

## “ROTELLE DI CLASSE” Skateboard e Pattinaggio Freestyle

Con il Progetto “Rotelle di Classe” la Federazione Italiana Sport Rotellistici intende porsi al servizio dell'istituzione scolastica per contribuire - sul piano educativo e mediante lo sviluppo dell'alfabetizzazione motoria del ragazzo - al fine ultimo della scuola: la formazione della persona e del cittadino.

Il Progetto intende fornire un supporto tecnico e didattico agli Insegnanti degli Istituti Comprensivi della Scuola Primaria, ideale per promuovere non solo il benessere fisico e mentale, educando anche a vivere in mezzo alle altre persone, alla condivisione, al rispetto degli avversari e a confrontarsi con gli altri sulla base delle proprie abilità e della voglia di fare bene e, in questo caso, anche attraverso il gioco e l'approccio ai pattini a rotelle e allo skateboard.



L'acquisizione dell'attività motoria contribuisce, sul piano della multilateralità, all'espressione di una forma di linguaggio corporeo che, grazie alla sua particolarità ed all'utilizzo di un attrezzo specifico, concorre a sviluppare la creatività del ragazzo ampliando i suoi gradi di libertà nei confronti dell'ambiente.

La graduale e crescente valutazione delle possibilità individuali, anche in rapporto all'utilizzo dell'attrezzo pattino nelle sue varie forme, favorisce inoltre la progressiva consapevolezza di sé.

La FISR, tramite le Skate School distribuite su tutto il territorio Italiano, opera ormai da anni in tutti quei contesti e quelle realtà più difficili: dalle periferie delle grandi città, ai piccoli paesi di provincia, arrivando al cuore della gente e sapendo comunicare il concetto di sport e passione grazie anche, ad esempio, alle particolarità che rendono unico nel suo genere il mondo dello skateboard.

Lo skateboard ed il pattinaggio non sono solo uno sport, ma anche uno stile di vita, una cultura che ha radici molto profonde nelle comunità urbane, e non solo, di tutto il mondo.

Skateboard e pattino rappresentano fin da sempre la “strada”, il luogo di incontro e di scambio culturale dei giovani e delle realtà urbane offrendo anche la possibilità di creare un mezzo di comunicazione utile nei temi delle pari opportunità, inclusione sociale, lotta al razzismo e al bullismo

## GLI OBIETTIVI SPECIFICI DELLO SKATEBOARD E DEL PATTINAGGIO FREESTYLE

### ➤ COORDINAZIONE E PRECISIONE

Sono due sport che, partendo da una corretta attività motoria, richiedono molto allenamento e molta pratica, e si imparano soprattutto attraverso gli errori. Ecco perché migliorano la coordinazione e la precisione: perché provando i “trick” e i movimenti e sbagliandoli di volta in volta i bambini imparano a riprovare, ad aggiustare il tiro, ad ascoltare il loro corpo, i loro legamenti e i loro movimenti fino a trovare la giusta coordinazione.

### ➤ EQUILIBRIO e PSICOMOTRICITA'

L'uso dello skateboard e dei pattini si basa essenzialmente sull'equilibrio e sul bilanciamento, e dunque non c'è modo migliore per allenare questa capacità fondamentale per un corretto sviluppo motorio.

Lo skater ed il pattinatore, in rapporto a praticanti ed atleti ad atleti di altre discipline, rappresentano la massima espressione di equilibrio e di stabilità, sia con modalità bi-podalica, sia monopodalica (propriocettiva). Per cui la capacità di una persona nel controllo del proprio equilibrio e stabilità, pur in situazioni di velocità elevate, rappresenta un valido modello di sviluppo dei giovani relativo al controllo emotivo connesso al controllo delle proprie azioni.

### ➤ AUTONOMIA E AUTOSTIMA

Dopo le prime lezioni i bambini possono provare a sperimentare le due attività sportive anche da soli, sentendosi autonomi e indipendenti e incrementando così anche l'autostima; sono discipline considerate le più complete dal punto di vista armonico e tra le più divertenti e “libere” in senso assoluto.

### ➤ MOBILITA' ECO-SOSTENIBILE

Conoscere i molteplici usi dei pattini in generale e dello skateboard, sia dal punto di vista sportivo che come mezzo di trasporto moderno, totalmente eco-sostenibile, utilizzabile da grandi e piccini.

Inoltre, ogni dettaglio dei pattini e dello skateboard sostenibile è pensato per non inquinare: dalle vernici alle colle ai colori, tutto è progettato nel pieno rispetto dell'ambiente.

### ➤ INCLUSIONE SOCIALE

Pattini e skate come mezzo di aggregazione, per l'abbattimento delle barriere culturali e sociali, a favore della solidarietà e della parità dei sessi.

### ➤ SKATEBOARD e SPORT OLIMPICI

Lo scorso agosto 2016, il CIO ha stabilito che la disciplina dello Skateboarding entra nel programma olimpico di Tokyo 2020. Apprendere quindi le basi, teoriche e pratiche, di uno sport con più di 50 anni di storia, ora anche “olimpico”.



## IL TARGET

“Rotelle di Classe” è indirizzato alle tre classe terminali della Scuola primaria (3<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup>) e propone un’attività ludico-ricreativa e di gioco sport inserendo gradualmente anche l’aspetto tecnico-tattico e di confronto. Le attività sono facilmente adattabili e quindi possono essere proposte a tutti gli alunni, anche disabili, dando loro a possibilità, dal punto di vista motorio, di sviluppare quelle capacità coordinative che sono alla base di qualsiasi disciplina sportiva e che forniranno al bambino, anche disabile, la sicurezza nei movimenti e l’indipendenza nello svolgimento delle azioni quotidiane.

Ciascuna Società Sportiva affiliata adoterà un massimo di tre Istituti Scolastici e pertanto, gli alunni di ogni Istituto saranno impegnati o nel percorso pattinaggio o in quello skateboarding.

I Tecnici federali abilitati preferibilmente laureati in Scienze Motorie faranno comunque riferimento ad un coordinatore regionale laureato in Scienze Motorie individuato dalla FISR.

## GLI INTERVENTI DIDATICI: CONOSCERE PER COMPRENDERE

In ambito curricolare sono previsti 6 incontri da 1h, così articolati:

1. fase iniziale teorica: in questa fase è prevista un’introduzione all’Insegnante, oltre che agli alunni, con particolare riferimento agli obiettivi del Progetto e alle diverse differenze tecniche del Pattinaggio freestyle e dello Skateboard.
2. fase centrale: acquisizione degli elementi base (coordinazione, equilibrio, sicurezza,) dell’attività sportive pattinaggio o skateboarding educando contemporaneamente la percezione del proprio corpo nello spazio, del tempo, gli schemi posturali, le capacità e le abilità motorie attraverso il gioco.

Durante la lezione l’insegnante ed il tecnico dovranno osservare il comportamento motorio e non dei bambini, onde poter dedurre quali sono le carenze motorie individuali e del gruppo-classe e programmare, di conseguenza il lavoro.

In ambito extracurricolare sono previsti 4 incontri da 1h30’, attività a libera adesione da parte delle famiglie si svolgeranno al di fuori dell’orario scolastico, preferibilmente presso l’impianto dell’Istituto o in alternativa della Società. È previsto il tesseramento dei ragazzi a carico della Federazione Sport Rotellistici, presupposto necessario per poter usufruire della copertura assicurativa durante l’orario extracurricolare.





## KIT

Il kit previsto per svolgere l'attività è diversificato sulla base dell'attività:

- Skateboarding: 8 skateboard e 8 completi composti da caschetti, gomitiere e ginocchiere;
- Pattinaggio: 10 paia di pattini di misure diverse e 10 completi composti da caschetti, gomitiere e ginocchiere.

Al termine del progetto il 50% del materiale viene lasciato in dotazione all' Istituto scolastico.

## INTERVENTI DIDATTICI CURRICOLARI

### LEZIONE INTRODUTTIVA DI FORMAZIONE PER GLI INSEGNANTI

Una lezione introduttiva sarà dedicata esclusivamente alla formazione degli Insegnanti delle classi coinvolte, dove il Tecnico illustrerà loro gli obiettivi del Progetto e le varie componenti che caratterizzano il pattinaggio freestyle e lo skateboard.

Gli stessi affiancheranno il Tecnico durante le altre 6 lezioni curricolari, per le quali, di seguito, si presenta un possibile percorso formativo.

#### LEZIONE 1

- primi passi;
- rialzarsi e cadere; posizione di base; trasferimento del peso;
- dalla quadrupedia alla posizione eretta;
- dalla posizione eretta alla caduta controllata.

#### LEZIONE 2

- esercizi in appoggio su balaustre o altri elementi fissi per staccare i piedi da terra;
- esecuzioni su superfici poco scorrevoli;
- cambi di appoggio alternati scaricando totalmente il peso su di un solo arto (affondi laterali);

#### LEZIONE 3

- carrellamento in rettilineo e in curva;
- modificazione della distanza tra i pattini (sia in rettilineo che in curva);
- utilizzo di una palla di gomma piuma/da tennis da tenere tra le ginocchia e/o le caviglie durante il piegamento (sia in rettilineo che in curva);

#### LEZIONE 4

- Curve a destra e a sinistra
- Dalla posizione di base alla frenata
- Slalom a pettine e slalom angolato; equilibrio su un piede; introduzione al superamento di sottopassi.

#### LEZIONE 5

- Esercitazioni a percorso con attrezzi (coni, cinesini, ecc....)posti a diverse distanze e angolazioni.
- Ricerca di un punto di equilibrio
- Passo a catena; rallentamento e frenata convergente

#### LEZIONE 6

- Percorso motorio e giochi a squadra con l'utilizzo sia dei pattini che dello skateboard.



## PERCORSO MOTORIO

(alcuni percorsi sono adatti al pattino, altri allo skate e alcuni ad entrambi gli attrezzi. Sono possibili variazioni in relazione alle situazioni locali ma sempre attinenti allo spirito del progetto)

### *Sacco pieno, sacco vuoto*

Gli alunni, dotati di pattini o di skateboard, si dispongono in riga di fronte all'insegnante che utilizza tre diversi comandi: sacco pieno, sacco vuoto e sacco mezzo. Gli allievi devono muoversi secondo i comandi: se il comando è sacco pieno, devono mettersi in piedi, allargando le braccia imitando la forma di un sacco pieno; se il comando è sacco vuoto, devono abbassarsi abbracciando le ginocchia con le braccia; se il comando è sacco mezzo i bambini devono inginocchiarsi "a metà", abbassandosi solo un poco.

### *Gioco dei gruppi*

Gli allievi circolano nella palestra con pattini e skateboard liberamente occupando tutto lo spazio disponibile. Al comando dell'insegnante si dispongono a coppie, in terzetti, in quartetti... nel minor tempo possibile. Variante: il comando può essere oltre che acustico, visivo.

### *Carrelli in coppia*

Gli allievi sono posti in due file una di fronte all'altra alle due estremità del campo. Assunta la posizione di carrellamento (chi è davanti) e di spinta (chi sta dietro), i due gruppi dovranno partire contemporaneamente e incrociarsi al centro del campo raggiungendo il campo opposto a quello di partenza. Variante: superata la mezzera l'allievo dietro spinge chi è davanti per farlo arrivare alla linea di fondo campo in posizione di carrellamento.

### *Gioco del supermercato*

Si delimitano delle stazioni come i reparti del supermercato (es. frutta, verdura, carne, pesce...). L'insegnante consegna una lista della spesa alle coppie di allievi che devono prendere l'oggetto e portarlo a "casa".

### *1 2 3 stella*

Gli allievi si pongono dietro una linea, mentre l'insegnante si pone di spalle appoggiato al muro. Gli alunni si muovono finché l'insegnante è di spalle e conta "1, 2, 3..", ma devono immobilizzarsi quando questi si volta a guardarli gridando "stella!". Se un giocatore si muove mentre osservato deve tornare alla linea di partenza. La cosa si ripete fino a che uno dei giocatori vince raggiungendo o superando la posizione dell'istruttore.

### *Gioco del fazzoletto*

Due squadre si pongono sedute di fronte su una linea parallela distante 8-10m. L'istruttore sta nel mezzo tenendo in mano un fazzoletto. Ogni componente della squadra è numerato in base al posto che occupa. L'istruttore chiama un numero e il componente di ciascuna delle due squadre al quale esso corrisponde parte e si disputa il fazzoletto facendo attenzione a non farsi toccare dal componente della squadra avversaria.

### *Ruba i cinesi!*

Si tracciano due curve sui lati corti della palestra, una con i cinesini di un colore (es. giallo) e una con i cinesini di un altro colore (es. rossi). La squadra gialla dovrà rubare i cinesini dell'altra squadra e portarli in "casa" mantenendo il disegno tracciato della curva.

### *Gatto e topo*

Ci si dispone in circolo. L'inseguitore (gatto) deve riuscire a prendere il topo seguendo lo stesso percorso.

### *La rete e i pesci*

L'inseguimento inizia con una coppia che si tiene per mano e cerca di toccare gli altri. Man mano che i compagni vengono toccati fanno parte della rete inseguitrice che diventa sempre più grande.