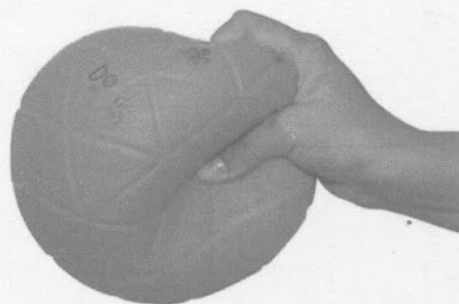


IL MONDO SI RIVOLUZIONA: ECCO IL DODGEBALL

Nella nostra scuola, come in tante altre della città di Fano, il dodgeball sta iniziando a fare progressi grazie a Francesca Vitale, un'esperta che ci insegna regole e tecniche per apprendere meglio questo sport sconosciuto. Ma cos'è di preciso il dodgeball? Durante la prima lezione insieme, facendo teoria, abbiamo capito che questa è un'attività sportiva di squadra nata dall'evoluzione di "palla prigioniera", ci siamo in oltre rese conto di quanto questo sport sia importante soprattutto per i ragazzi con DSA (disturbi specifici di apprendimento come dislessia o disgrafia) i quali possono divenire più estroversi e disinvolti.

Anche se negli anni passati avevamo avuto modo di sperimentare questo sport ci siamo accorte che alcune regole sono differenti. Per esempio ogni partita è composta da un minimo di 3 a un massimo di 5 game della durata di 3 minuti ciascuno. Si aggiudica il game la squadra che elimina tutti i giocatori avversari per primo o, nel caso il tempo finisca, quella che ne ha eliminati il maggior numero. Si gioca sei contro sei, con tre palloni più leggeri rispetto a quelli utilizzati in altri sport in modo che anche se la nostra potenza è troppa riusciamo a divertirci senza farci male. Prima di cominciare tutti i giocatori si posizionano fuori dal campo, pronti a correre per recuperare le palle appena

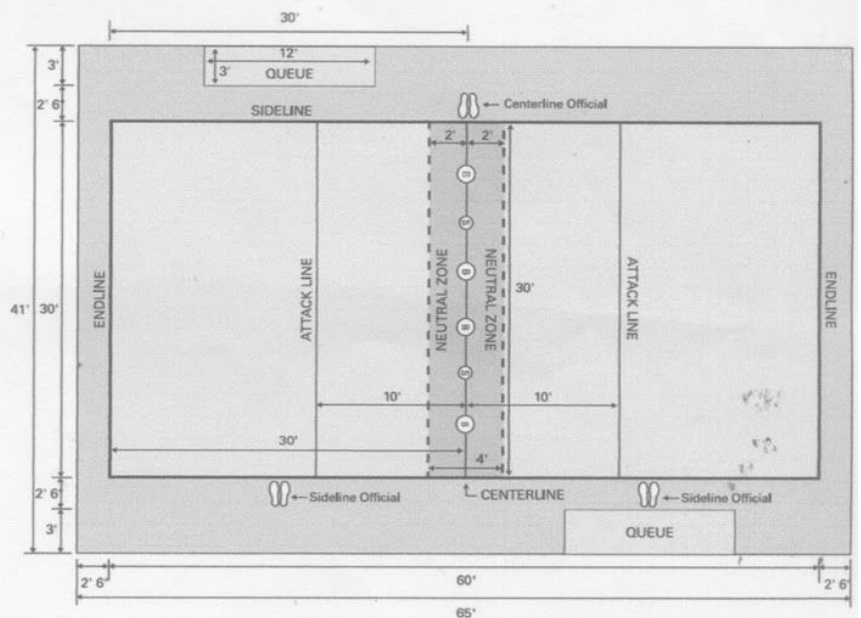


l'arbitro dà il via. Lo scopo del gioco è eliminare tutti gli avversari senza venire eliminati a nostra volta. Come si viene eliminati? Questo aspetto dello sport rispecchia perfettamente ciò che accade giocando a palla prigioniera infatti esistono tre casi:

1. Il giocatore viene colpito da un pallone che non ha rimbalzato a terra o nel muro retrostante il campo
2. Il pallone lanciato viene preso al volo da un avversario
3. Il giocatore tocca la dead zone

Per quanto riguarda il campo possiamo dire che in genere si trova al coperto, misura 9x18 m (come quello da pallavolo) ed è composto da cinque zone: una fascia centrale di 60 cm (chiamata dead zone)

nella quale si posizionano i palloni prima di iniziare e altre due per ogni squadra nelle quali si svolge il gioco vero e proprio. Le due fasce più esterne terminano con la linea di rientro cioè una riga dalla quale è obbligatorio passare nel caso in cui si debba uscire



dal campo per recuperare un pallone. È importantissimo ricordare che la dead zone può essere toccata soltanto nella prima fase di gioco dalla parte del corpo che va dalla mano al gomito.

Siamo consapevoli che le nostre conoscenze su questo sport sono molto limitate ma speriamo che siano sufficienti a suscitare in voi il desiderio di approfondirlo e magari provarlo. Anche se ancora lo abbiamo sperimentato solo poche lezioni, siamo convinte che questo gioco può aiutare le persone, non solo perché fare movimento è salutare, ma specialmente perché praticandolo si imparano alcuni aspetti fondamentali per la vita di tutti i giorni come il rispetto di chi ci circonda o l'interesse nei confronti degli altri. In conclusione possiamo solo invitarvi a praticare questo sport con i vostri amici e amiche e ringraziare di cuore coloro che lo hanno insegnato a noi: l'esperta Vitale Francesca e la professoressa Ceccarelli Cinzia.

Barbadoro Elisa

Massetani Sara

Questa esperienza ci ha fatto capire, meglio, il significato del dog ball, ci ha unito e abbiamo capito che per vincere dobbiamo essere uniti e incoraggiarci a vicenda. Tutti abbiamo un ruolo importantissimo nella squadra, anche se non tutti bravissimi, e dobbiamo fare del nostro meglio.

Tigri (Cini, Marchetti, Battisti, Pavan, Albenante, Cici, Mari, Brunzi)

