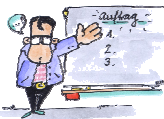






Esercizi pratici, parte 1

Informazioni per gli istruttori



1/5

<p>Ordine di lavoro</p> 	<p>Gli studenti apprendono nel cortile della scuola le tecniche fondamentali più importanti in bicicletta. Gli esercizi possono essere allestiti e praticati senza troppi materiali in qualsiasi cortile di scuola. I diversi esercizi devono essere praticati solo in aree non percorse da altri veicoli.</p>
<p>Obiettivo</p> 	<p>Gli studenti devono imparare in 3 lezioni diverse tecniche ciclistiche di base.</p>
<p>Materiale</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Bicicletta e casco • Pinzette da bucato • Nastro • Gilet di sicurezza • Birilli colorati per delimitare l'area di gioco
<p>Forma di interazione</p> 	<p>singolo/a coppia/in gruppo</p>
<p>Durata</p> 	<p>45'</p>

Informazioni supplementari:

- Eseguire gli esercizi pratici in un'area non trafficata (cortile della scuola).
- Prima degli esercizi conviene controllare le biciclette in base alla checklist riportata nel documento 02.
- Swiss Cycling e kiknet.ch consigliano di indossare sempre un casco per l'esecuzione degli esercizi pratici.
- Gli esercizi pratici possono spesso essere semplificati o resi molto difficili, a seconda delle capacità del ciclista.
- Per una migliore leggibilità si è usato solo un genere nella forma scritta, ma, ovviamente, si fa sempre riferimento a tutte le studentesse e a tutti gli studenti!
- Ulteriori idee sono disponibili agli indirizzi: www.mobilesport.ch e www.bfu.ch

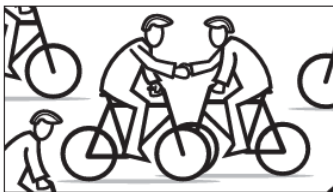
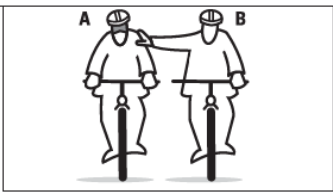
Esercizi pratici, parte 1

Raccolta di idee



2/5

Lezione 1

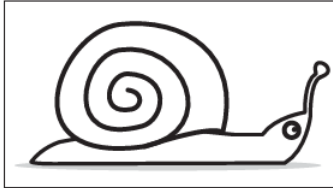

Indice	Nota	Durata
<p>Inizio/riscaldamento</p> <p>All'interno di un quadrilatero delimitato nel cortile della scuola</p> <ul style="list-style-type: none"> • andare in bici senza toccare nessuno • fare un cenno di saluto • stringere le mani • dare la mano e dire il proprio nome • "darsi un cinque" durante la guida • Giocare ad acchiapparello, il cacciatore deve avere una molletta da bucato/un nastro come segno di riconoscimento • Andare in monopattino su un pedale, cambiando pedali • lanciarsi una piccola palla • ecc. 	 <p>Figura: www.bfu.ch</p>	10 min
<p>Gioco di squadra</p> <p>Due studenti vanno uno dietro all'altro, quello davanti compie dei gesti e quello dietro li imita. Per esempio sollevare una mano, frenare, fare una piccola curva, ecc.</p> <p>Uno fa la locomotiva e l'altro studente si appoggia alla spalla della locomotiva e si lascia trainare, senza pedalare. In questo esercizio anche altri studenti si possono appoggiare alla spalla dello studente che fa la locomotiva, come se si aggiungessero diversi vagoni.</p> <p>Uno studente gira all'interno di un'area segnata guidando una fila di altri studenti che seguono a breve distanza. Essendo l'area tracciata, è possibile che due gruppi si debbano incrociare.</p>	 <p>Figura: www.bfu.ch</p>	10 min

Esercizi pratici, parte 1

Raccolta di idee



3/5

<p>Lo sprint della lumaca</p> <p>Due studenti gareggiano tra loro. Devono partire da un segno in direzione della linea del traguardo. Non è consentito girare lungo il percorso.</p> <p>Vince:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chi raggiunge la linea del traguardo per secondo. • chi non scende. • chi non lascia l'area prestabilita. <p>Variazione: Diversi studenti possono gareggiare tra loro.</p>	<p>Fonte: 1018 Giochi ed esercizi su rotelle e in bicicletta</p>  <p>Figura: www.bfu.ch</p>	5 min
<p>I maghi</p> <p>Alcuni studenti (2-3) sono maghi cattivi e altrettanti sono fate buone. Gli studenti devono percorrere il tracciato e i maghi cattivi fanno un incantesimo ai loro compagni, toccandoli sul casco. Lo studente che viene toccato sul casco deve procedere con una mano sola lungo il percorso, per fare vedere di essere stato colpito dall'incantesimo. Le fate, toccando lo studente "stregato" con la mano, lo liberano dall'incantesimo. Riusciranno i maghi cattivi a stregare tutti gli studenti?</p> <p>Possibili varianti: Ci sono solo maghi cattivi e chi è stato stregato può essere liberato da qualsiasi studente.</p>		10 min
<p>Abstigerlis</p> <p>All'interno di un'area ben definita, gli studenti cercano di fare scendere gli avversari. Chi appoggia il piede a terra o scende completamente, riceve un punto di penalità. Con tre punti di penalità si deve compiere un giro in più.</p> <p>Variazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il gioco si può fare con due squadre; quale squadra, entro un determinato tempo, ha ricevuto meno punti di penalità? • Consentire il contatto fisico con braccia e spalle, in modo da rendere possibili delle spinte. Le mani devono 	<p>Fonte: 1018 Giochi ed esercizi su rotelle e in bicicletta</p>  <p>Figura: www.bfu.ch</p>	10 min

Esercizi pratici, parte 1

Raccolta di idee



4/5

rimanere sul manubrio!		
------------------------	--	--

Esercizi pratici, parte 1

Raccolta di idee



<p>Acchiapparello</p> <p>Tutti gli studenti girano all'interno dell'area e ci sono 1-2 cacciatori. Non appena il cacciatore tocca qualcuno, questi diventa a sua volta cacciatore. È possibile contraddistinguere il cacciatore anche con un nastro, una molletta da bucato o un gilet di sicurezza.</p>		5-10min
<p>Acchiapparello con mollette</p> <p>Ogni studente riceve 1-3 mollette da bucato, che devono essere appese alla bicicletta o agli abiti. Al via ognuno deve cercare di rubare quante più mollette possibili. Non appena qualcuno riesce a prendere una molletta mentre guida, può appenderla alla propria bici o ai propri abiti. Chi avrà più mollette alla fine?</p>		5-10min