

INSEGNARE IN PALESTRA, CHE PASSIONE!

ULTIMATE FRISBEE.
SPORT, VALORI E NUOVE PROSPETTIVE
PER LA SCUOLA

Relatore: Vincenzo Vito Graniello



DEASCUOLA

In collaborazione con



Indice

1. Storia dell'Ultimate Frisbee
2. Dimensioni del disco
3. Il Campo
4. Il Pull
5. La Meta
6. I Fondamentali di gioco: i Lanci e le Prese
7. Lanciatore e Marcatore
8. Turnover
9. Sostituzioni, No contatto, in-out e meta
10. Falli e Infrazioni
11. Autoarbitraggio
12. Be calm
13. Spirit of the game
14. Proposte didattiche
15. La valutazione didattica



DEASCUOLA

In collaborazione con



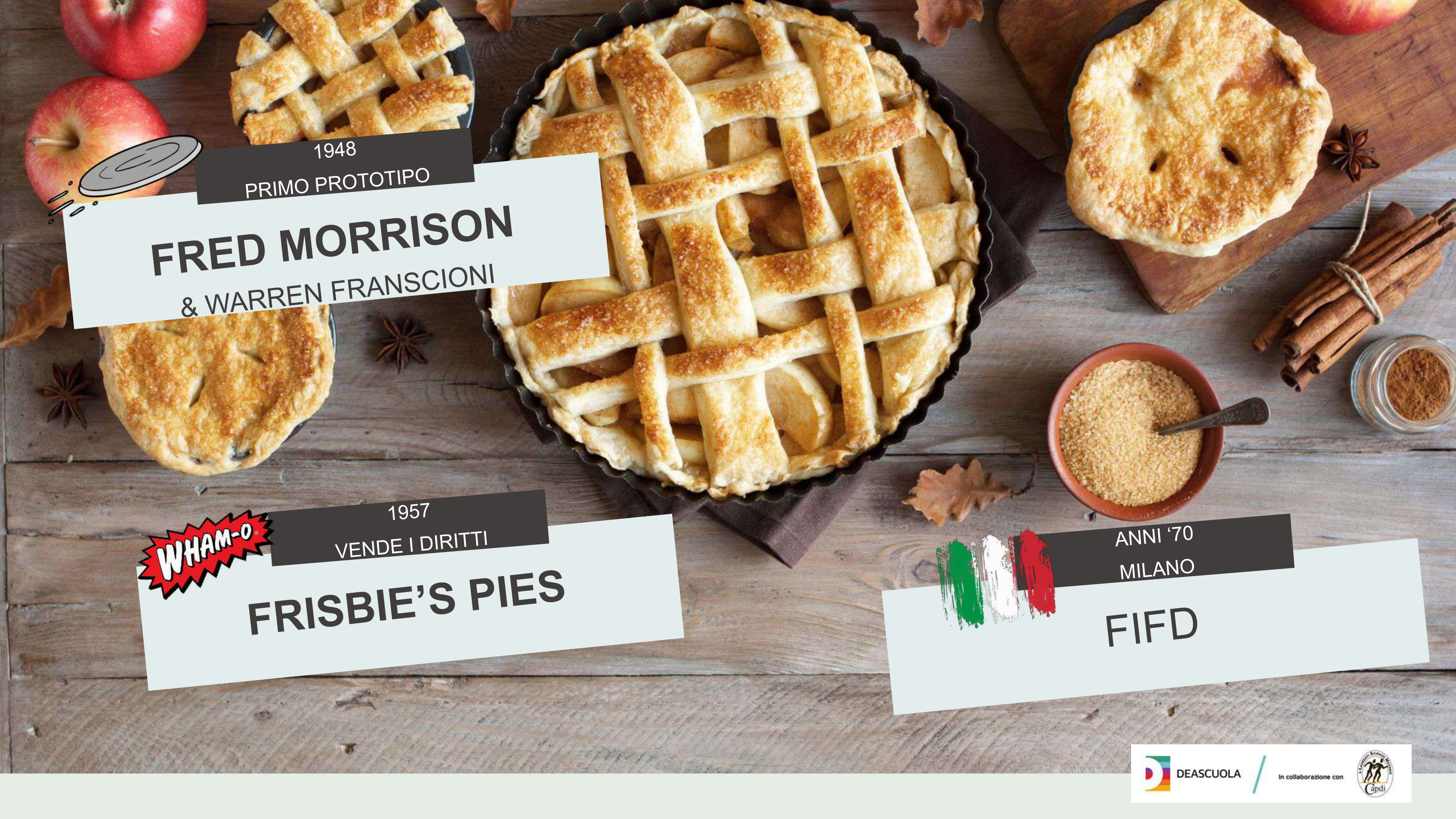
GOTTA CATCH'EM ALL



DEASCUOLA

In collaborazione con





1948
PRIMO PROTOTIPO

FRED MORRISON
& WARREN FRANSCIONI

WHAM-O

1957
VENDE I DIRITTI

FRISBIE'S PIES



ANNI '70
MILANO

FIFD



DEASCUOLA

In collaborazione con





LTIMATE



DEASCUOLA

In collaborazione con



ULTIMATE: 175 g x 27,3 cm

- **FREESTYLE:** 160 g x 26,7 cm
- **GUTS:** 110 g x 24 cm
- **DISC GOLF:** da 174 a 195 g
x da 21 a 27 cm



DEASCUOLA

In collaborazione con



RULES

1. **TECNICA**

2. **TATTICA**

3. **ARBITRAGGIO**



DEASCUOLA

In collaborazione con





LET'S LEARN TOGETHER

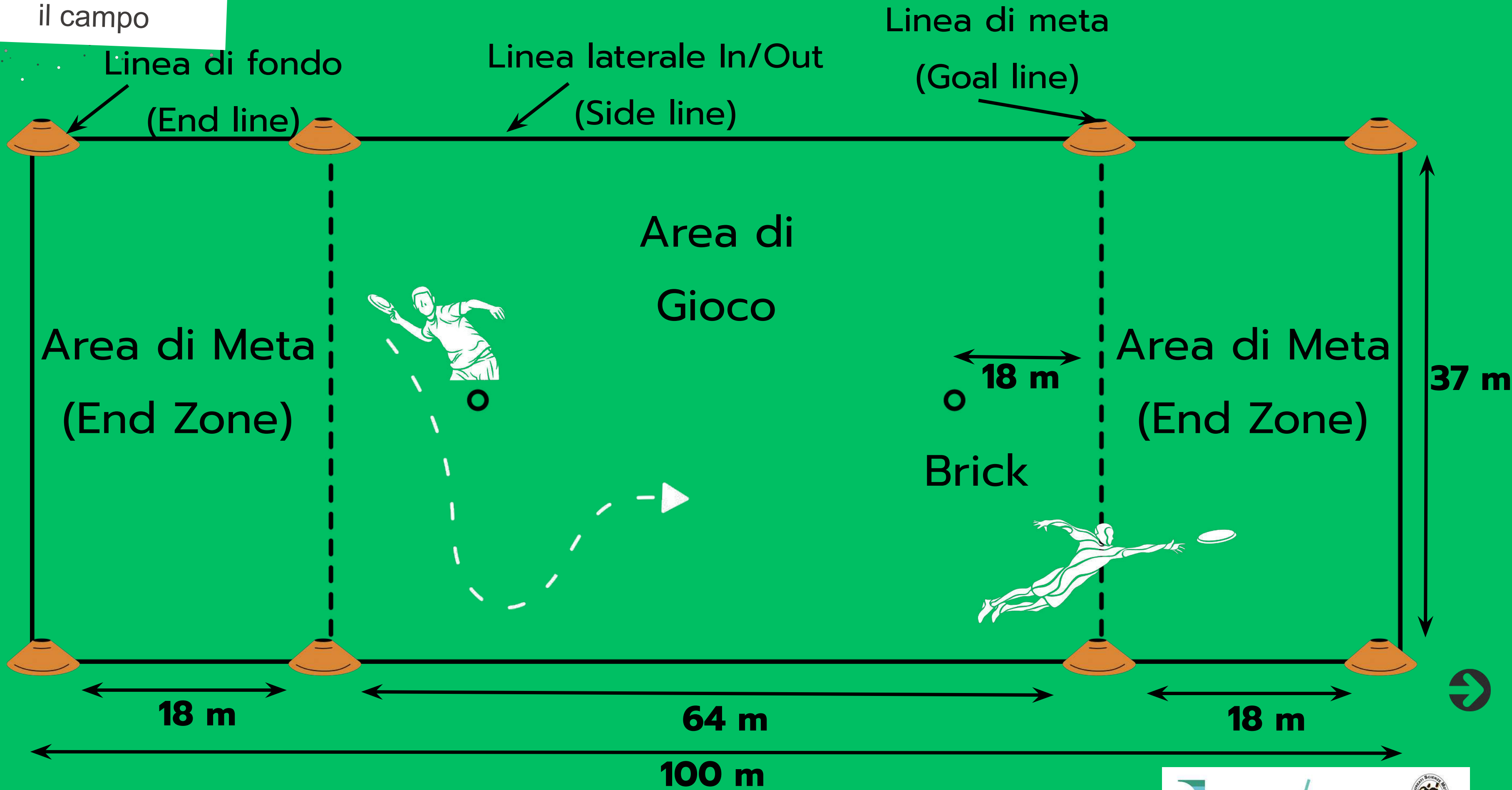


DEASCUOLA

In collaborazione con



il campo

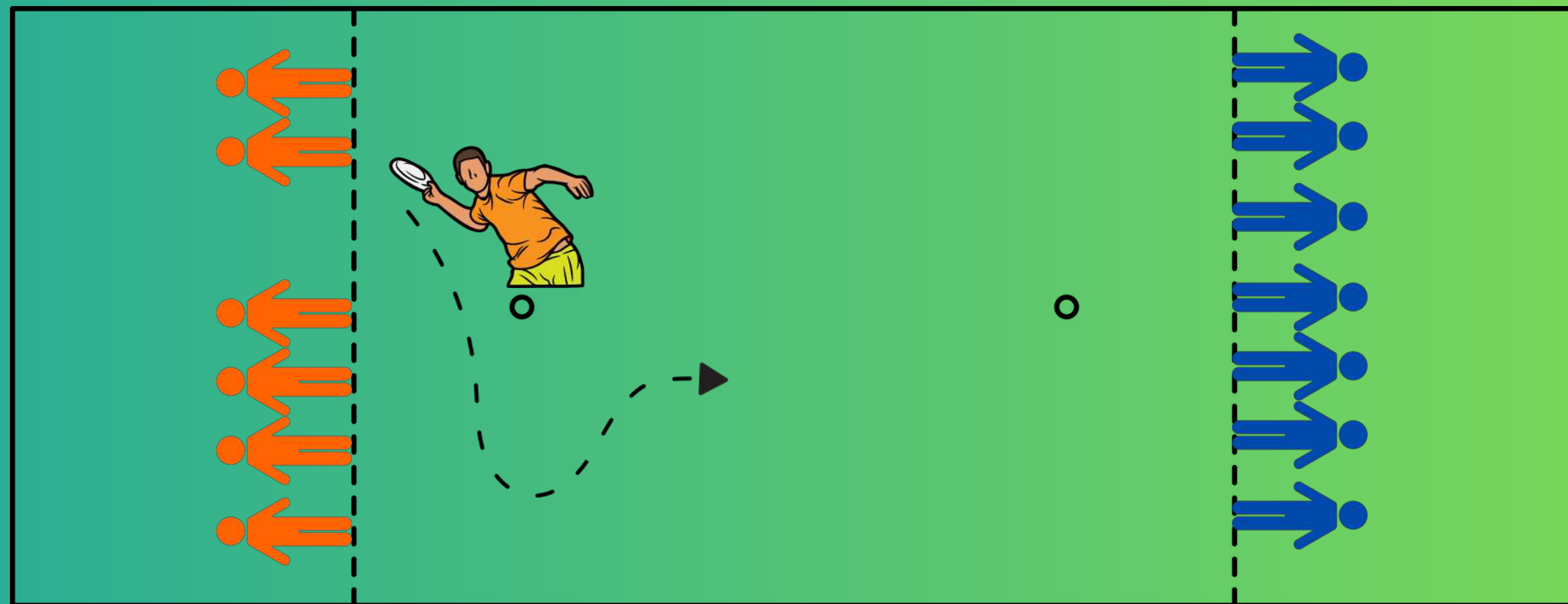




SI COMINCIA!
IL PULL

15 points

- Gli attaccanti RACCOLGONO IL DISCO e comincia la partita
- Se disco CADE ad attaccante cambio possesso TURNOVER
- Se il disco cade all'esterno si riprende dal punto più vicino o dal BRICK



7 VS 7

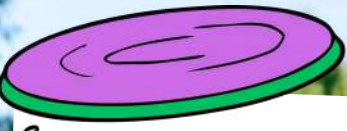
80 min



DEASCUOLA

In collaborazione con

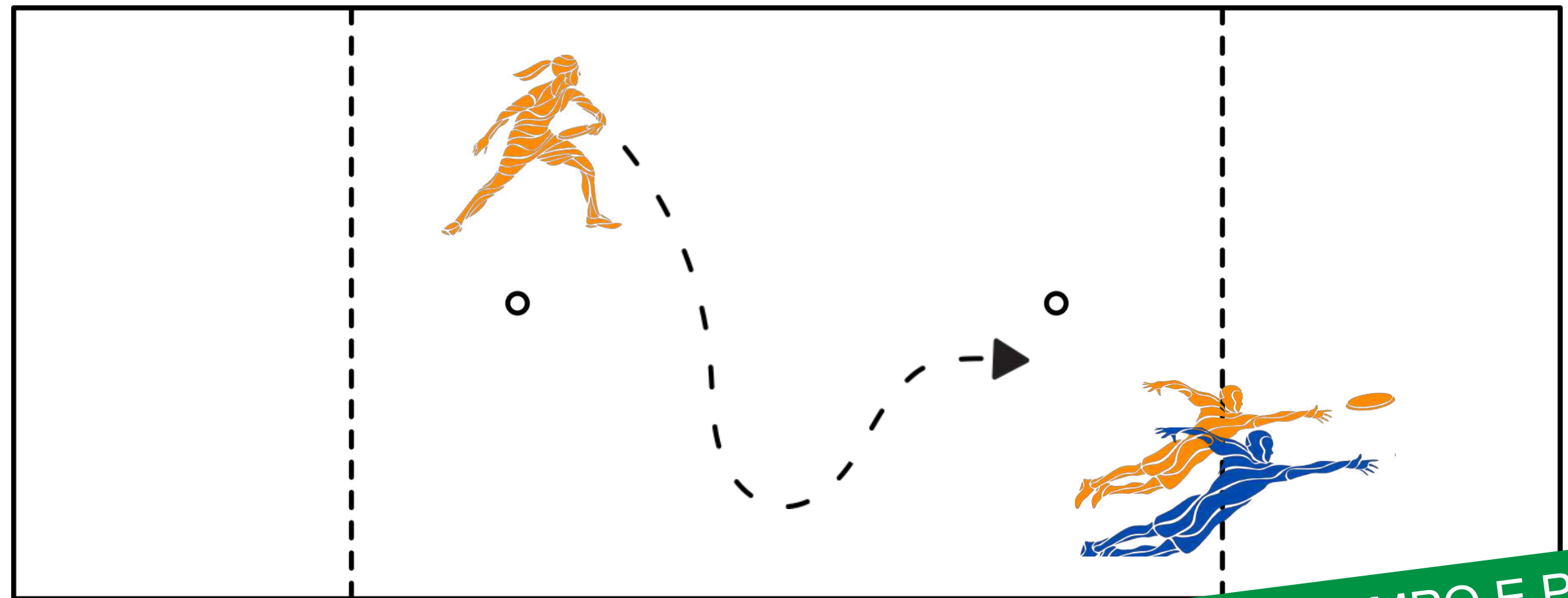




**OBIETTIVO?
FARE META**

IMPORTANTE!!!

**NO CONTATTO FISICO
SOLO INTERCETTO**



CAMBIO CAMPO E PULL



DEASCUOLA

In collaborazione con





DEASCUOLA

In collaborazione con





I FONDAMENTALI DI GIOCO



DEASCUOLA

In collaborazione con





I LANCI

SPIN

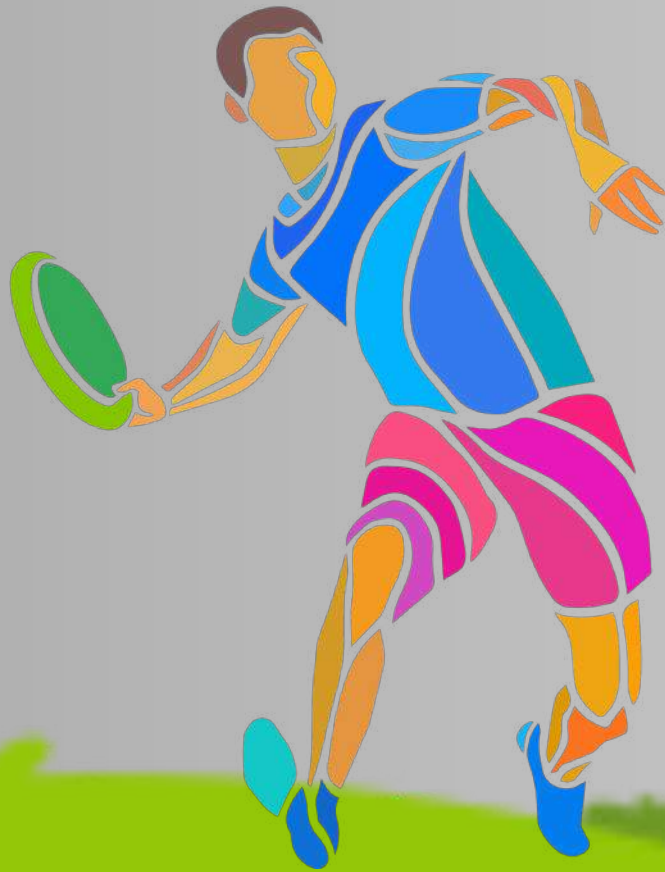
VELOCITA'

INCLINAZIONE

VENTO

MARCATURA

DRITTO



ROVESCIO

ROVESCIO



PULL



DEASCUOLA

In collaborazione con





ROVESCIO



DEASCUOLA

In collaborazione con





DRITTO



DEASCUOLA

In collaborazione con





PULL



DEASCUOLA

In collaborazione con





ROVESCIATO



DEASCUOLA

In collaborazione con



A background image showing a group of young people in dark athletic wear playing frisbee in a grassy park with many trees. One person on the left is reaching for a white frisbee in the air. Three other people are running towards the right. Overlaid on the center is a large, stylized yellow figure of a person with arms and legs spread, acting as a container for text.

PRESE

VISIONE

LETTURA

SICUREZZA

ANTICIPAZIONE

SMARCAMENTO



DEASCUOLA

In collaborazione con





PANINO



UNA MANO



PIRANHA



TUFFO



DEASCUOLA

In collaborazione con





PANINO



DEASCUOLA

In collaborazione con





PIRANHA



DEASCUOLA

In collaborazione con





UNA MANO



DEASCUOLA

In collaborazione con





RECAP



DEASCUOLA

In collaborazione con





DEASCUOLA

In collaborazione con





LANCIATORE E MARCATORE



Yes

intenzione
piede perno



No

no corsa
10"



DEASCUOLA

In collaborazione con





LANCIATORE E
MARCATORE



DEASCUOLA

In collaborazione con





TURNOVER



LANCIO O RICEZIONE SBAGLIATI

OVER 10"

DISCO OUT



INTERCETTO



DEASCUOLA

In collaborazione con





lancio o ricezione sbagliati



DEASCUOLA

In collaborazione con





over 10"



DEASCUOLA

In collaborazione con





SOSTITUZIONI

a gioco fermo



NO CONTATTO



IN, OUT & META

ricezione in area



DEASCUOLA

In collaborazione con





FALLI E INFRAZIONI

- 1"

DISTANCE

FAST COUNT

VISION

WRAPPING

DOUBLE

STRIP

FOUL

CONTESTED FOUL

TRAVEL

STOP GAME



DEASCUOLA

In collaborazione con





DISTANCE



DEASCUOLA

In collaborazione con





WRAPPING



DEASCUOLA

In collaborazione con





DOUBLE



DEASCUOLA

In collaborazione con





STRIP



DEASCUOLA

In collaborazione con





CONTESTED FOUL



DEASCUOLA

In collaborazione con





TRAVEL

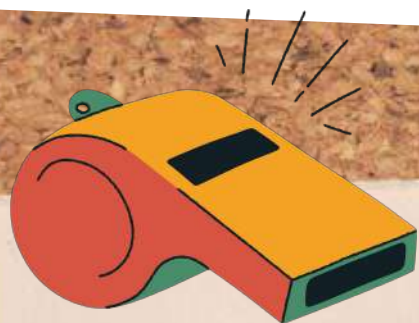


DEASCUOLA

In collaborazione con



AUTOARBITRAGGIO



KNOW THE RULES!

**CERCHIO
FINALE**

**CONOSCENZA
DELLE REGOLE**

**RISPETTO
RECIPROCO**



DEASCUOLA

In collaborazione con



BE CALM

Breathe

Explain what you think happened

Consider what they think happened

Ask for advice

Listen

Make the call



DEASCUOLA

In collaborazione con





SPIRIT OF THE GAME



CERCHIO
FINALE



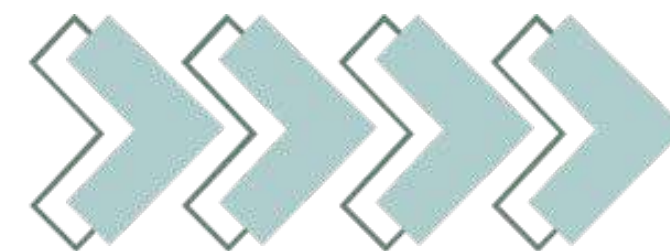
DEASCUOLA

In collaborazione con



teach
Love
INSPIRE

PROPOSTE DIDATTICHE



ESERCIZIO 1

LANCI A COPPIE WARM UP



Prerequisiti: tecnica di lancio, tecnica di presa

Set up: giocatrici e giocatori, divisi in coppie con un disco, si dispongono a circa 10 m di distanza gli uni dagli altri

Descrizione: ci si lancia il disco affinando le tecniche di lancio e di prese, concentrandosi sulla sicurezza della ricezione e sull'esecuzione del gesto tecnico del lancio

Varianti:

- lancio solo di dritto, rovescio o rovesciato
- eseguo finte prima del lancio ecc.
- cambio partner



DEASCUOLA

In collaborazione con



ESERCIZIO 2

I 5 PASSAGGI

5



Prerequisiti: possesso, turnover, difesa

Set up: formare un quadrato con i coni adattandolo al numero di giocatori divisi in due squadre

Descrizione: la squadra in attacco deve completare 5 passaggi consecutivi. La squadra in difesa deve cercare di interrompere il possesso avversario (turnover). Si contano i 10 secondi

Varianti:

- aumento numero passaggi
- diminuisco membri squadra



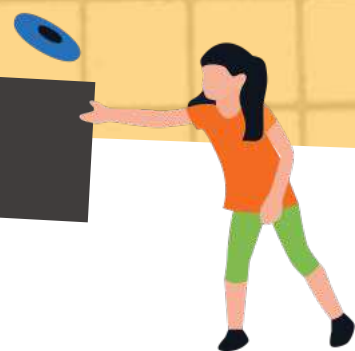
DEASCUOLA

In collaborazione con



ESERCIZIO 3

TAGLI A V



Prerequisiti: tecnica di lancio, presa, taglio e finte

Set up: una fila senza il disco (ricevitori), una fila con il disco (lanciatori). Coni a formare più quadrati sequenziali.

Descrizione: Il primo ricevitore scatta da B verso C, dove effettua un cambio di direzione per ricevere dal lanciatore il disco all'interno del quadrato

Varianti:

- inverto i gruppi
- gara con diversi tipi di lancio



DEASCUOLA

In collaborazione con



ESERCIZIO 4

IL CERCHIO DEL DAI E VAI

Prerequisiti: dai e vai

Set up: coppie di giocatori con un disco in ordine sparso all'interno di un cerchio delimitato da coni

Descrizione: le coppie devono eseguire 30 passaggi in dai e vai. Ogni volta che cade il disco il punteggio si azzerava. Ricevitore sempre in movimento

Varianti:

- giocare con difensore
- giocare senza "disturbatori"



DEASCUOLA

In collaborazione con



IL TRIS

Prerequisiti: tecnica di lancio, presa, taglio

Set up: 9 cerchi che formano la griglia di un tris, 2 file di giocatori o giocatrici con 3 dischi a disposizione. Un giocatore lancia, l'altro riceve

Descrizione: Il primo ricevitore (A) si posiziona tra il lanciatore e la griglia del tris e riceve il primo passaggio. B scatta verso la griglia del tris e dopo aver ricevuto il disco da A lo posiziona in una casella libera. B prende il posto di A che va infondo alla fila e C inizia una nuova azione con il secondo disco.

Varianti:

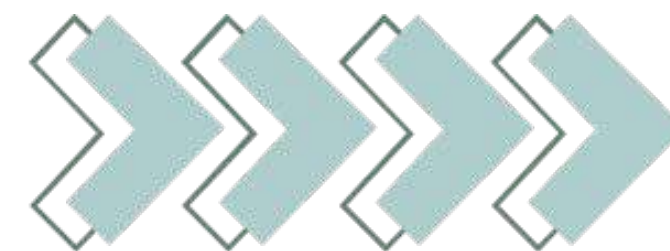
- lanciare solo di dritto, rovescio o rovesciato



teach
Love
INSPIRE



LA VALUTAZIONE DIDATTICA



DEASCUOLA

In collaborazione con



VALUTAZIONE IN ITINERE

OSSERVAZIONI SISTEMATICHE

Parametri di Valutazione

Obiettivo delle osservazioni sistematiche è quello di valutare e tenere sotto controllo non solo l'aspetto puramente **DIDATTICO** ma in particolar modo i progressi nell'area **SOCIALE** e di gestione delle proprie **EMOZIONI** in relazione anche ad un alunno con disabilità.



DIARIO DI BORDO

Parametri di Valutazione

Attraverso il diario di bordo si ha la possibilità di tenere traccia facilmente di ciò che si è svolto durante le attività scolastiche favorendo così la fissazione dei concetti (sia in forma scritta che attraverso **note vocali**)



DEASCUOLA

In collaborazione con





VALUTAZIONE IN ITINERE

AUTOVALUTAZIONE

Parametri di Valutazione

Favorisce la valutazione dello stato di **AUTOEFFICACIA** se successivamente paragonata a quella dell'insegnante.

Poco -> Molto	1	2	3	4	5
Quanto ti senti a tuo agio nella situazione in cui ti trovi?					
Quanto l'attività ti ha soddisfatto?					
Quanto sei soddisfatta del tuo lavoro?					

VALUTAZIONE DIDATTICA

Parametri di Valutazione

Effettuata dal docente della materia. Per un alunno con disabilità in associazione ai parametri dati dal PEI e in collaborazione con l'insegnante di sostegno.

VALUTAZIONE: RUBRICA DI PRODOTTO

Favorisce la valutazione dell'aspetto globale

Livello	Qualità Tecnica	Collaborazione	Consapevolezza Corporea	Autonomia
Avanzato (9-10)	Esegue con tecnica precisa e padronanza esecutiva.	Coopera attivamente, propone strategie e guida i pari.	Regola con efficacia intensità e recupero.	Completa i compiti in autonomia totale.
Intermedio (7-8)	Esegue con buona tecnica e fluidità.	Partecipa attivamente e con costanza.	Regola parzialmente lo sforzo.	Svolge i compiti con minima guida.
Base (6)	Esegue con tecnica parziale e poco fluida.	Collabora se stimolato.	Fatica a riconoscere la fatica e a dosare lo sforzo.	Ha bisogno di supporto ricorrente.
Iniziale (4-5)	Esecuzione scorretta o incompleta.	Interazione scarsa o assente.	Non controlla lo sforzo fisico.	Non porta a termine le consegne.



DEASCUOLA

In collaborazione con



VALUTAZIONE: RUBRICA DI PROCESSO

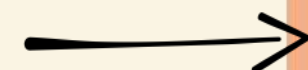
	Verifica dell'atteggiamento assunto dai ragazzi (il punto di vista del docente)	
RUBRICA DI PROCESSO	PARTECIPAZIONE: interesse, motivazione, assunzione di ruoli, assunzione di incarichi	3 Efficace, motivata, responsabile 2 Attiva regolare, selettiva 1 Dispersiva, indotta, esecutiva
	IMPEGNO : continuità, disponibilità ad organizzare, esecuzione di compiti puntuale anche teorici, volontà di utilizzare le conoscenze e le informazioni per le proprie azioni.	3 Costante, organizzato, determinato 2 Regolare, pertinente, soddisfacente 1 Discontinuo, standardizzato, essenziale
	RELAZIONE: Atteggiamenti collaborativi e cooperativi, disponibilità all'inclusione, offrire il proprio apporto, capacità di gestire la comunicazione e risolvere i conflitti.	3 Leader, propositiva, cooperativa, comunicativa 2 Disponibile, collaborativa, adeguata 1 Selettiva, dipendente, basilare
	AUTONOMIA: Capacità di definire e realizzare programmi personali e capacità di agire in un contesto ampio, capacità di difendere i propri diritti, interessi, limiti e bisogni	3 Consapevole, responsabile, condivisa 2 Sicura, autocontrollata, regolare 1 Guidata, meccanica, con atteggiamento di accettazione

VALUTAZIONE

PER COMPETENZE

RUBRICA DI VALUTAZIONE SOMMATIVA

Riassume le fasi di valutazione a livello schematico



RIFLESSIONI DEL DOCENTE E AZIONI DI RECUPERO



PUNTI DI FORZA DEL LAVORO SVOLTO	
PUNTI DI DEBOLEZZA	
MODIFICHE IN ITINERE? PERCHE'? QUALI?	
CI SONO STATI STUDENTI CHE NON HANNO SVOLTO IL COMPITO? PERCHE'? COME POTREI COINVOLGERLI?	

RUBRICA DI VALUTAZIONE SOMMATIVA				
Indicatori	INIZIALE D	BASE C	INTERMEDIO B	AVANZATO A
Rubrica di prodotto	Il compito è stato realizzato con diverse imperfezioni e denota un livello di competenza incompleto anche se guidato	Il compito risulta essere semplice, essenziale ed abbastanza corretto. Dimostra di essere in grado di utilizzare le principali conoscenze e eseguire le abilità richieste	Il compito risulta essere ben affrontato e nel complesso corretto dimostrando di aver raggiunto un buon livello di controllo della competenza richiesta	Il compito è affrontato con sicurezza, è corretto e preciso dimostrando un'ottima padronanza della competenza richiesta
Rubrica di processo	Incontra difficoltà nell'affrontare il compito, riesce ad applicare conoscenze e abilità solo se guidato	E' riuscito a eseguire in autonomia le parti più semplici del compito, dimostrando di possedere conoscenze e abilità essenziali e di saper applicare regole e procedure basilari	Sa agire in modo competente per risolvere la situazione, dimostrando di saper utilizzare e controllare le conoscenze e le abilità richieste	Sa agire in modo esperto, consapevole e originale nello svolgimento del compito, mostrando una padronanza nell'uso delle conoscenze e abilità richieste
Rubrica di consapevolezza	Mostra un incompleto livello di abilità e una conoscenza approssimativa e imprecisa dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso. Proprietà di linguaggio specifico da migliorare	Esegue abilità semplici e ricostruisce procedure semplici ed essenziali dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso. Uso basilare del linguaggio specifico	Mostra un buon controllo di abilità e di competenza e una ricostruzione precisa e dettagliata dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso. Uso corretto del linguaggio specifico	Mostra un ottimo livello di abilità e di competenza e una padronanza completa, ragionata e approfondita dei contenuti, delle fasi e degli obiettivi del percorso. Uso costante e preciso del linguaggio specifico.



DEASCUOLA

In collaborazione con



Ogni studente suona il suo strumento, non c'è niente da fare.

Una buona classe non è un reggimento che marcia al passo, è un'orchestra che prova la stessa sinfonia.

**E se hai ereditato il piccolo triangolo, o lo scacciapensieri la cosa importante è che lo facciano
al momento giusto, il meglio possibile e che siano fieri della qualità che il loro contributo conferisce all'insieme.**

Il problema è che vogliono farci credere che nel mondo continuo solo i primi violini.

Daniel Pennac



DEASCUOLA



In collaborazione con



GRAZIE PER LA
CORTESE
ATTENZIONE

Spazio alle domande



DEASCUOLA

In collaborazione con



Prossimi appuntamenti

<https://formazione.deascuola.it/webinar-in-collaborazione-con-capdi/>

Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

Dal calcio a 5 alla relazione

12 Novembre 2025, 17:00

con: Angelo D'Auria



Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

Le Spartan Race nella didattica motoria

10 Dicembre 2025, 17:00

con: Santino Spadaro



Webinar

IN COLLABORAZIONE CON CAPDI

La pre-acrobatica a scuola

21 Gennaio 2026, 17:00

con: Valeria Piana

