

DISEGNI PER BROCHURE DOCENTI PRIMARIE E SECONDARIE

Anno scolastico 2020 - 2021

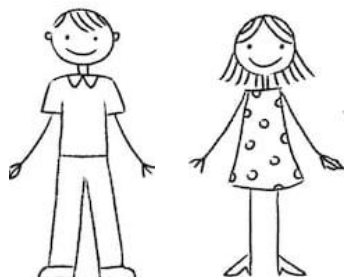
SCUOLA PRIMARIA

Anno scolastico 2020 - 2021

LEGENDA GRAFICA

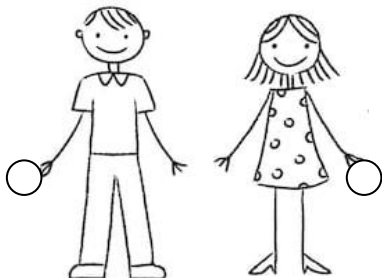
 FRISBEE

 CORSA DEL GIOCATTORE



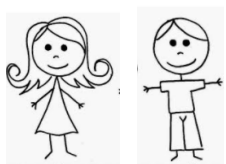
MAESTRO/A - ISTRUTTORE:

 LANCIO – TRAIETTORIA DEL FRISBEE



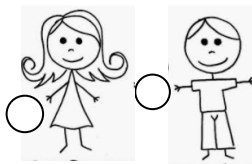
MAESTRO/A – ISTRUTTORE CON IL FRISBEE

 CONO ALTO / BASSO (Cinesino)



BAMBINA/O SENZA IL FRISBEE

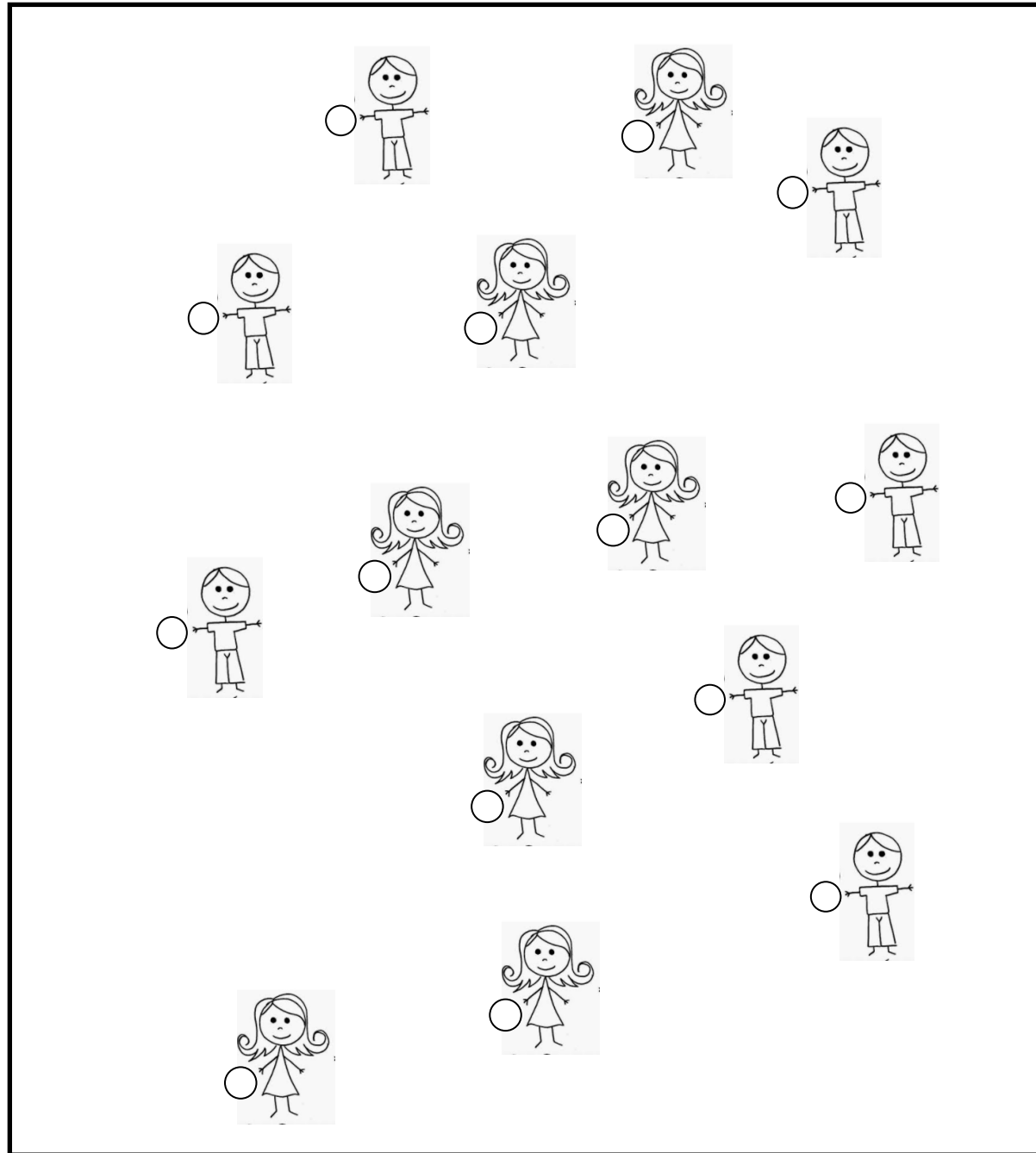
 CERCHIO



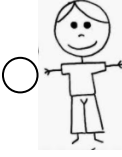
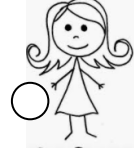
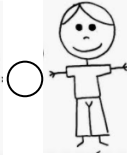
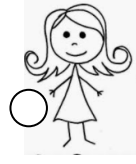
BAMBINA/O CON FRISBEE

 CERCHIO MONTATO SUL CONO

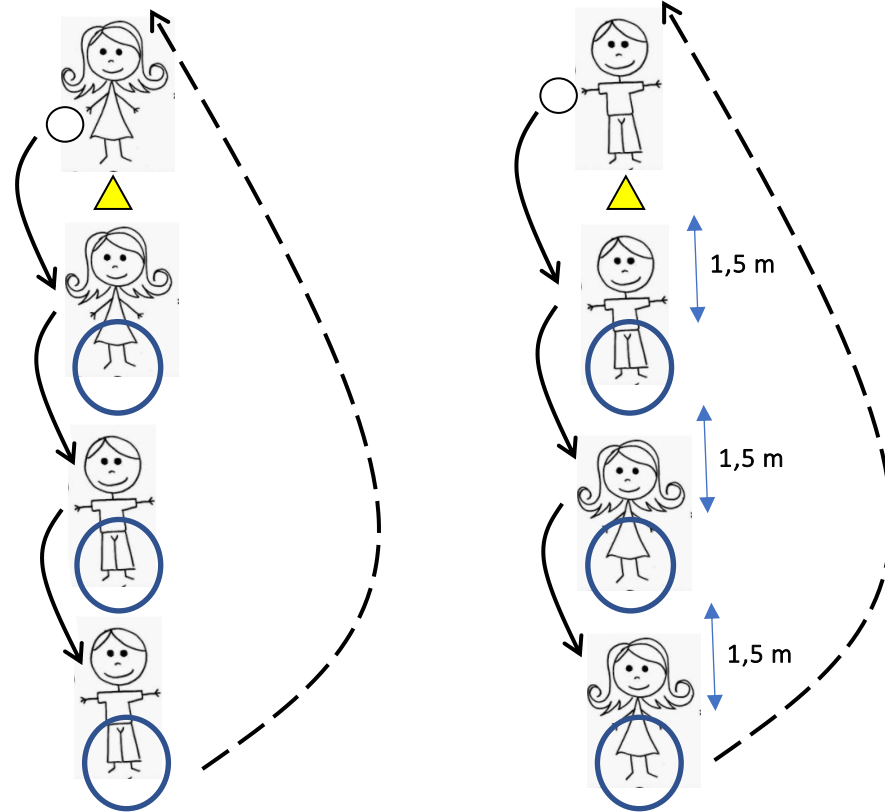
Pasticceri in città



Scambi di torte

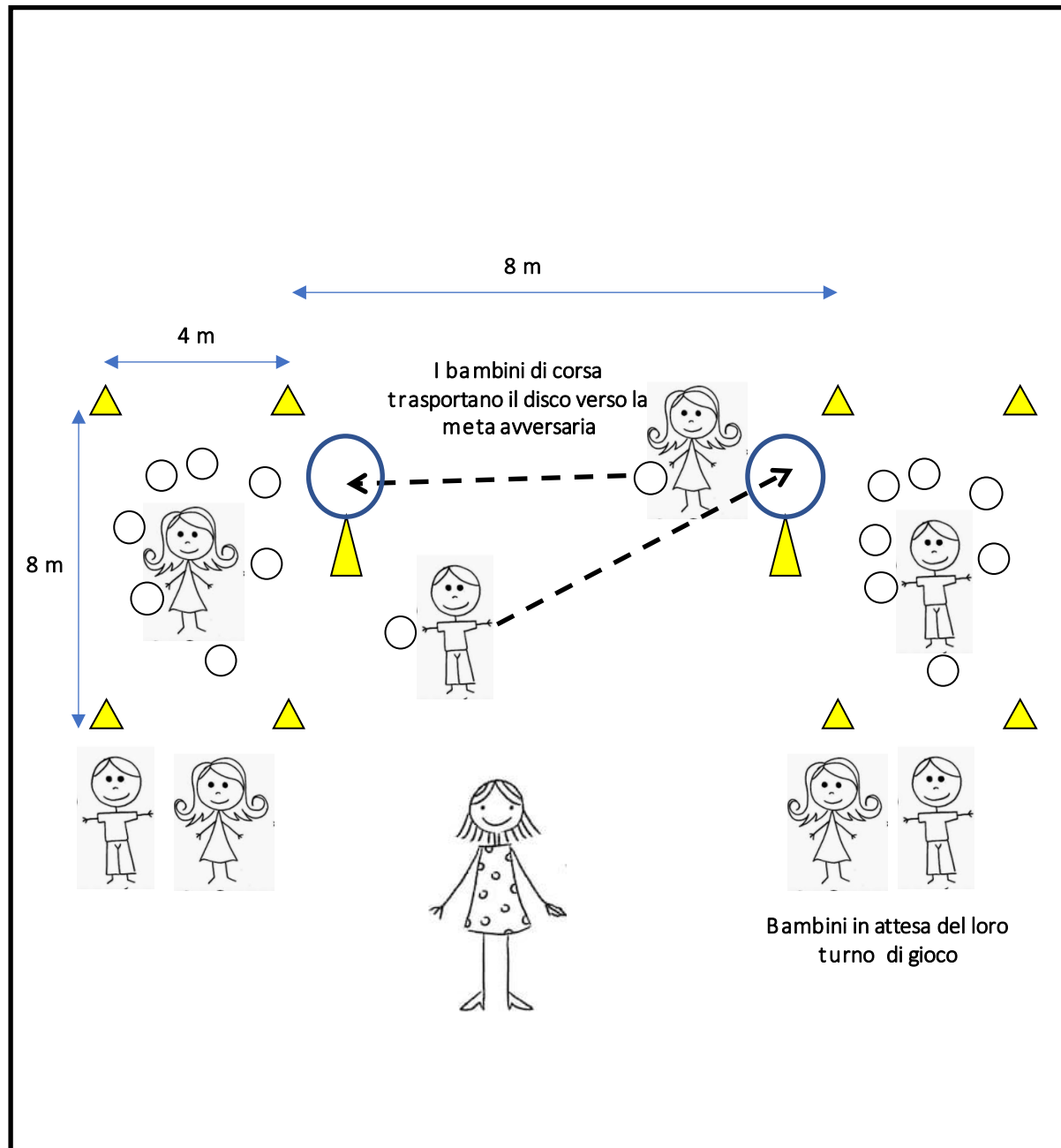


Passaggio di torte

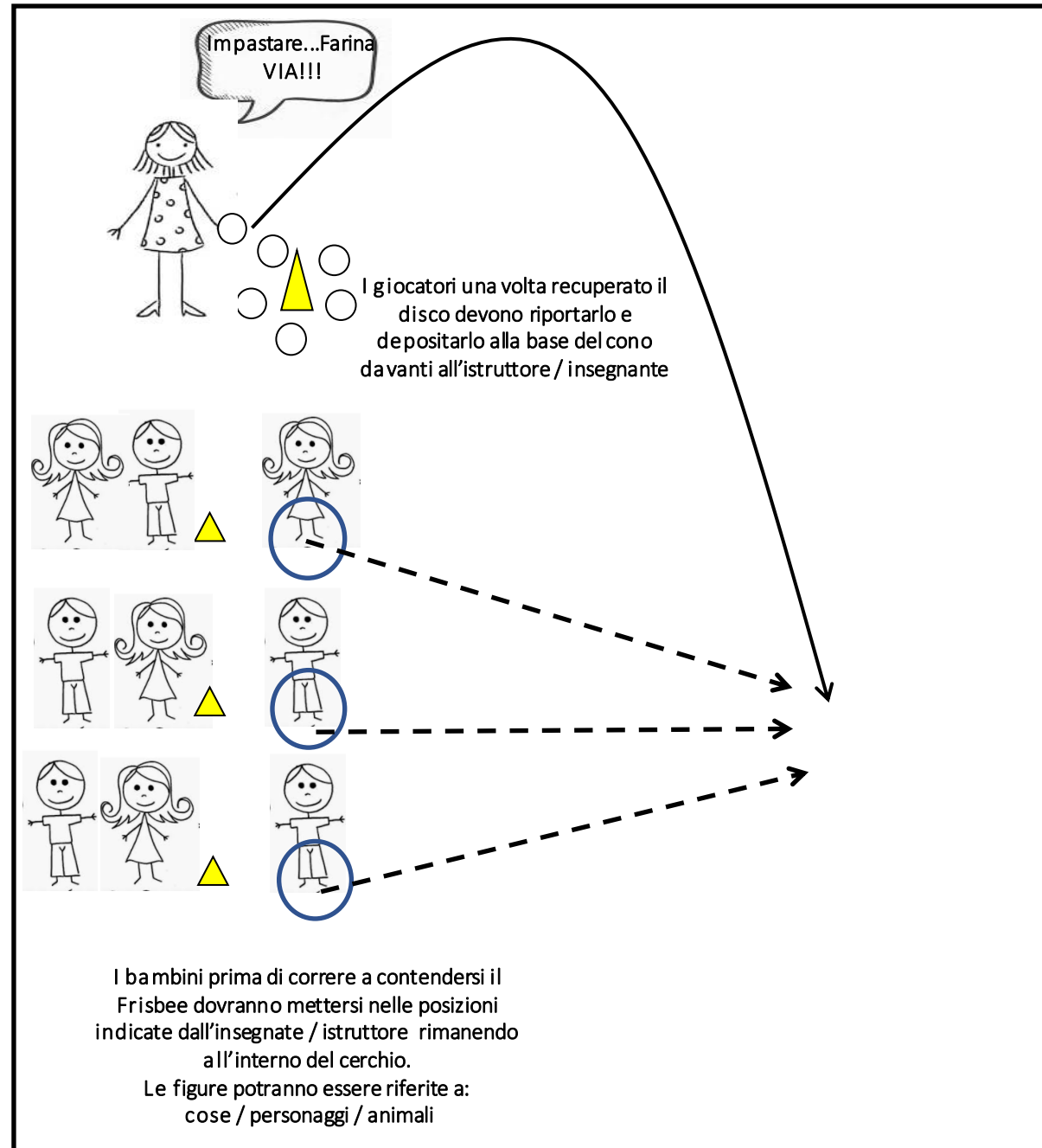


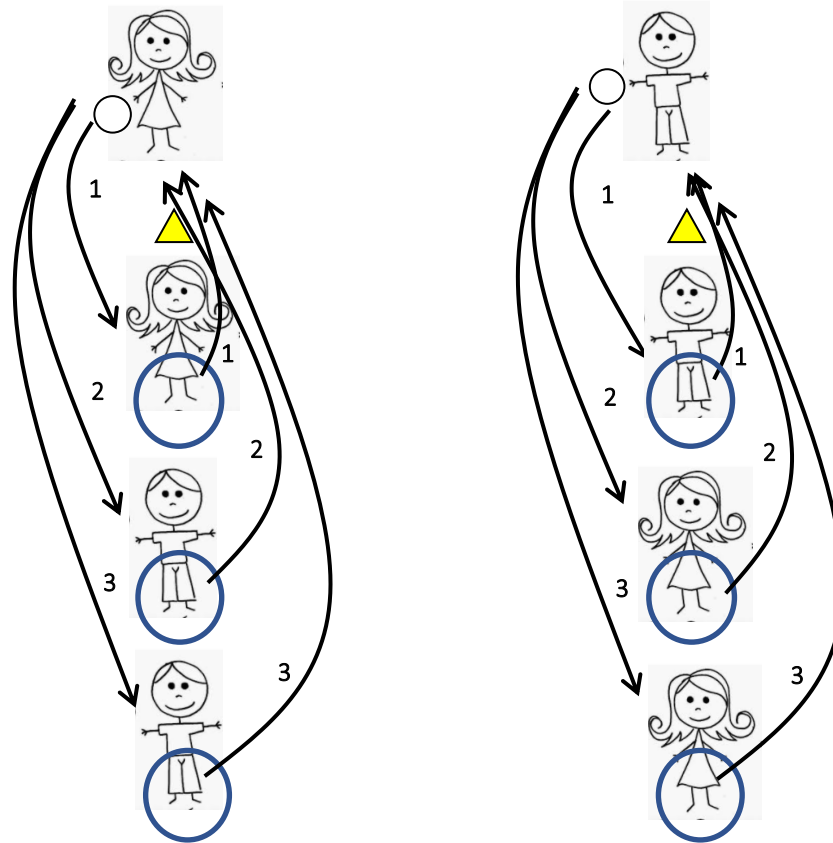
Una volta che il Frisbee ha terminato il suo percorso di passaggi tra i giocatori, l'ultimo che ne è entrato in possesso corre al cono di partenza, mentre tutti gli altri scalano di una posizione in avanti pronti per ripartire

Infornale torte



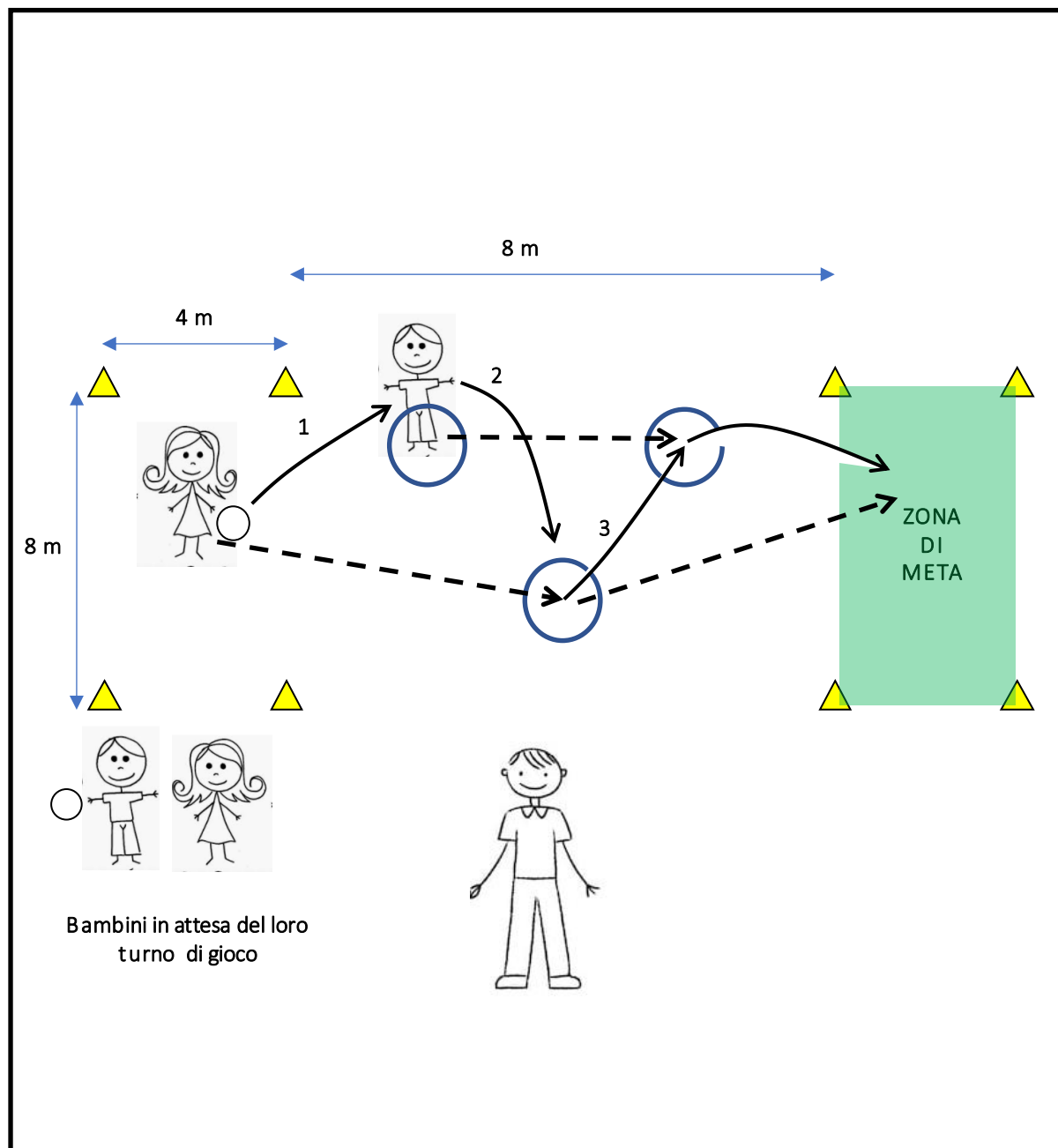
Gara delle torte



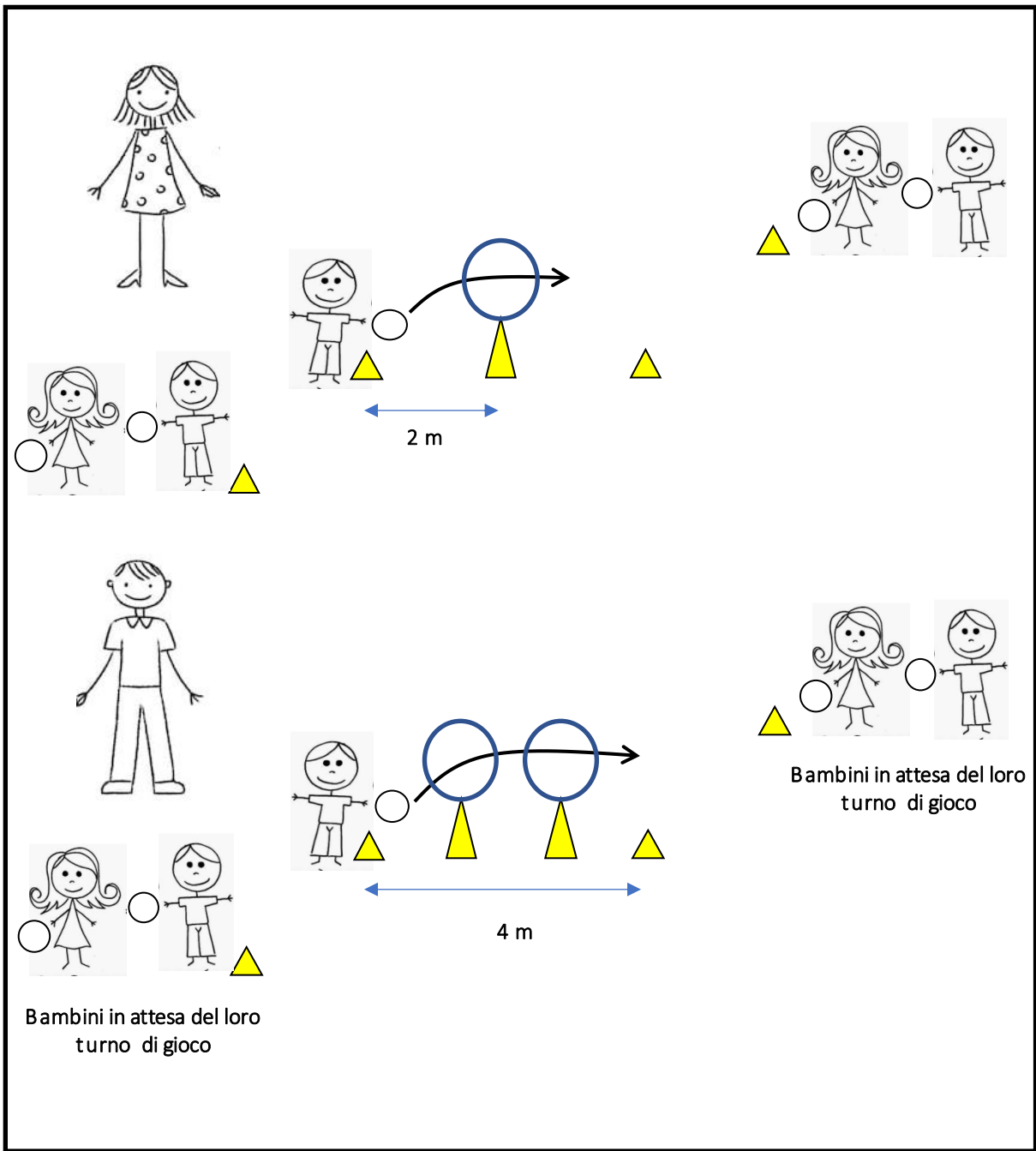


Il Frisbee va sempre dal bambino sul cono di partenza e ritorno, seguendo la sequenza che inizia dal giocatore nel cerchio più vicino a quello più lontano.
I bambini che non sono coinvolti nella fase di passaggio rimangono rannicchiati in attesa del loro turno

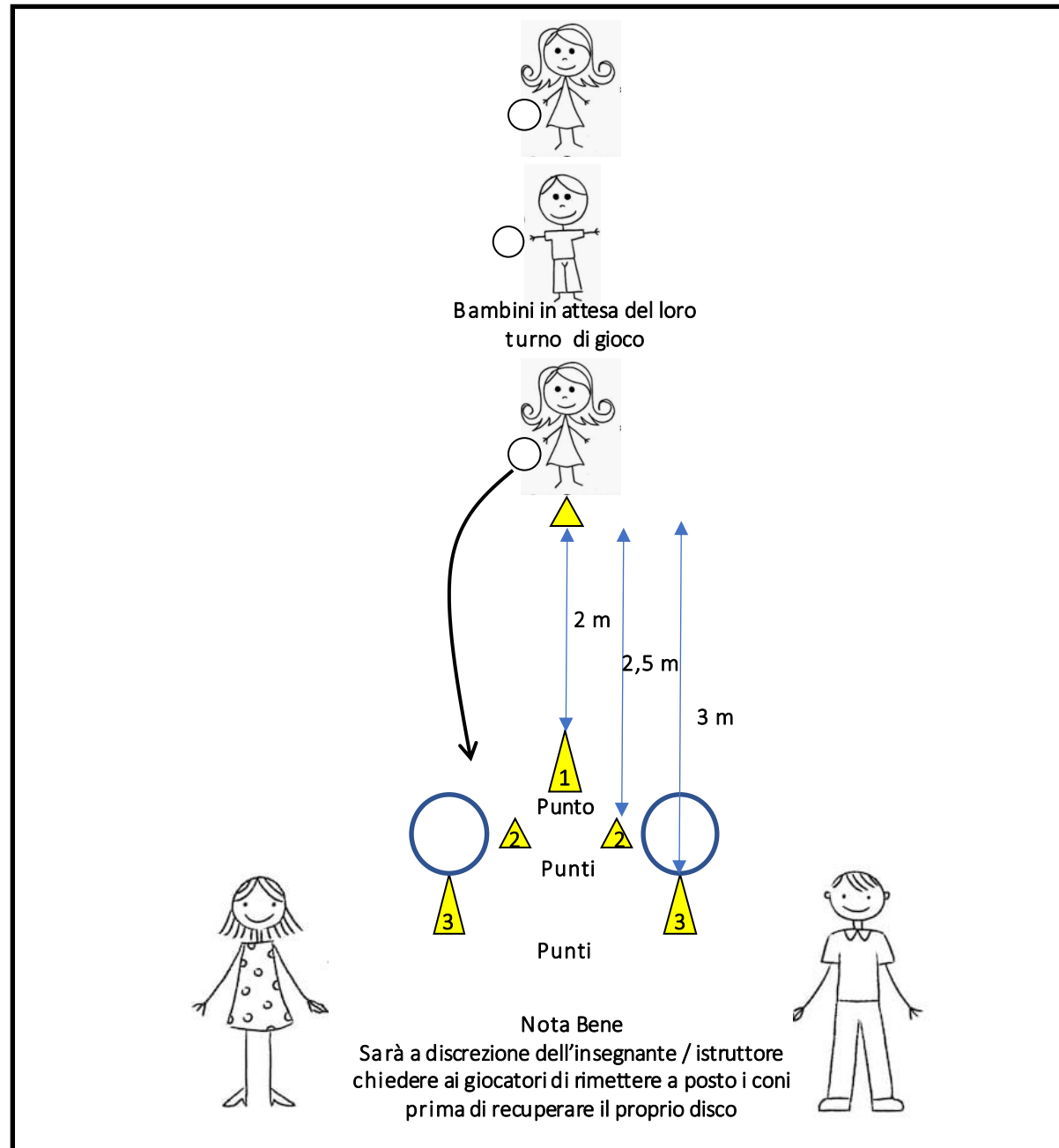
L'arcipelago delle torte



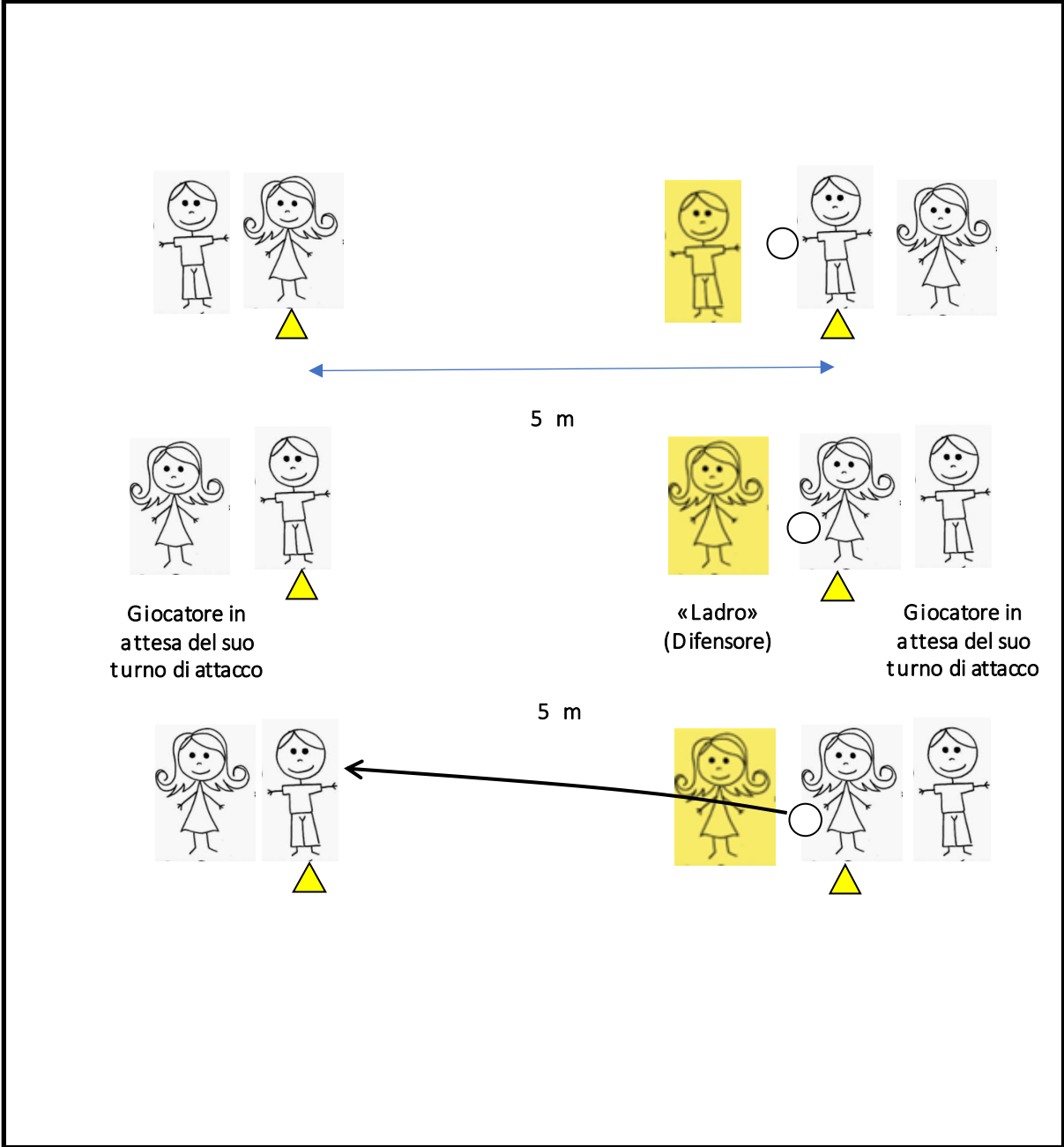
Il pasticcere Ulisse



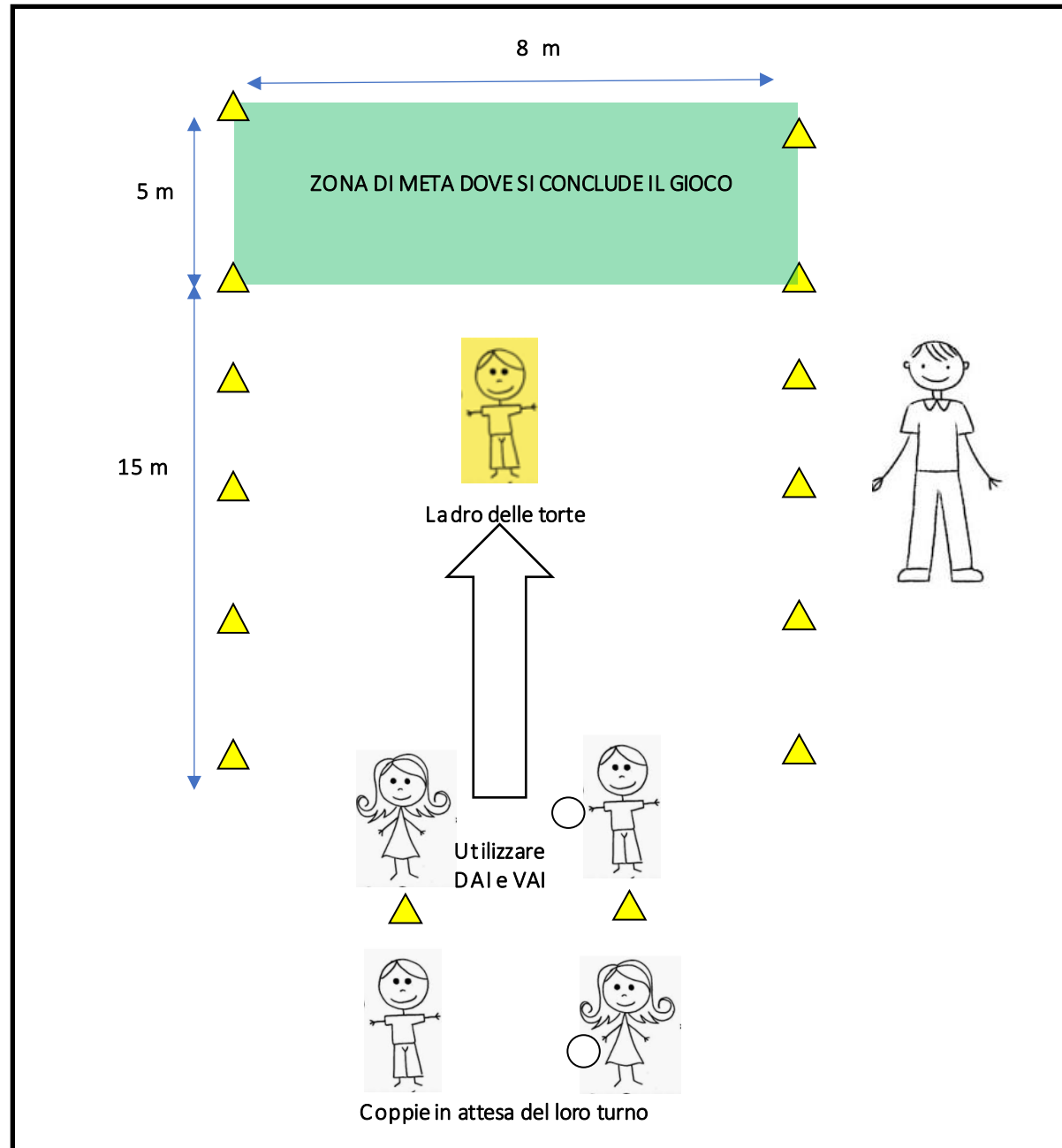
Torta al bersaglio



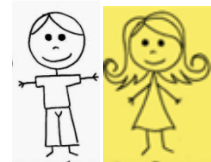
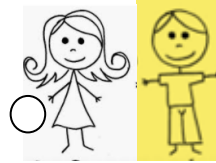
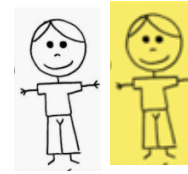
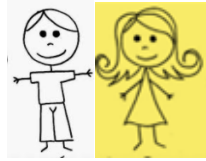
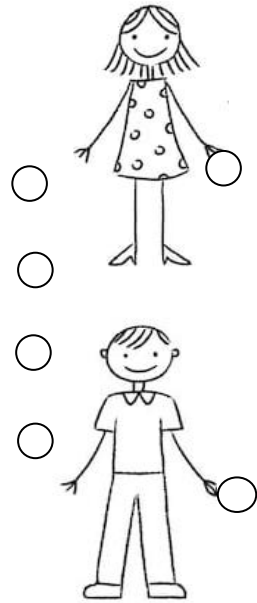
Acchiappa la torta



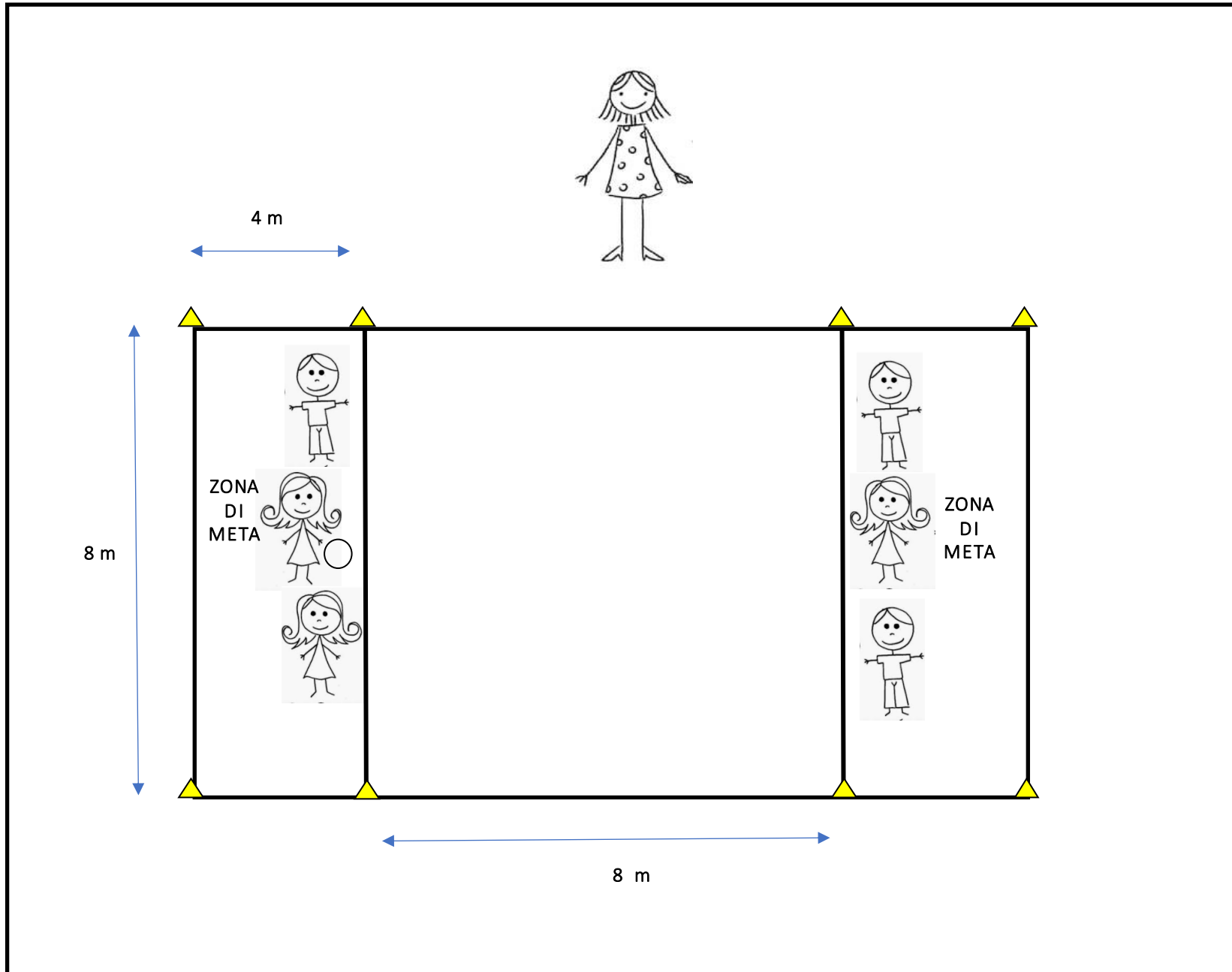
Ladro di torte



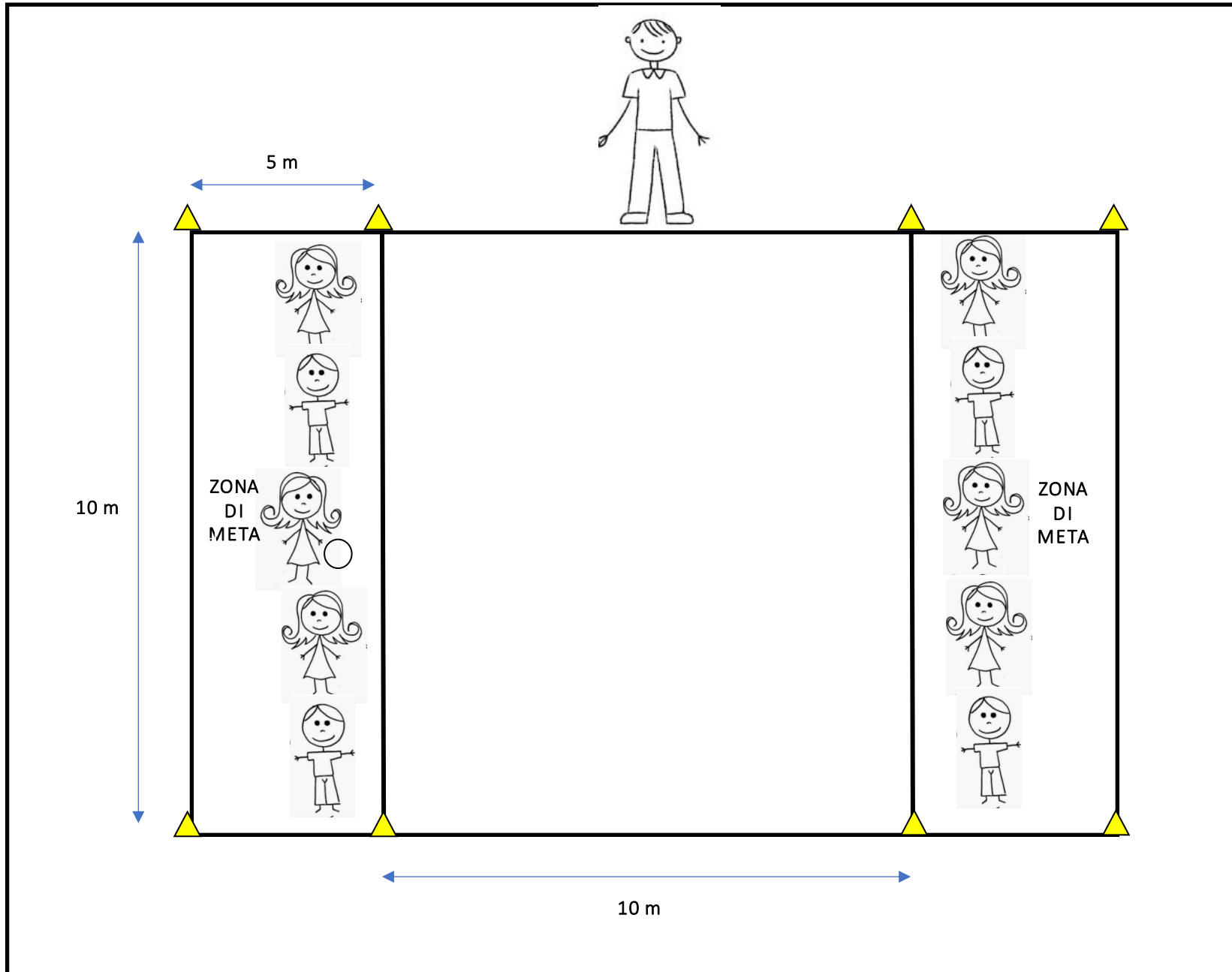
Dischi di riserva
a disposizione
dell'insegnante /istruttore



Partita 3 vs 3



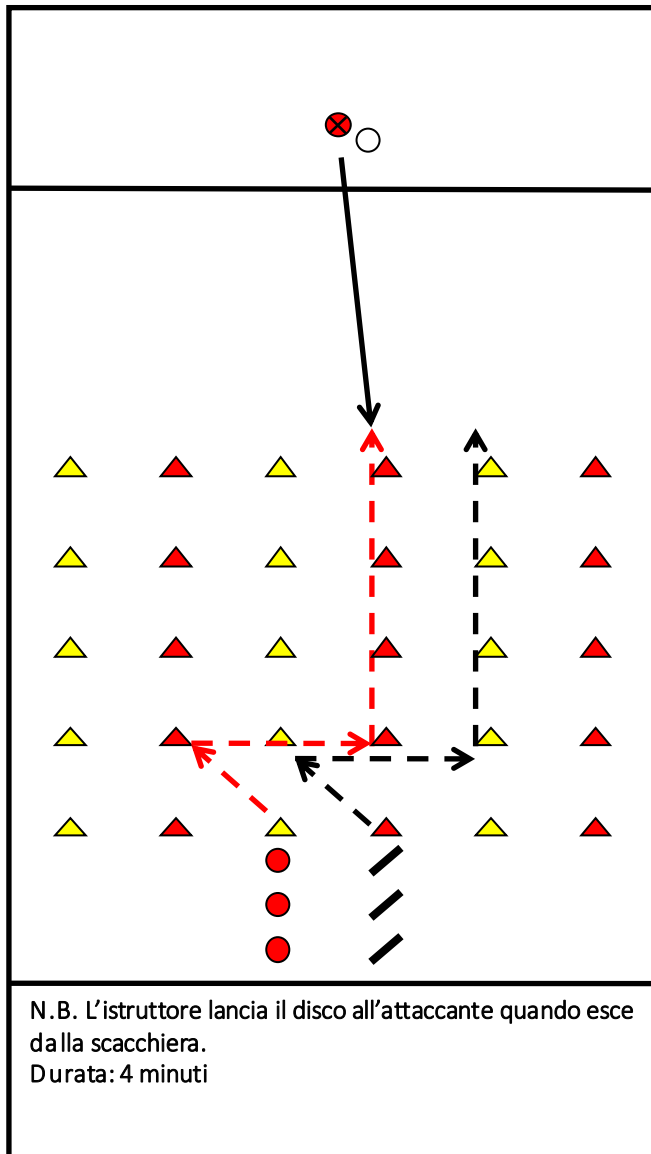
Partita 5 vs 5



SCUOLA SECONDARIA

Anno scolastico 2020 - 2021

SCACCHIERA



Sommario: tecnica di difesa

Set up: due file senza dischi

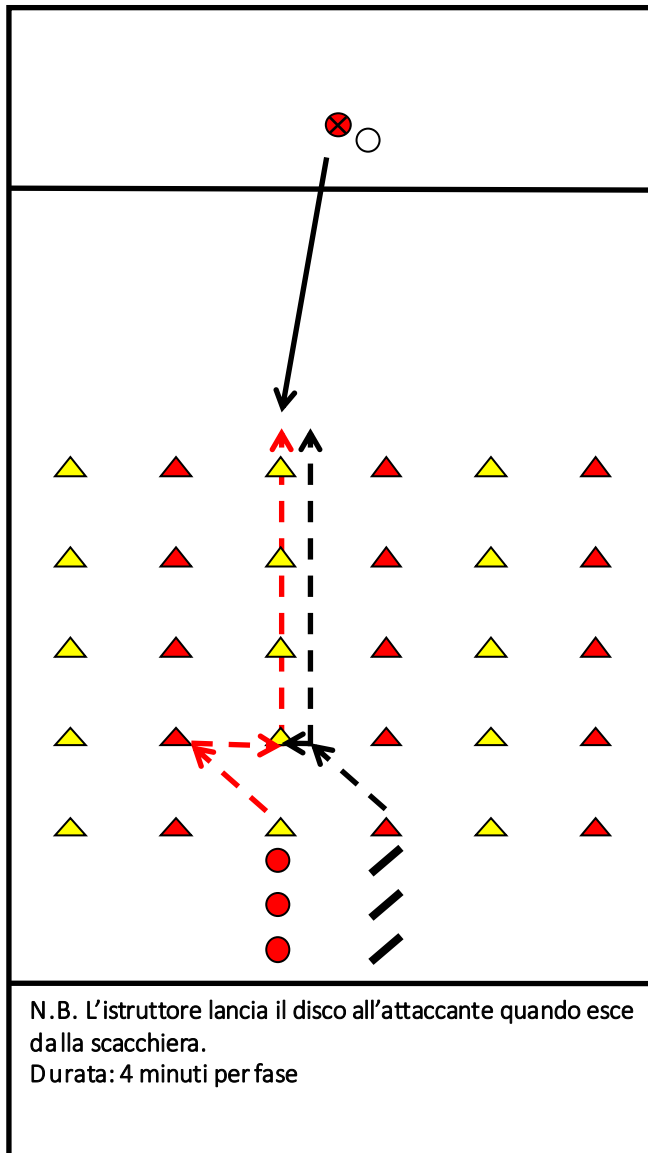
Descrizione: l'attaccante deve effettuare tre scatti a piacere all'interno della scacchiera. Il difensore parte lateralmente all'attaccante e deve imitare i suoi scatti.

Rotazione: attacco-difesa

Varianti:

- inserire due difensori (attaccante in mezzo)
- attaccante deve effettuare 4 scatti

SCACCHIERA CON *BODYCHECK*



Sommario: migliorare la difesa tramite la posizione del corpo

Set up: due file senza dischi (attacco e difesa)

Descrizione:

Fase 1 (difesa con rotazione delle anche): l'attaccante corre a zig-zag nel canale, il difensore deve correre con l'attaccante e ad ogni suo cambio di direzione deve posizionare il proprio corpo (anche e spalle) per spingere l'attaccante al centro del campo.

Fase 2 (difesa con contatto): l'attaccante corre a zig-zag nel canale, il difensore deve bloccare l'attaccante con il corpo. L'attaccante deve cercare di passare dietro la spalla esterna del difensore, se non ci riesce cambia direzione.

Fase 3 (difesa attiva, 1vs1 attivo): l'attaccante può decidere quanti scatti fare e dove farli per ricevere un disco "verso" dall'istruttore. La difesa deve cercare di bloccare con il corpo l'attaccante.

Fase 4 (1vs1 attivo con scelta di lancio verso o a scavalcare): l'attaccante può decidere se scattare incontro al disco oppure di correre "lungo" dopo essere andato "verso". La difesa deve seguire l'attacco anche nel caso di un lancio lungo.

Rotazione: attacco-difesa

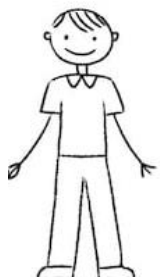
SCUOLA SECONDARIA

Anno scolastico 2020 - 2021

LEGENDA GRAFICA

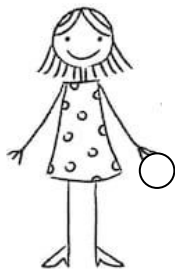
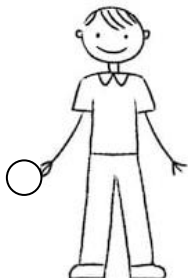
○ FRISBEE

- - → CORSA DEL GIOCATTORE

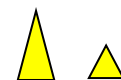


RAGAZZO / RAGAZZA SENZA FRISBEE

→ LANCIO – TRAIETTORIA DEL FRISBEE



RAGAZZO / RAGAZZA CON IL FRISBEE



CONO ALTO / BASSO (Cinesino)

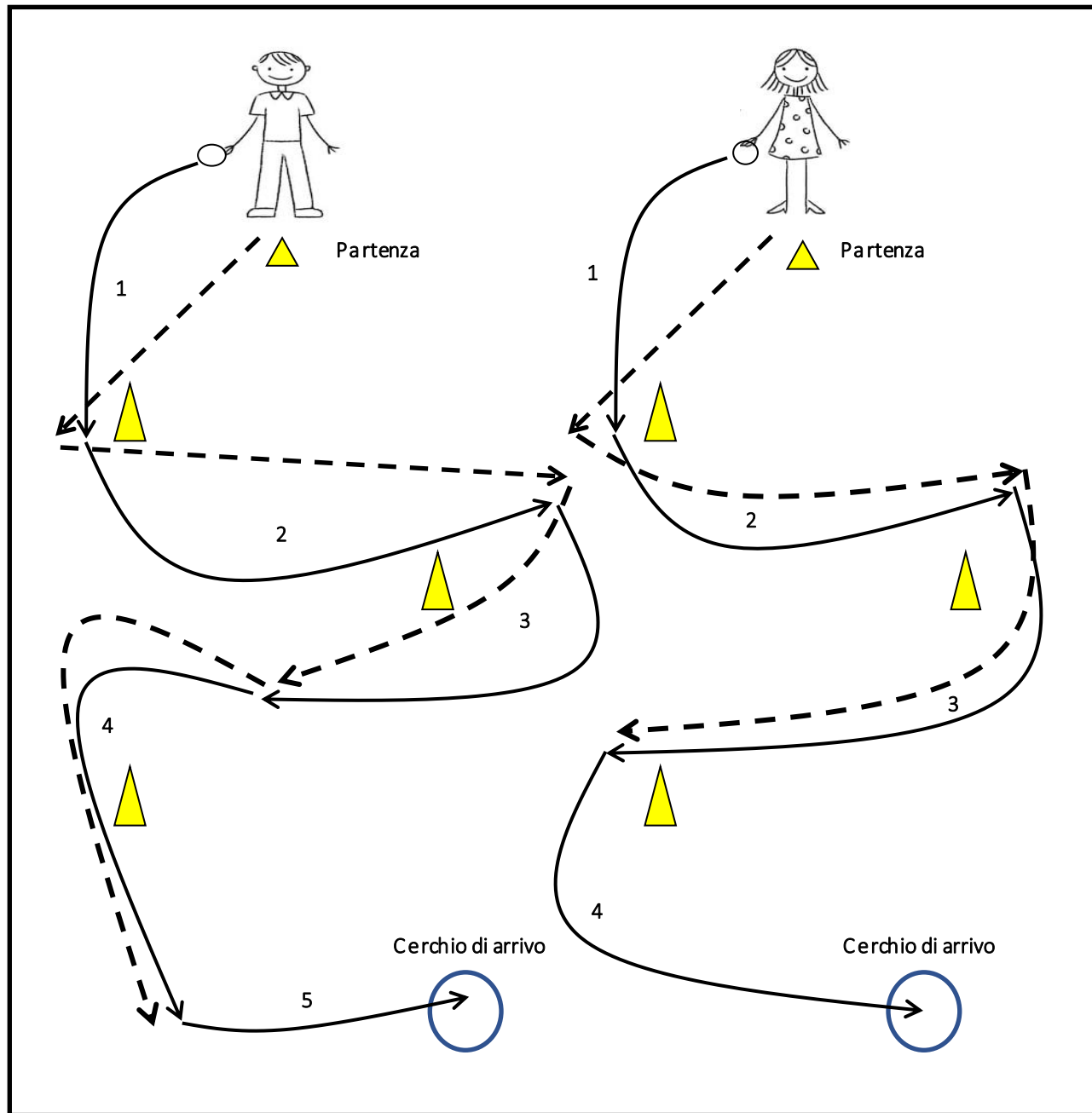


CERCHIO

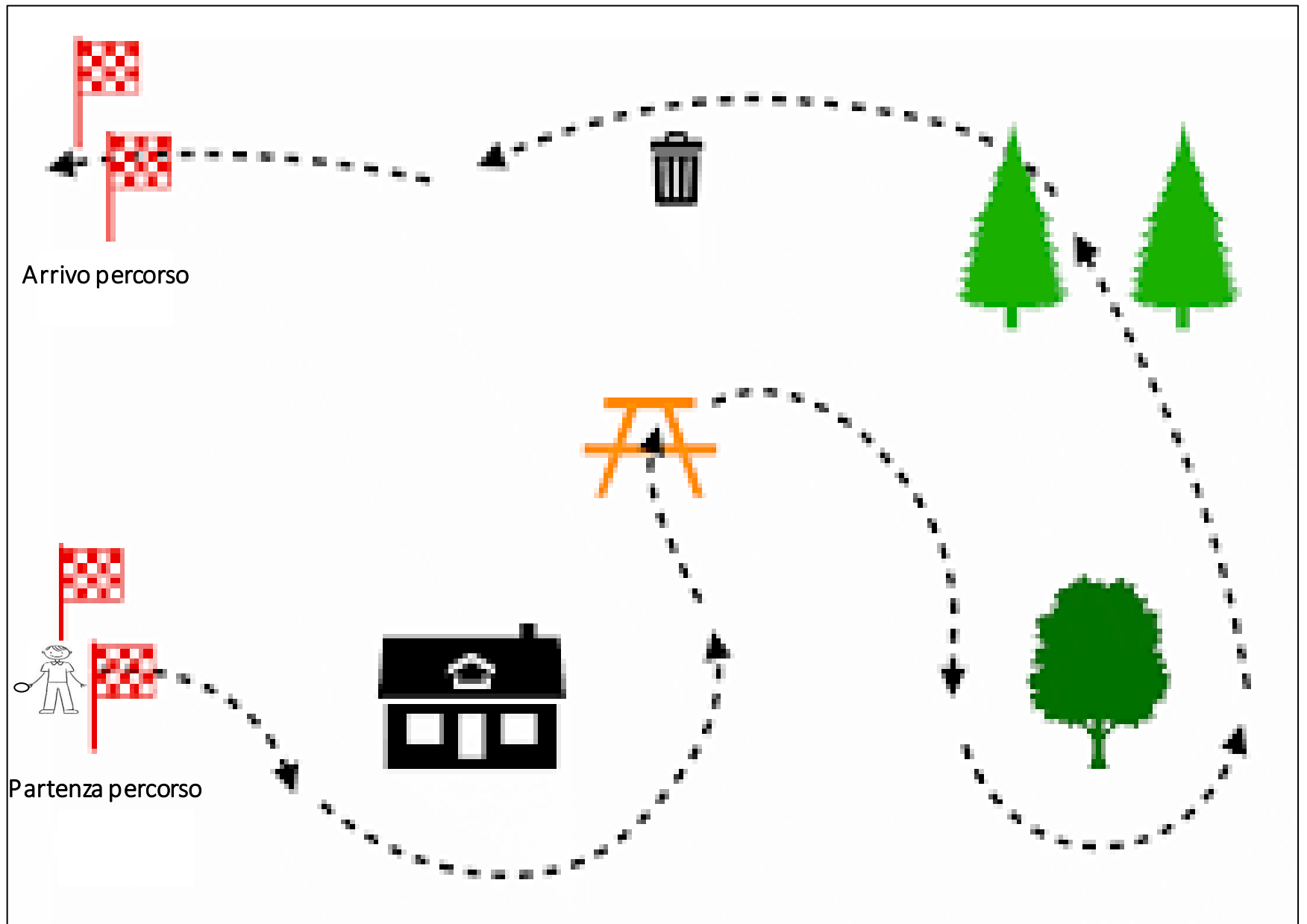


CERCHIO MONTATO SUL CONO

DISCATON



DISCATON



Arrivo percorso

Partenza percorso

TIRO AL CERCHIO MODALITA' «FULMINA»

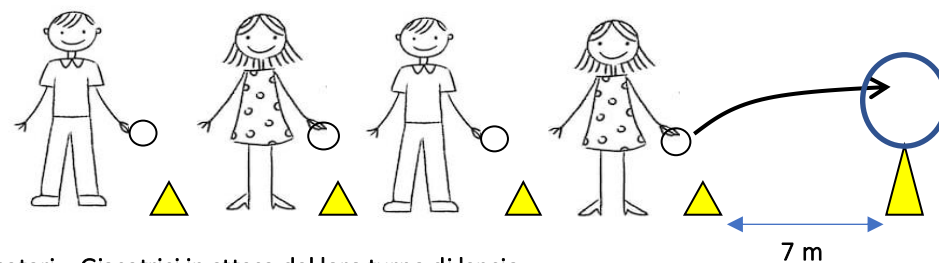
Descrizione

I giocatori / giocatrici vengono disposti in fila uno dietro l'altro ognuno con il suo disco in attesa del proprio turno di lancio, se il giocatore primo della fila sbaglia e non centra il cerchio, il giocatore successivo dovrà tirare e in caso in cui il Frisbee passi attraverso il cerchio verrà accumulata una penalità dal giocatore del turno precedente.

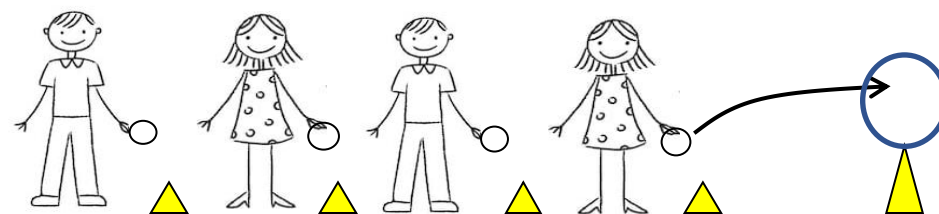
Se invece anche il secondo giocatore sbaglierà il lancio non verrà assegnata penalità, si specifica che dopo il proprio lancio, ogni concorrente deve correre a recuperare il proprio Frisbee e tornare in file in attesa del nuovo turno (se tutti i concorrenti centrano il cerchio, la penalità verrà assegnata al primo che sbaglierà). Alla fine del tempo di gioco chi avrà meno penalità avrà vinto la gara (tempo di gioco 3 minuti).

Varianti

- Si può decidere di giocare ad eliminazione invece che a tempo.
- Si può decidere che ad ogni penalità acquisita corrisponde un lancio diverso, ad esempio si può scegliere che tutti i giocatori partano con il Rovescio e man mano che si accumuleranno le penalità si passerà ad utilizzare il Dritto e poi il Rovesciato, che sono più difficili da eseguire.
- Si può scegliere di far giocare i giocatori che hanno accumulato troppe penalità con la mano debole.
- Se si creano più gruppi di gioco mischiare i giocatori alla fine di ogni manche, in base a chi ha ottenuto più o meno penalità, per rendere più omogeneo il livello dei concorrenti dei vari gruppi.



Giocatori – Giocatrici in attesa del loro turno di lancio



GARA DI PRECISIONE A SQUADRE

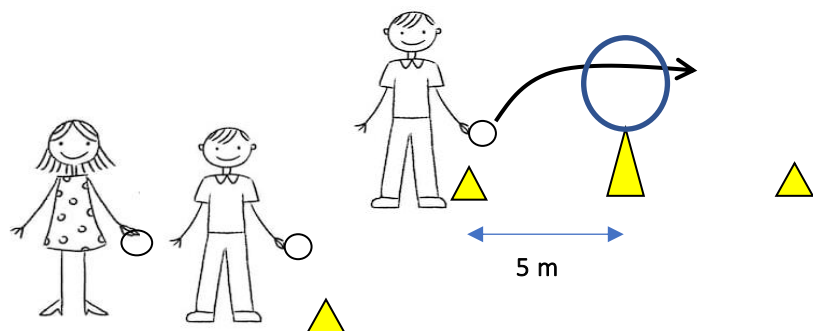
Descrizione

I giocatori/ giocatrici vengono divisi in due squadre (A e B) disposte ai lati opposti del target da centrare (cerchio o coppia di cerchi) la gara consiste nel verificare quale delle due squadre farà più centri, alternando il lanciatore tra il gruppo A e B.

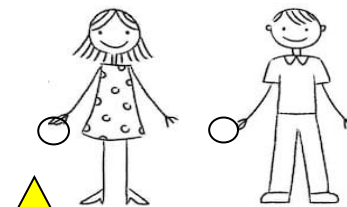
Dopo il proprio lancio ogni giocatore dovrà recuperare il proprio Frisbee e tornare in fila in attesa del turno di lancio successivo.

Varianti

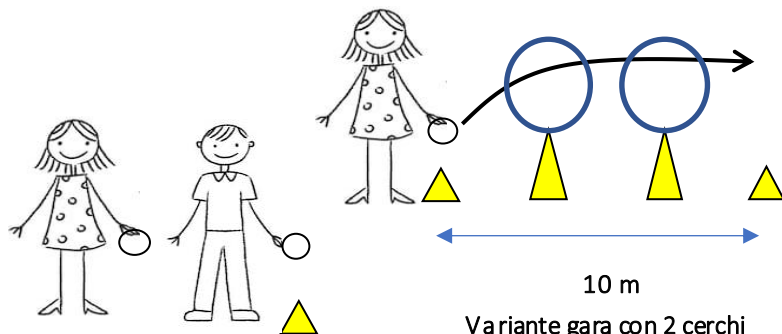
- Giocare le manches a tempo.
- Giocare le manches a punti.
- Imporre solo una tipologia di lancio (Rovescio – Dritto– Rovesciato).



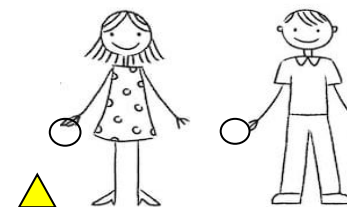
Giocatori / Giocatrici squadra A
in attesa del loro turno di gioco



Giocatori / Giocatrici squadra B
in attesa del loro turno di gioco



Variante gara con 2 cerchi



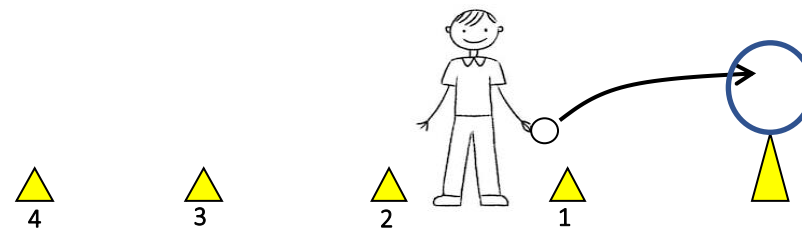
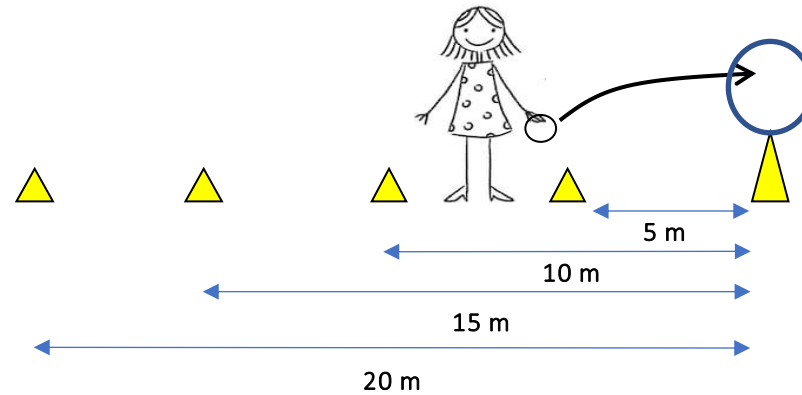
GARA DI PRECISIONE IN ALLONTANAMENTO

Descrizione

Vince il giocatore / giocatrice che riesce a centrare il cerchio senza sbagliare il lancio man mano che si allontana da primo cono di partenza.

Varianti

- Una variante del gioco potrebbero essere stabilire un numero maggiore di passaggi da raggiungere per cambiare il cono, oppure decidere che ogni lancio a buon fine fa allontanare dal cono 1 e ogni lancio sbagliato fa riavvicinare alla prima posizione di lancio.
- Si può anche decidere di portare a termine l'esercizio partendo dal cono più lontano (posizione 4) verso il cono più vicino.



FRISBEE BOWLING

Descrizione

Ogni giocato / giocatrice potrà scegliere se toccare i birilli oppure provare a centrare i cerchi per accumulare i punti corrispondenti, assegnati ai differenti target (1 punto cono davanti – 2 punti coni laterali – 3 punti cerchi laterali).

Varianti

- Mettere il cono di riferimento per il lanciatore ad una distanza maggiore.
- Obbligare ad utilizzare solo una tipologia di lancio (Rovescio – Dritto – Rovesciato).
- Obbligare ad utilizzare la mano debole.
- Dare più lanci a disposizione ad ogni concorrente e sommare i punteggi accumulati.

