

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. Vighe 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.