!

**Durante questo esercizio, gli allievi possono allenare senza alcuna pressione i lanci e le ricezioni.**

A un segnale, gli allievi suddivisi in coppie si fanno dei passaggi per dieci volte lanciando il frisbee con le tecniche backhand, sidearm oppure alternandole.

Sia il lancio, sia la ricezione devono essere svolti correttamente e il frisbee non deve cadere per terra. Non appena una squadra (coppia) riesce a portare a termine senza errori i 10 lanci previsti, si siede sul pavimento. Vince la squadra che si siede per prima.

### Variante

- Aumentare il numero di lanci (oltre 10).

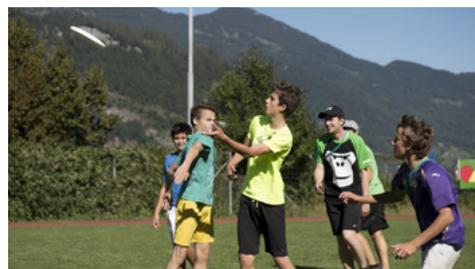


## Frisbee con le linee

**Questo gioco aiuta a preparare molto bene la variante Ultimate (v. pag. 6). Infatti assomiglia molto alla forma finale di questo gioco, seppur non esiga il rispetto di tutte le sue regole. Le aree di meta inoltre sono semplici linee.**

Le linee servono da un lato a segnare punti e, dall'altro, a indicare la fine del campo. Ciò significa che quando la squadra di attaccanti riesce a ricevere il frisbee prima che superi la linea e poi a depositarlo dietro di essa ruotando una sola volta sul piede d'appoggio (piede perno), ottiene un punto. Se invece la ricezione avviene dietro questa linea, il giocatore che lo ha intercettato si trova fuori campo e si parla di turnover (le squadre si scambiano i ruoli, ovvero chi è in attacco passa in difesa e viceversa).

Il pull (o lancio d'inizio) avviene solo all'inizio del gioco o all'inizio di un eventuale secondo tempo. Dopo aver conquistato un punto, il frisbee viene lasciato nel posto in cui atterra e la squadra che fino a quel momento era in difesa passa all'attacco.



# Regole del gioco

## Le «regole d'oro» del frisbee

Esistono diverse forme di gioco e, di conseguenza, diverse regole. In questo aiuto didattico spieghiamo le cosiddette regole d'oro che assumono una grande importanza a scuola.

- 1) **Spirit of the Game:** [l'Ultimate Frisbee](#) pone l'accento sullo spirito di gioco, sulla buona condotta e sul fairplay. Il confronto richiede grinta e impegno ma mai a scapito del rispetto dell'avversario, delle regole e del divertimento. Il gioco Ultimate è basato su regole proprie e sul principio della responsabilità individuale. Il docente è presente solo per dirigere e funge da mentore, in nessun caso assume il ruolo di arbitro.
  - 2) **Punteggio:** nell'Ultimate Frisbee si realizzano dei punti effettuando delle prese all'interno di un'area predefinita. Dopo ogni punto le squadre cambiano lato (importante soprattutto quando si gioca all'esterno) e in seguito si effettua la battuta d'inizio.
  - 3) **Costruzione del gioco:** il disco può essere lanciato in ogni direzione. Con il frisbee in mano non si può correre, ma ci si può muovere eseguendo delle rotazioni su sé stessi. Non si può consegnare il disco nelle mani dei compagni bensì lanciarlo. Dopo dieci secondi bisogna nuovamente farlo volare.
  - 4) **Contatti fisici:** i contatti fisici sono proibiti. Non esiste la squalifica come nella pallacanestro.
  - 5) **Marcatura:** il difensore che marca il lanciatore deve tenersi a una distanza minima equivalente alla lunghezza di un braccio. Soltanto un giocatore può marcare un lanciatore, il difensore successivo deve trovarsi ad almeno tre metri di distanza.
  - 6) **Cambi in attacco (turnover):** se l'attaccante non riesce a prendere il frisbee o questo cade a terra, vola all'esterno del campo, viene preso dalla squadra avversaria, i difensori entrano in possesso del disco e passano all'attacco senza che il gioco si interrompa.
  - 7) **Falli:** c'è fallo quando un giocatore ne tocca un altro, in modo tale da impedirgli di lanciare o prendere il disco. Quando il giocatore «colpito» sente di aver subito un'infrazione è lui stesso a chiamare «fallo» e il gioco viene interrotto.
- Tutti i giocatori devono restare fermi nella posizione in cui si trovano (Freeze). Se chi ha commesso il fallo è d'accordo con la chiamata dice «no contest» e il frisbee viene consegnato al giocatore che ha subito il fallo. Il gioco prosegue dopo aver chiamato «3-2-1 disc in» come se non fosse successo nulla. Se chi ha commesso l'infrazione non è d'accordo deve dire «contest» e viene ripetuto l'ultimo lancio. Ciò significa che il disco ritorna nelle mani di colui che l'ha lanciato per ultimo e tutti i giocatori devono tornare nella posizione che assumevano in quel momento. Si riprende a giocare dopo aver chiamato nuovamente «3-2-1 disc in».
- 8) **Prese:** se un attaccante e un difensore prendono contemporaneamente un frisbee quest'ultimo spetta di diritto all'attaccante.
  - 9) **Slancio:** all'inizio del gioco e dopo la realizzazione di un punto entrambe le squadre si posizionano sulla linea della loro area di meta. La squadra che ha ottenuto il punto lancia il frisbee con un passaggio alto verso l'area di meta avversaria (battuta d'inizio). Non appena il disco è stato lanciato tutti i giocatori possono cominciare a muoversi liberamente in campo.
  - 10) **Campo da gioco:** il campo da gioco viene delimitato da coni di demarcazione (paletti), i cui collegamenti formano le linee laterali. Quando un giocatore con un disco in mano tocca la linea laterale con una parte del corpo oppure il frisbee vola all'esterno del campo subentra un cambiamento in attacco. Si riprende a giocare nel punto in cui è atterrato il disco.

**Le regole seguenti (v. «Regole d'oro») sono applicabili a tutti i giochi che si svolgono con il frisbee:**

3. Costruzione del gioco
4. Contatti fisici
5. Marcatura
7. Falli

→ [Le regole d'oro \(pdf\)](#)

# Lezione

## Frisbee

**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 riprodurne 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](#)

### Osservazioni

- Il compito dell'insegnante non è semplicemente di osservare i giocatori e impartire la lezione. Deve anche aiutare gli allievi a identificarsi con il gioco.
- I filmati didattici di GORILLA possono essere scaricati tramite la App GORILLA o dal sito [gorilla.ch](http://gorilla.ch) per poterli utilizzare offline in palestra.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Introduzione</b> Breve presentazione dei contenuti della lezione.	Tutta la classe	
	10' <b>Rubapalla</b> Due squadre (al max. 5 allievi per squadra) giocano una contro l'altra. Quando entrano in possesso della palla i giocatori devono rispettare regole precise (v. pag. 3).		1 palla soffice
Parte principale	35' <b>Esercitare i lanci e le ricezioni</b> Formare delle coppie  <b>Circuito a postazioni</b> A ogni postazione gli allievi allenano un lancio. Non appena riescono ad eseguirlo correttamente (ad es. dopo 10 ripetizioni) passano alla postazione successiva.  <b>Lancio backhand</b> Gli allievi visionano il filmato 4 di GORILLA «Backhand». <b>Variante:</b> il docente mostra prima come si esegue il lancio. Gli allievi esercitano il lancio backhand a coppie.  <b>Ricezione disco</b> Gli allievi visionano il filmato 5 di GORILLA «Ricezione disco» <b>Variante:</b> l'insegnante mostra prima le 3 tecniche sandwich/a due mani/a una mano. Gli allievi esercitano le 3 tecniche a coppie e si lanciano il frisbee con il lancio backhand.  <b>Lancio sidearm</b> Gli allievi visionano il filmato 6 di GORILLA «Sidearm». <b>Variante:</b> il docente mostra prima come si esegue il lancio. Gli allievi esercitano il lancio sidearm a coppie.  <b>Gioco «A dieci, seduti!»</b> Eseguire questo gioco permette di allenare i lanci in modo ludico. Suddividere gli allievi a coppie.		1 frisbee ogni 2 allievi 1 smartphone/tablet munito di App GORILLA per ogni gruppo  → <a href="#">Filmato</a>  → <a href="#">Filmato</a>  → <a href="#">Filmato</a>  1 frisbee ogni 2 allievi
	5-10' <b>Spirit of the Game</b> L'insegnante prima di iniziare spiega il gioco e le <a href="#">regole d'oro</a> .	classe	
	Ritorno alla calma	25-30' <b>Gioco «Frisbee con le linee»</b> Spiegare il piede perno e provare il gioco (forma di organizzazione: 2 squadre da 5 allievi, utilizzare una metà della palestra (in larghezza) fino alla linea mediana.	

Fonte: pag. 19

# Breakdance: Passi e mosse

**La breakdance in generale è molto apprezzata dagli allievi. Di seguito un riassunto dei movimenti base più importanti.**

## Le origini

La breakdance nacque negli anni Settanta nel famoso quartiere di New York chiamato Bronx, quale alternativa non violenta alle lotte fra gang. Per battere l'avversario bisognava mostrare movimenti e stili migliori dei suoi.

BBoy, BGirl sono i diminutivi di «Break-Boy» e «Break-Girl», che in italiano significa ragazzi e ragazze che ballano la breakdance. All'inizio ci si esibiva prevalentemente per strada, oggi invece questo tipo di ballo viene riprodotto anche nei teatri e addirittura all'opera.

## L'evoluzione

In passato, chi ballava la breakdance per strada era definito dalla società come uno scansafatiche o un senzatetto. Oggi, in alcuni paesi come la Corea del Sud i ballerini di breakdance sono considerati delle vere e proprie star. In altri, questo stile acquisisce sempre più popolarità grazie alle cosiddette «battles» (battaglie) e a talent show internazionali quali DanceStar e America's Best Dance Crew trasmessi alla televisione. Dal punto di vista dello sport freestyle, tuttavia, l'importante non è che la breakdance venga praticata per ragioni commerciali ma per pura passione.

## Elementi chiave

Gli elementi centrali della breakdance sono:

- top rocking: ballare in piedi
- go down: mossa di discesa (a terra)
- foot work: mosse di breaking che prevedono l'uso di mani e piedi a terra, descrivendo movimenti circolari attorno a un asse verticale
- freeze: arresto tempestivo di ogni movimento corporeo (in accordo con la base musicale) in una posizione dinamica che richiede un buon equilibrio
- powermove: categoria di mosse che prevede la rotazione attorno a una parte del corpo o la ripetizione veloce di una mossa, creando un flusso di movimento continuo molto spettacolare.

Tutti i passi e le mosse possono essere inseriti in ognuno di questi elementi.

## Introduzione

### Riscaldamento: «Corri su queste note e poi... stop!»

**Il riscaldamento nella breakdance è molto importante. Con questo esercizio ludico gli allievi mettono in moto tutto il corpo e si preparano a eseguire le principali mosse e i principali passi.**

Gli allievi si posizionano su una linea e cominciano a correre da una parte all'altra della palestra sulle note di una canzone in diversi modi, definiti in precedenza dall'insegnante. Quando la musica si interrompe, si fermano e devono rimanere immobili. Ricominciano a correre quando riparte la canzone.

#### Variante

- Cambiamento di ritmo: se il brano è veloce, anche i movimenti degli allievi saranno rapidi e viceversa.

**Materiale:** musica



### Ritmo

**In questo primo esercizio gli allievi imparano a ballare seguendo il ritmo e pongono le basi per gli esercizi successivi.**

Ogni canzone ha un ritmo (beat). Prima di cominciare si consiglia di battere le mani in questo modo: uno, due, tre, quattro, cinque, sei, sette, otto. E in un secondo tempo di batterle solo al 2, al 4, al 6 e all'8. L'uno, il tre, il cinque e il sette vengono solo pronunciati.

In seguito gli allievi si spostano tutti insieme eseguendo otto passi in avanti (quattro verso sinistra, quattro verso destra), poi otto passi all'indietro.

**Osservazioni:** in ogni esercizio, i passi e le mosse sono eseguiti contando fino a otto.



→ [Filmato](#)

### For-backward (alias step out)

**Il passo di base può essere eseguito in ogni direzione. Un esercizio che aiuta gli allievi a percepire il ritmo.**

Posizione di base: piedi paralleli. A «uno», spostare una gamba in avanti o di lato (passo di affondo). A «due», ritornare nella posizione di partenza. A «tre», spostare l'altra gamba in avanti o di lato. A «quattro», ritornare nella posizione di partenza. A «cinque», spostare l'altra gamba all'indietro e di lato. A «sei», ritornare nella posizione di partenza. A «sette», spostare l'altra gamba all'indietro o di lato. A «otto», ritornare nella posizione di partenza.

Aprire le braccia quando ci si sposta in avanti e richiuderle davanti al petto quando si ritorna nella posizione di partenza.



→ [Filmato](#)

## Top rocking

### Crossing step

**Questo esercizio di base è assai semplice e, se effettuato in modo preciso, dà risultati spettacolari. Gli allievi sentono l'(off-)beat durante il passo incrociato e si muovono con scioltezza.**

Si inizia a «uno»: piedi paralleli, piegare leggermente in avanti la parte superiore del corpo e posizionare le braccia davanti al busto. A «due»: passo incrociato in avanti e allargare le braccia. A «tre»: tornare nella posizione di partenza, incrociando nuovamente le braccia davanti al petto. A «quattro»: passo incrociato dall'altra parte, aprire le braccia, ecc.

Contare sempre fino a otto. Ripetere più volte per riuscire a eseguire il passo in modo sempre più sciolto. Inserire dei piccoli saltelli intermedi quando si è in grado di eseguire perfettamente il passo di base.



→ [Filmato](#)

### New style (alias grape wind)

**In questo esercizio gli allievi imparano una sequenza di passi laterali con rotazione attorno al proprio asse.**

Piedi paralleli. A «uno»: eseguire un passo laterale e aprire le braccia lateralmente. A «due»: fare una rotazione di 180 gradi, con le braccia unite. A «tre»: effettuare un passo laterale, una rotazione di 180 gradi e aprire le braccia lateralmente. A «quattro»: battere le mani e tornare nella posizione di partenza seguendo la stessa sequenza (da cinque a otto). Ripetere la sequenza per cercare di eseguire l'esercizio ogni volta con maggior scioltezza.

→ [Filmato](#)

## Go down

### Huck (alias pin drop)

**In questo esercizio gli allievi imparano a realizzare una bella entrata.**

**Si tratta dell'huck.**

Piedi paralleli. Con il piede destro eseguire un kick in avanti (allungare la gamba), poi spostare il piede all'indietro e piegare la gamba d'appoggio. Posizionare il piede destro nell'incavo del ginocchio sinistro, lasciarsi cadere in avanti e poi mantenere questa posizione sul piede destro e sulle mani. Per risollevarsi, girare su sé stessi come un cacciavite.



→ [Filmato](#)

## Footwork

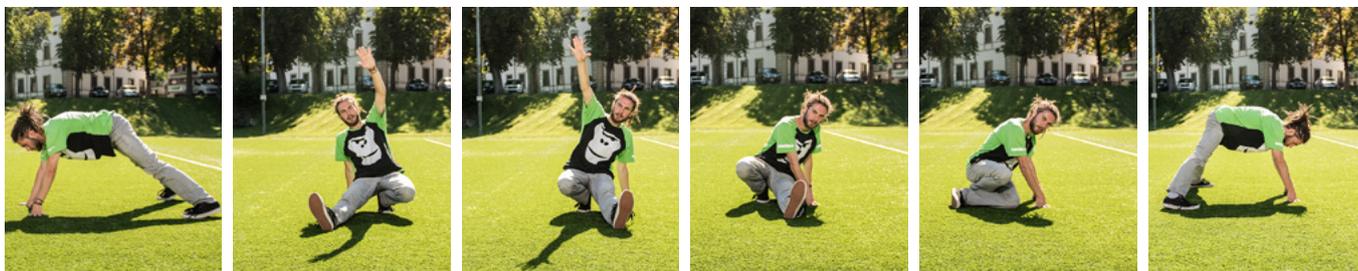
### Three-step

**Il three-step è un importante passo di base a partire dal quale si possono costruire numerose altre sequenze di movimento.**

Posizione di partenza: carponi con braccia e gambe tese. Spostare il piede destro di lato sotto l'addome (fra la gamba destra e la mano sinistra). Simultaneamente eseguire una rotazione di 90° per raggiungere la posizione seguente: appoggio sulla gamba destra flessa, gamba sinistra tesa e mano sinistra appoggiata per terra (1ª immagine). Ora invertire l'appoggio: gamba sinistra flessa, gamba destra tesa e mano destra a terra. Posizionare la mano sinistra vicino alla destra ed eseguire un salto per ritrovare la posizione di partenza.

**Osservazione:** la posizione di partenza e lo spostamento della gamba sotto l'addome sono mostrati nel filmato.

→ [Filmato](#)



### Baby love

**Il baby love è un esercizio che può essere inserito in ogni sequenza di movimento. Si tratta di una mossa di base importante.**

La posizione di base è carponi con braccia e gambe tese. Spostare il piede destro verso la mano sinistra e sollevarla, in seguito spostare il piede sinistro dietro il piede destro per ritrovare la posizione di partenza.

A questo punto, spostare nuovamente il piede destro verso la mano sinistra passando questa volta dietro il piede sinistro e sollevare la mano destra. Durante questa sequenza spostare il piede sinistro per ritrovare la posizione di partenza.

Ripetere questo movimento circolare, durante il quale si eseguono 8 passi, esattamente come le battute di una canzone.



→ [Filmato](#)

## Freeze

### Baby freeze

**Questo movimento è uno dei freeze più semplici ma anche più importanti.**

**Viene utilizzato in combinazione con altri movimenti.**

Posizione di partenza: in ginocchio. Spostare il piede destro davanti a sé, appoggiare il gomito destro sulla parte esterna del ginocchio destro, il gomito sinistro si trova invece sull'anca della stessa gamba.

Appoggio sulle mani, i gomiti restano sempre a contatto con la gamba destra come descritto in precedenza. Posare lentamente la testa al suolo e sollevare le gambe mantenendo la stessa posizione.

**Osservazione:** durante i primi tentativi si potrebbe avvertire una pressione sulle anche e sulle ginocchia. Niente paura, è una sensazione assolutamente normale, che diminuirà progressivamente.



→ [Filmato](#)

# Lezione

## Breakdance

Le lezioni di breakdance hanno come primo obiettivo di appassionare gli allievi a questo tipo di ballo e alla musica, incoraggiandoli a muoversi a ritmo. Gli allievi conoscono le origini della breakdance, ne comprendono i vari elementi (top rock, go down, foot work, freeze e power move), si muovono bene e sono in grado mostrare i passi e le mosse allenati.

### Condizioni quadro

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

### Obiettivi di apprendimento

- Esercitare il ritmo
- Gli allievi conoscono i seguenti passi/le seguenti mosse e ne hanno provati alcuni: top rock (salire/ mosse in piedi), crossing step, new style (variante alias grape wind), for-backward (alias step out), go down (discesa/mosse al suolo), huck (alias pin drop), foot work (discesa/mosse al suolo), three-step, baby love, rotation step (alias 5 step), freeze (pose), baby freeze

### Aiuti didattici

- [Filmati didattici di GORILLA sulla breakdance](#) o la [App di GORILLA](#)
- [GORILLA eLearning breakdance](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' <b>Introduzione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentazione del contenuto della lezione e di come si svolgerà.</li> <li>• Breve spiegazione delle origini dell'hip hop e della breakdance.</li> <li>• Tema sicurezza: informazioni sull'importanza di un buon riscaldamento.</li> </ul>	Tutta la classe	
	15' <b>Riscaldamento</b> 10' di gioco: «Corri su queste note e poi... stop!» 5' allungamento soft Attenzione: è importante riscaldare tutte le articolazioni, le ginocchia, le mani e la nuca. <b>Consiglio:</b> riscaldamento in musica per creare già una buona atmosfera per ballare.	Tutta la classe	Musica
Parte principale	5' <b>Ritmo</b> L'insegnante spiega il ritmo nella breakdance. Esercizio sul ritmo in musica tratto dal filmato di GORILLA n° 2 «Ritmo». Gli allievi devono imparare a sentire il ritmo.	Individualmente o a coppie	Musica 1 smartphone/tablet munito di App GORILLA per ogni gruppo → <a href="#">Filmato</a>
	10' <b>For-backward</b> Come esercizio iniziale per sviluppare le sensazioni fisiche e il ritmo.	Individualmente o a coppie	→ <a href="#">Filmato</a>
	5' <b>Spiegazione dei passi e delle mosse</b> Il docente spiega gli elementi della breakdance: top rock, go down, foot work, freeze e power move (gli ultimi non sono da esercitare, solo da menzionare). Gli allievi più motivati possono però imparare mosse come backspin, bellyspin, kniespin o turtle spin con l'aiuto di internet. Attribuire un passo/una mossa a ogni allievo affinché possano poi mostrarlo a tutta la classe. <b>Variante:</b> i passi possono anche essere esercitati in coppia.	Individualmente o a coppie	→ <a href="#">Filmati</a> (Playlist)
	25' <b>Presentare ed esercitare i passi e le mosse</b> La classe si sparpaglia in modo tale che ogni allievo riesca a vedere davanti a sé. Il docente chiama l'allievo che ha esercitato il crossing step. Quest'ultimo si mette di fronte alla classe e mostra a tutti i passi e le mosse. La classe dapprima osserva e poi esercita ogni passo, ogni mossa. Attenzione: contare sempre 8 tempi! Quando tutti riescono a realizzare il passo o la mossa tocca a un altro allievo mostrare quello che ha esercitato.	Tutta la classe	

### Osservazioni

- Luogo: palestra o aula (si prestano al meglio pavimenti in pvc o in parquet, si sconsiglia la moquette!)
- Impianto stereo, presa per lettore MP3 o smartphone, tablet, computer, brani di breakdance
- L'insegnante dovrebbe ballare insieme agli allievi, in questo modo si crea un'atmosfera conviviale. Nessuno sbaglia nella breakdance. L'importante è riuscire a far divertire gli allievi, incoraggiandoli a muoversi.
- I filmati didattici di GORILLA possono essere scaricati tramite la App GORILLA o dal sito [gorilla.ch](http://gorilla.ch) per poterli utilizzare offline in palestra.

### Brani di breakdance consigliati per la lezione:

- Spank Rock: [Sweet Talk](#)
- James Brown: [Get Up Offa That Thing](#)
- Afrika Bambaataa & Soulsonic Force: [Planet Rock](#)
- Consiglio: su internet si trovano innumerevoli collage musicali con ottimi brani di breakdance. Inserire ad esempio i seguenti criteri di ricerca: «Bboy music for training».

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	20'	<b>Collegare i passi e le mosse</b> Da due a tre coppie si mettono insieme e cercano di collegare fra di loro i passi e le mosse che hanno esercitato. In seguito ogni gruppo fa una dimostrazione.	A coppie o a gruppi di tre	
Ritorno alla calma	5'	<b>Cool down</b> Esercizi di allungamento e rilassamento in piedi per tutto il corpo. Attenzione: evitare di sedersi o di sdraiarsi, il corpo rimane in posizione eretta e si muove sinuosamente. Si può optare anche per degli esercizi di allungamento o di rilassamento con partner.	Tutta la classe	Musica tranquilla

Fonte: pag. 19

# Footbag – Kick & trick

Dopo un breve riscaldamento, gli allievi sperimentano i primi kick per familiarizzarsi con la disciplina. Grazie a questi movimenti di base, i ragazzi e le ragazze imparano a destreggiarsi con la pallina e i filmati che illustrano passo per passo come si pratica il footbag li esortano a giocolare con la pallina anche durante il loro tempo libero.

## Staffetta con pallina

**Con questo gioco – perfetto per la fase di riscaldamento – gli allievi saranno pronti ad affrontare la lezione.**

Formare quattro gruppi di 5 allievi ciascuno, tutti posizionati su un lato della palestra. Ogni gruppo riceve diversi tipi di palle (pallina da tennis tavolo, pallone medicinale, ecc.). Un allievo per gruppo inizia a correre con una palla verso l'altro lato della palestra, dove la posa per terra e torna correndo al punto di partenza. Una volta giunto a destinazione dà il cinque all'allievo successivo, che parte a sua volta. Le condizioni da rispettare sono tre:

- la palla non deve toccare il palmo delle mani
- la palla non deve toccare il pavimento
- all'inizio la palla non può essere sollevata con le braccia.

Quando tutte le palle sono state portate sull'altro lato della palestra e tutti i componenti dei gruppi sono tornati al punto di partenza, tutti gli allievi corrono di nuovo, ma questa volta contemporaneamente, verso le palle per riportarle al punto di partenza senza alcuna restrizione. Vince il gruppo che riesce a riportare le palle «a casa» il più rapidamente possibile.

**Materiale:** palle diverse fra di loro



## Footbag kick

### Toe kick

**Questo esercizio, basato sul palleggio, è uno fra i più semplici da eseguire con una pallina di sabbia, perfetta per imparare i primi trick freestyle.**

Palleggiare la pallina dapprima solo con un piede (sulle dita), dopodiché cambiare gamba e in seguito giocare alternando gamba destra e gamba sinistra. La pallina va sollevata all'altezza delle ginocchia e in nessun caso deve oltrepassare il busto:

- la gamba traccia un angolo retto
- la prima volta eseguire l'esercizio senza pallina, sollevare la coscia
- prendere in mano la pallina e tendere il braccio e poi lasciarla cadere (contare fino a due aiuta: 1 = lasciar cadere la pallina, 2 = colpirla col piede).

**Osservazione:** la pallina va sempre lanciata in aria verticalmente. Quando gli allievi non riescono a farlo spesso ne risultano delle mosse di karate oppure i piedi non sono più paralleli.

- Quando si riesce a eseguire un kick si cambia gamba.

Dopodiché palleggiare alternando le gambe e contare il numero di kick riusciti.



→ [Filmato](#)

## Inside kick

**Questo esercizio rientra ancora nella categoria dei palleggi. In questo caso il movimento si esegue con la parte interna dei piedi.**

Giocare la pallina con la parte interna del piede. La superficie d'impatto della pallina deve essere parallela al pavimento (come un foglio di carta che si solleva dal pavimento). Prima di iniziare l'esercizio si consiglia di eseguire degli esercizi di allungamento o senza pallina.

- Come il toe kick (v. pag. 15) (dapprima provare a giocare solo con un piede, dopodiché cambiare piede e in seguito combinare i movimenti).
- Eseguire degli esercizi senza pallina aiuta ad assimilare meglio il movimento delle gambe.
- La pallina viene colpita con la parte posteriore del piede (verso il tallone).
- Ruotare leggermente la parte superiore del corpo aiuta (kick destro: ruotare la parte superiore del corpo a destra).
- Piegare leggermente le punte dei piedi permette di mantenere una posizione dei piedi corretta.

**Osservazione:** la pallina viene lanciata in aria fino all'altezza del bacino.



→ [Filmato](#)

## Toe delay

**Anche questo esercizio fa parte dei trick di base del footbag. Il movimento in questo caso, oltre ai piedi, coinvolge anche le ginocchia.**

Sono tre le cose fondamentali da tenere in considerazione nel toe delay:

- mantenere il ginocchio dritto sollevandolo senza perdere di vista la punta del piede
- allargare bene le dita del piede aiuta a lanciare la pallina non troppo in alto e sopra la punta del piede
- abbassare il piede verticalmente e lentamente per riprendere la pallina.

**Osservazione:** la pallina viene accompagnata nel suo movimento verso il basso come se fosse in ascensore. Si inizia come nel toe kick, ma il piede è sollevato da terra in modo tale da mantenere una certa distanza dal pavimento. La punta del piede è rivolta verso l'alto per offrire maggior stabilità alla pallina.



→ [Filmato](#)

## Inside delay

**Durante l'inside delay bisogna fermare la pallina sulla parte interna del piede e poi rilanciarla verso l'alto.**

Il principio dell'inside delay è come quello del toe delay, ovvero la superficie d'impatto della pallina è parallela al pavimento.

Sono tre le cose fondamentali da tenere in considerazione nell'inside delay:

- Piegare le dita dei piedi verso la suola delle scarpe per appiattire maggiormente la superficie d'impatto della pallina.
- Flettere le ginocchia, mantenere la schiena eretta.
- Lanciare la palla al di sopra del piede ma non troppo in alto e abbassare lentamente il piede finché la pallina non si posa su di esso.



→ [Filmato](#)

## Leg over

**Questo esercizio si rivolge ai più avanzati. Quando si riesce a passare da un toe delay all'altro è il momento di provare il leg over.**

Sono due le cose fondamentali da tenere in considerazione nel leg over:

- dapprima lanciare la palla verticalmente dal toe delay, un po' più in alto rispetto alle ginocchia
- poi passare velocemente l'altro piede sopra la pallina e ricollocarlo in seguito sotto di essa e riprenderla in toe delay.

**Osservazione:** le dita del piede sono dritte e il movimento viene eseguito dall'esterno verso l'interno.



→ [Filmato](#)

### Per saperne di più sul footbag

Su [gorilla.ch](http://gorilla.ch) e nel tema del mese [Burner Street Games](#) trovate altri filmati che illustrano ulteriori trick più complessi.

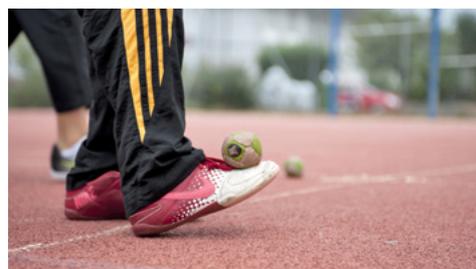
## Circle kicking

**Questo esercizio è un classico: un gruppo si dispone in cerchio e cerca di mantenere in aria la pallina il più a lungo possibile.**

Se in un gruppo la pallina riesce a fare il giro di tutti i partecipanti senza cadere a terra, si raggiunge l'«hack». Se si riescono a fare due «hack» consecutivi, si ottiene un «hacky sack».

L'inizio è una fase molto importante di ogni giro. Una persona prende la pallina in mano e la tira con una bella parabola al prossimo giocatore. In seguito si usano solamente i piedi, le ginocchia e la testa.

Anche l'ampiezza del cerchio è un fattore importante. Nel caso ideale, i partecipanti si toccano appena con i piedi se tendono una gamba verso il centro. Se la distanza è troppo grande, si tende a passarsi la pallina invece di calciarla verso l'alto in modo controllato, cosa che peraltro è più semplice e permette di raggiungere gli obiettivi più in fretta.



### Da scaricare

Non avete trovato palline per esercitare i trick di footbag? Niente paura, si possono fabbricare con poco materiale poco costoso.

[Tutorial](#)

# Lezione

## Footbag

In questa lezione gli allievi imparano i kick di base (toe kick, inside kick) e sanno a cosa devono prestare attenzione per realizzarli correttamente. Sono in grado di riprodurre almeno un kick per lato o, meglio ancora, a passare la pallina da una gamba all'altra. Sperimentano inoltre il toe delay e l'inside delay e capiscono i concetti e le regole del gioco circle kicking.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: dal 9° all'11° anno di scolarizzazione

### Obiettivi di apprendimento

Imparare a eseguire i kick seguenti:

- toe kick
- inside kick
- toe delay
- inside delay
- gioco: circle kicking

### Aiuti didattici

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

### Osservazioni

- Il docente non dovrebbe solo osservare gli allievi ma partecipare alla lezione. In questo modo li aiuterà a identificarsi con il gioco.
- I filmati didattici di GORILLA possono essere scaricati tramite la App GORILLA o dal sito [gorilla.ch](http://gorilla.ch) per essere utilizzati in palestra offline.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5'	<b>Introduzione</b> Descrivere il contenuto della lezione.	Tutta la classe	Musica
	10'	<b>Staffetta con pallina</b> Diversi gruppi trasportano vari tipi di palle da un lato all'altro della palestra rispettando tre regole (v. pag. 15)	Gruppi di cinque allievi	
Parte principale	15'	<b>Figure: allenamento e dimostrazione</b> Suddividere la classe in coppie. La metà di esse impara a realizzare: <ul style="list-style-type: none"> <li>• toe kick</li> <li>• toe delay</li> </ul> L'altra metà si dedica a <ul style="list-style-type: none"> <li>• inside kick</li> <li>• inside delay.</li> </ul> L'obiettivo è mostrare a tutta la classe quanto appreso ed esercitare anche i trick mostrati dagli altri.	A coppie	1 footbag a testa  1 smartphone o tablet munito di App GORILLA per gruppo  → <a href="#">Filmato toe kick</a>  → <a href="#">Filmato toe delay</a>  → <a href="#">Filmato inside kick</a>  → <a href="#">Filmato inside delay</a>  → <a href="#">Filmato leg over</a>
	15'	<b>Circle kicking</b> I giocatori formano un cerchio e si passano la pallina senza farla cadere (v. pag. 17).	Gruppi di 4 allievi	1 footbag per ogni gruppo
Ritorno alla calma				

Fonte: pag. 19

# Informazioni

## Bibliografia

- Sutter, M. (2014) [Burner Games: kleine Spiele mit grossem Spassfaktor](#). 2ª edizione: Schorndorf Hofmann Verlag
- Schulte, J., Usadel, Ch (2012) [Hip-Hop & Co im Sportunterricht: Hip-Hop, Rope-Skipping, Gymnastikband, Step-Aerobic](#). 2ª edizione: Kempen, Buch Verlag Kempen BVK

## Link

- [Swiss Ultimate Association](#)
- [Swiss Footbag Association](#)
- [Dance School 360](#)

**Ringraziamo** Patric Schärli (breakdance), Simon Jedelhauser (frisbee) e Katharina Probst (footbag), che hanno presentato lo sport free-style che praticano in questo tema del mese. E anche a Linda Nussbaumer, che ha contribuito a redigere i contenuti del fascicolo.

### Porta più uga uga nella tua vita grazie a GORILLA!

GORILLA è il programma nazionale di promozione della salute della Fondazione Schtifti e ha lo scopo di promuovere l'attività fisica tramite il divertimento e un modello di vita positivo. La fondazione Schtifti, fondazione dei giovani per i giovani promossa da enti privati, si impegna da oltre dieci anni per insegnare alle nuove generazioni in Svizzera a mantenere un peso corporeo sano. Il programma è sostenuto dalla fondazione Prof. Otto Beisheim e dalla fondazione SV. Con GORILLA, la Schtifti raggiunge ogni anno più di 195 000 fra bambini e giovani grazie ai workshop organizzati nelle scuole, alla sua App per cellulari, ai filmati didattici, all'eLearning, al sito internet [www.gorilla.ch](http://www.gorilla.ch) e a diverse pubblicazioni. Il messaggio, che ruota attorno al movimento e a un'alimentazione equilibrata, viene divulgato ai bambini dagli ambasciatori del programma attraverso un linguaggio giovanile e dinamico. GORILLA spiega e trasmette il piacere di cucinare e di fare attività fisica proponendo di imparare delle discipline freestyle.

Nel maggio 2016 è stato anche lanciato il programma scolastico di GORILLA, che mette a disposizione dei docenti del materiale didattico pronto per essere introdotto nelle loro lezioni su temi diversi, fra cui l'alimentazione (ad es. ricettario), consumo sostenibile (lezioni sullo spreco di cibo, riciclaggio, ecc.) e movimento (lezioni di breakdance, frisbee, ecc.).

L'obiettivo è di aiutare bambini e adolescenti ad acquisire una maggiore responsabilità nei confronti del proprio benessere personale, all'insegna del motto: porta più uga uga nella tua vita!

Maggiori informazioni su GORILLA e sulla fondazione Schtifti al sito [www.schtifti.ch](http://www.schtifti.ch)

## Partner



ASEF



Per questo tema del mese:



## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin

### Autrici

Lucy Jager, responsabile di progetto alla fondazione Schtifti  
Cladudia Thöny, responsabile di progetto per il programma scolastico della fondazione Schtifti

### Redazione

mobilesport.ch

### Foto

Sam Buchli

### Foto di copertina

GORILLA

### Layout

Media didattici SUFSM