

## SCUOLA E DISC GOLF

Il disc golf è una disciplina mutuata dal golf dove, al posto di mazze e palline, si utilizzano dei frisbee di plastica disponibili in diversi pesi e caratteristiche. Invece che le classiche buche il giocatore dovrà fare canestro all'interno di un bersaglio.

Il vincitore è colui che completerà il percorso facendo meno lanci degli avversari.

È un gioco inclusivo durante il quale assisti e sei giudice dei tuoi avversari. Chi non gioca è impegnato a valutare il lancio e il rispetto delle regole da parte del lanciatore questo fa accrescere la responsabilità e la partecipazione di ogni singolo giocatore.

È un gioco che si fa in piena sicurezza in quanto chi non lancia non può stare oltre il lanciatore e durante la manche di gioco si tirare uno alla volta secondo un ordine ben stabilito.

Il Disc Golf è una disciplina sportiva che si adatta perfettamente all'attività scolastica. Tutti possono partecipare non occorrono particolari doti fisiche. Consente l'attività anche ai ragazzi con disabilità facilitandone l'integrazione.

### PERCHE PORTARE IL DISC GOLF NELLE SCUOLE?

#### **INCLUSIVITA':**

A differenza di molti sport dove a primeggiare sono coloro che hanno spiccate doti fisiche, di forza, velocità, elevazione o una stazza importante il disc golf per la sua naturalezza nel gesto, per la sua semplicità nell'idea di gioco e nel suo modo di essere eseguito è un gioco che tende ad includere tutti gli alunni della classe. Non si ha bisogno di una tecnica particolare per iniziare a giocare. Con normali capacità motorie si è comunque in grado di essere partecipi della sfida.

Essendo un gioco che viene fatto a gruppi è altamente socializzante e permette di fare attività fisica, senza grande sforzo; un'attività ludico-motoria che diverte e crea sinergie tra i partecipanti impegnati a giocare e a interagire con i propri compagni.

#### **SICUREZZA**

Argomento sempre delicato quando si parla di attività scolastica in questo caso, con la minima accortezza, si possono creare delle attività altamente divertenti. I giocatori devono lanciare uno alla volta e questo garantisce la massima sicurezza, anche in ambienti scolastici il consiglio è quello di lavorare uno per volta, facendo lanciare il disco verso il bersaglio per poi andare a recuperarlo solamente quando tutti hanno effettuato il proprio tiro. Per intrattenere chi non sta tirando si possono eseguire esercizi propedeutici impegnando così l'allievo.

## **REGOLE E DISCIPLINA**

Il Disc Golf è una disciplina sana che si basa sul fair play e sull'etica di ogni giocatore per il rispetto delle regole e della natura. All'interno del suo regolamento viene specificato come i giocatori si debbano autogestire e come ogni membro del gruppo, con cui si esegue il percorso, possa e debba valutare l'operato del suo compagno. Vigè un principio di imparzialità che viene applicato ogni qual volta una casistica non è direttamente coperta dal regolamento.

## **A LIVELLO MOTORIO**

A livello motorio il disc golf è una disciplina che incrementa le capacità di chi lo pratica nella coordinazione, precisione di lancio e equilibrio (può capitare che un lancio venga fatto su suoli irregolari come il prato di un parco o semplicemente rispettare la zona di lancio). Oltre a questo porta ad aumentare la concentrazione e l'autocontrollo della persona che sta effettuando il lancio.

## **DOVE GIOCARE**

Il Disc Golf è un gioco che normalmente viene svolto all'area aperta come parchi e aree boschive nel pieno rispetto della natura definendosi a pieno titolo come eco-friendly. Per iniziare l'attività, però, nulla vieta di giocare in luoghi chiusi, ma spaziosi, come una palestra o il cortile di una scuola. In questi casi bastano uno o due canestri e qualche disco per far approcciare gli alunni un ad un nuovo gioco dinamico e coinvolgente.

## **MATERIALE NECESSARIO**

Iniziare a giocare a questo gioco non richiede grandi materiali se non un canestro e dei dischi con un basso investimento. Con poche centinaia di euro potrai avere il kit a disposizione per iniziare una nuova disciplina all'interno del tuo istituto. I canestri bersaglio da quelli richiudibili ad ombrello, a quelli trasportabili sono facilmente posizionabili in diversi punti della palestra o del prato scolastico, oltre al fatto che a fine attività possono essere riposti senza occupare troppo spazio.