

## Esercizi pratici, parte 2

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"> <li>• Bicicletta e casco</li> <li>• Pinzette da bucato</li> <li>• Nastro</li> <li>• Gilet di sicurezza</li> <li>• Birilli colorati per delimitare l'area di gioco</li> </ul>
<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](http://www.mobilesport.ch) e [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

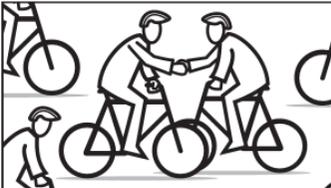
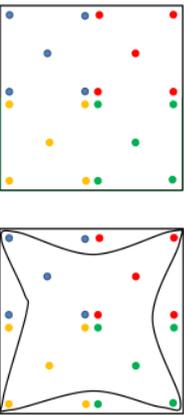
# Esercizi pratici, parte 2

Raccolta di idee



2/5

## Lezione 2

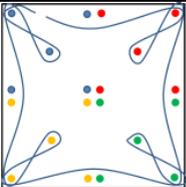
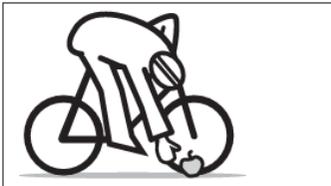
Indice	Nota	Durata
<p><b>Salutarsi mentre si va avanti</b></p> <p>Questo esercizio è perfetto per l'inizio della lezione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dare al collega la mano destra</li> <li>• dare al collega la mano sinistra</li> <li>• toccarsi una delle mani</li> <li>• toccare la mano di un collega</li> <li>• darsi la mano e dire il proprio nome</li> <li>• Toccare il casco del collega</li> <li>• incontrarsi a coppie e parlare di un argomento (film, famiglia...)</li> <li>• ecc.</li> </ul>	<p>Fonte: bfu</p> 	5 min
<p><b>Percorso:</b></p> <p>Delimitare con 20 segni (5 x 4 colori) l'area adiacente. Superficie di un quadrato colorato: ca. 4 x 4 metri; superficie complessiva ca. 10 x 10 metri.</p> <p>Ora, a seconda dell'indicazione, passare questi segni a sinistra o a destra. Ecco due varianti su come girarvi intorno: Non appena si danno indicazioni più difficili, gli studenti dovranno imparare a incrociarsi lungo il percorso e lasciare la precedenza agli altri.</p> <p>Altre possibilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermarsi brevemente ad ogni segno, senza mettere i piedi a terra</li> <li>• Al fischio tutti i partecipanti sul percorso devono fermarsi sul segno più vicino quanto più a lungo possibile, senza mettere i piedi a terra</li> <li>• Alla chiamata di un colore, tutti devono recarsi nel quadrato blu e rimanervi fino a quando non si continua</li> <li>• Guidare con una mano sola</li> <li>• Guidare con le mani incrociate</li> <li>• Andare più lentamente/velocemente possibile</li> </ul>		10 min

## Esercizi pratici, parte 2

Raccolta di idee



3/5

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio di direzione al fischio</li> <li>• Dare la mano ad un altro ciclista, quando lo si incrocia</li> <li>• Con i birilli, cercare di fare passare la ruota anteriore all'esterno e quella posteriore all'interno di essi o viceversa</li> <li>• ecc.</li> </ul>	 <p>Nell'ultima pagina è disponibile un modello in bianco per creare un percorso proprio.</p>	
<p><b>Raccogliere oggetti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli studenti devono raccogliere diversi oggetti, senza mettere i piedi a terra: borracce, coni, palle, bottiglie di plastica ...)</li> <li>• In base alle diverse dimensioni degli oggetti, è possibile aumentare il grado di difficoltà.</li> <li>• Collocare oggetti con i quali non si ha pratica e oggetti piccoli su una pedana (elemento del cassone svedese).</li> <li>• Verificare che entrambe le parti (sinistra e destra) siano esercitate.</li> </ul> <p>Variazione/altra forma del gioco:</p> <p>Sul percorso sono distribuiti coni, sempre uno in meno rispetto agli studenti partecipanti. Tutti girano in ordine sparso. Ad un segnale acustico, tutti devono cercare di prendere un cono, senza mettere i piedi a terra. Chi non riesce a prenderlo, avrà un punto di penalità o sarà eliminato.</p>	<p>Fonte: 1018 Giochi ed esercizi su rotelle e in bicicletta</p>  <p>Figura: <a href="http://www.bfu.ch">www.bfu.ch</a></p>	15 min
<p><b>Staffetta con oggetti</b></p> <p>La classe forma da due a quattro squadre. Disporre molti oggetti sull'area del percorso. Le squadre si dispongono l'una di fronte all'altra nel cortile. Ogni squadra ha un proprio punto di raccolta alla partenza. Al via ogni partecipante cerca di prendere un oggetto da terra. Se lo studente riesce a prendere l'oggetto, può portarlo al punto di raccolta. Se appoggia i piedi a terra, deve rimettere l'oggetto al proprio posto. Per ogni giro è possibile prendere un solo oggetto e portarlo nel punto di raccolta della squadra. Quale squadra, alla fine, avrà più oggetti nel proprio punto di raccolta?</p>		10 min

## Esercizi pratici, parte 2

Raccolta di idee



4/5

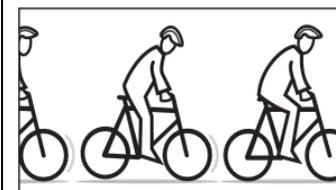
### Frenata in gruppo

Gli studenti procedono e frenano nel gruppo: devono procedere a coppie (o tre a tre) a velocità moderata, uno dietro all'altro (distanza: almeno 50 cm). Il primo rallenta dosando la frenata, quello dietro cerca di reagire.

Variazione:

Viene determinata una corsia e si deve procedere solo in un'area determinata.

Fonte: bfu



5 min

### Il frenatore più rapido

Due ciclisti gareggiano tra loro. Viaggiano alla stessa altezza in parallelo e alla stessa velocità fino ad una linea contrassegnata a terra; il primo che riesce a fermarsi completamente è il vincitore. Chi frena prima della linea è squalificato.

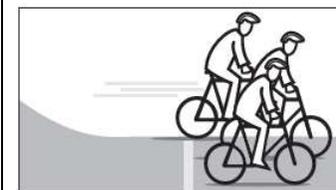


Figura: www.bfu.ch

5 min

# Esercizi pratici, parte 2

Raccolta di idee

