

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 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](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Introduzione Breve presentazione dei contenuti della lezione.	Tutta la classe	
	10' Riscaldamento: Rubapalla 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Invece dei tre passi, con la palla ci si può spostare solo col piede perno. 		1 palla soffice

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>Lancio sidearm 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.</p> <p>Osservazione: il disco va tenuto orizzontalmente e in una posizione stabile.</p> <p>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.</p> <p>Movimenti in sequenza: spalle, gomito e infine polso. Alla fine imprimere al disco una rotazione con il polso.</p> <p>Osservazioni</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Variante: il docente mostra prima come si esegue il lancio. Gli allievi esercitano il lancio sidearm a coppie.</p>	A coppie	→ Filmato
	<p>Gioco «A dieci, seduti!» 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.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumentare il numero di lanci (oltre 10). 	A coppie	1 frisbee ogni 2 allievi

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	5-10'	Spirit of the Game L'insegnante prima di iniziare spiega il gioco e le regole d'oro .	classe	
	25-30'	Gioco «Frisbee con le 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.	classe	1 frisbee