

diesse

Didattica e Innovazione Scolastica
Centro per la formazione e l'aggiornamento

Diesse forma e innova: Team work

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Insegnare scienze motorie e sportive nel XXI
secolo: proposte didattiche e**

metodologiche

Didattica e Innovazione Scolastica
Centro per la formazione e l'aggiornamento

a cura di Giuseppe Fierotti

percorso 2015 - 2016

ULTIMATE FRISBEE



Cos'è l'Ultimate Frisbee?



Lo sport

Introduzione (dal Regolamento WFDF)



L'**Ultimate** è uno sport di squadra che si gioca con un **disco**. Ciascuna squadra è composta da **sette giocatori**. Si gioca su un campo rettangolare che è circa la metà della larghezza di un campo di calcio, con un'area di meta a ciascuna estremità. L'obiettivo di ciascuna squadra è di **segnare un punto** facendo ricevere un passaggio ad un giocatore nell'**area di meta** che si sta attaccando. Un lanciatore con il disco non può correre ma può passarlo in qualsiasi direzione a qualunque compagno. Un passaggio non completo è un turnover (perdita di possesso), e l'altra squadra può raccogliere il disco e tentare di segnare nell'area di meta opposta. Una partita è giocata generalmente ai 17 punti e dura circa 100 minuti.

L'Ultimate è uno sport auto-arbitrato e senza contatto fisico. Lo Spirito del Gioco guida i giocatori nell'auto-arbitraggio della partita e nella propria condotta in campo.

Lo spirito del gioco (SOTG)



1. Spirito del Gioco

1.1. L'Ultimate è uno sport auto-arbitrato e senza contatto fisico. Tutti i giocatori sono responsabili della conduzione del gioco e del rispetto delle regole. L'Ultimate si basa sullo Spirito del Gioco che pone la responsabilità del "fair play" (correttezza) su ogni giocatore.

1.2. Si presuppone che nessun giocatore infranga le regole intenzionalmente quindi non esistono severe sanzioni bensì un metodo per la ripresa del gioco che simuli quello che sarebbe più probabilmente avvenuto se non ci fosse stata l'infrazione.



Perché l'Ultimate nelle scuole?

«L'Ultimate ha qualcosa in più...
perché ha qualcosa in meno»
Prof. Giampaolo Monaco

L'Ultimate è uno sport di squadra ideale per l'attività sportiva scolastica.

Ha un **grande valore educativo** perché si fonda sullo

Spirito del Gioco (SOTG, Spirit Of The Game)

Un semplice principio sportivo: il mio avversario ed io lotteremo per la vittoria, la massima competitività è incoraggiata, ma senza dimenticare il rispetto per gli avversari e per le regole.

Lo SOTG è l'elemento fondamentale di una cultura sportiva differente, che pone l'accento su **valori sportivi ed etici** applicati in un contesto nuovo.

Su questa base si fonda l'**autoarbitraggio** (previsto nelle regole a tutti i livelli e in tutte le competizioni), che fa leva sulla massima **responsabilità** e **lealtà** dei giocatori, sull'**autocontrollo** e sul **rispetto di regole ed avversari**.

Perché l'Ultimate nelle scuole?

«L'Ultimate ha qualcosa in più...
perché ha qualcosa in meno»
Prof. Giampaolo Monaco

L'Ultimate è uno sport di squadra ideale per l'attività sportiva scolastica.

È uno sport **semplice**: per giocarlo, è sufficiente conoscere poche regole fondamentali. Inoltre sviluppa capacità motorie di base tramite l'uso di un oggetto **nuovo, affascinante** nel suo essere diverso da una palla.

L'autoarbitraggio è uno **stimolo molto forte** per gli studenti, che reagiscono con entusiasmo e mostrando uno sviluppo della consapevolezza di sé stessi nello sport già dopo poche lezioni.

L'Ultimate supera i confini nazionali, sportivi e culturali.



Erasmus+

Perché l'Ultimate nelle scuole?

«L'Ultimate ha qualcosa in più...
perché ha qualcosa in meno»
Prof. Giampaolo Monaco

Altre caratteristiche:

- la **sicurezza** (non è permesso il contatto fisico)
- **pari opportunità**: si gioca allo stesso livello, ragazzi e ragazze. Categoria *mixed* in tutte le competizioni internazionali. L'oggetto *disco* livella ruoli e capacità sportive
- **economicità**: è sufficiente un disco regolamentare e 8 coni
- **internazionalità**: l'inglese è la lingua utilizzata nel regolamento di gioco e nelle competizioni internazionali.

Storia del disco



Frisbee: inventato nel 1948, brevettato nel 1957.
Ultimate (frisbee): Columbia High School, 1968
In **Italia** dal 1977, "Associazione Italiana Frisbee",
poi **Federazione Italiana Flying Disc.**



Gli sport col disco

- Ultimate
- Freestyle
- Disc Golf
- DDC
- Guts
- Altre specialità (Distance, MTA)



DDC (2): 110 g
diametro 23 cm ca.



Guts: 110 g
diametro 24 cm ca.



Ultimate: 175 g
diametro 27,3cm ca.



Freestyle: 160 g
diametro 26,7cm ca.

La nostra realtà

FIFD

Federazione Italiana



EUF

Federazione Europea



WFDF

Federazione Internazionale,
riconosciuta dal OIC il 2 agosto 2015



Alcuni numeri

In Italia:

- 26 società e 37 squadre tra Open e Women
- Circa 10 000 studenti all'anno, fra scuole medie e superiori, coinvolti nei progetti FIFD

Risultati internazionali delle Rappresentative Nazionali Junior:

- ✓U20 Open, 2° posto EYUC 2015,
4° posto WJUC 2014
- ✓U20 Women, 2° posto EYUC 2015,
5° posto WJUC 2014
- ✓U17 Open, 6° posto EYUC 2015,
5° posto EYUC 2014



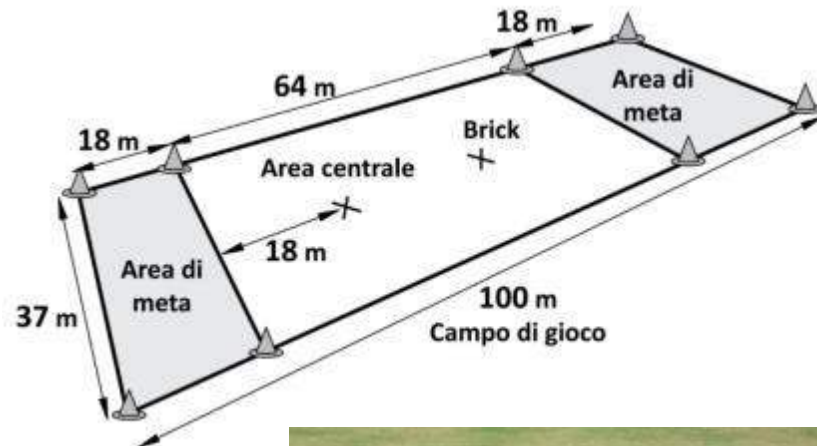
10 regole fondamentali

1. Dove si gioca?

Outdoor (erba, spiaggia) o indoor.

2. Come si gioca?

Due squadre, 7 contro 7 (o 5 contro 5). Lanciatore fermo, ricevitori in movimento, lanci in ogni direzione. Se l'attacco perde il possesso, cambiano attacco/difesa. Un punto si segna ottenendo il possesso del disco nella zona di meta avversaria.



10 regole fondamentali

3. Perché non c'è l'arbitro?

Ogni giocatore si impegna a rispettare le regole e gli avversari. Ogni giocatore è arbitro. La competizione è incoraggiata, ma nel rispetto tra giocatori (Spirit Of The Game).

4. Come s'inizia?

Flip (decisione possesso) e pull (lancio lungo iniziale).

5. Come si attacca?

Chi ha il disco in mano non può correre (piede perno). Ha a disposizione dieci secondi per lanciare.



10 regole fondamentali

6. Come si difende?

Lo scopo della difesa è conquistare il possesso all'attacco. Il difensore sul disco conta i dieci secondi.

7. Quando si ha un cambio di possesso?

In 4 casi:

- quando il disco cade;
- quando il disco esce dal campo;
- quando il disco viene intercettato dal difensore;
- quando dopo 10 secondi non è avvenuto il lancio.



10 regole fondamentali

8. Quando si commette un fallo?

Qualsiasi contatto volontario o involontario è fallo. Ciascun giocatore è responsabile della propria condotta in campo, e può fermare il gioco con una “chiamata”.

9. Come ci si comporta dopo una chiamata?

Non esistono punizioni, cartellini o falli tecnici: si assume che nessun giocatore violerà le regole intenzionalmente. Le chiamate possono essere contestate dall'avversario. Il gioco riprende nel modo più simile a come si sarebbe sviluppato se la violazione non fosse avvenuta.

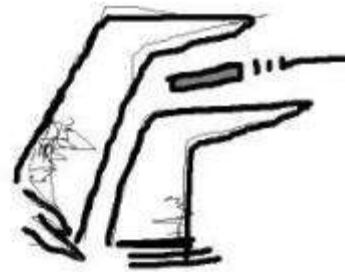
10. Come funzionano le sostituzioni?

Illimitate, ma solo tra una meta e l'altra.



Fondamentali: presa

Il ricevitore cerca di assorbire l'impatto con il disco, andando incontro al disco, usando preferibilmente entrambe le mani.



Se non è possibile...



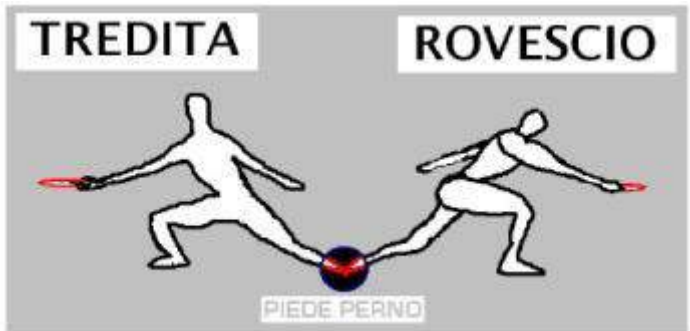
Presca in tuffo

...il giocatore può ricevere ad una mano, eventualmente con un tuffo.

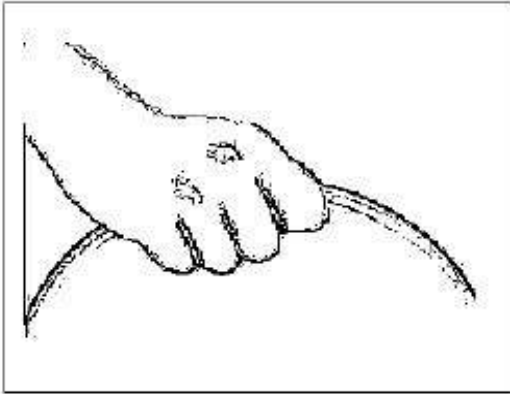


Fondamentali: il lancio

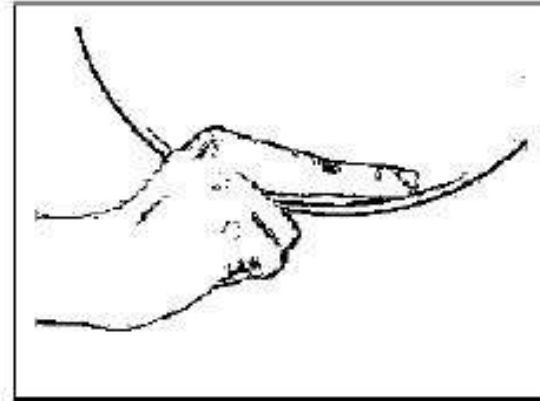
- Rovescio
- Dritto (o tredità)
- Hammer



Impugnatura



Rovescio



Dritto
(o tredità)



Volo del disco

- Velocità
- Rotazione o spin
- Angolo
- Effetto del vento



Percorso di introduzione e sviluppo nelle scuole

- Corso di aggiornamento per docenti
- Lezioni curriculari:
 - Lezioni dimostrative
 - Lezioni pianificate per più classi
- Gruppi sportivi
- Tornei scolastici e interscolastici
- Squadre junior
- Squadre open/women



Il contributo dei docenti di Scienze Motorie è fondamentale!

Contatti:

Presidente:

presidente@fifd.it

Segreteria generale:

segreteria@fifd.it

