

# Esercizi pratici, parte 3

Informazioni per gli istruttori



1/4

<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> 	<p>Bicicletta          Altri materiali in base alla descrizione dell'esercizio</p>
<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 3

Raccolta di idee



2/4

## Lezione 3

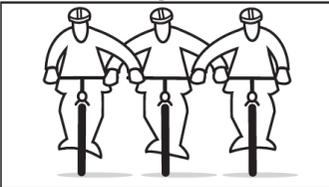
Indice	Nota	Durata
<p><b>Reazione al fischio/riscaldamento</b></p> <p>Tutti i partecipanti girano in ordine sparso</p> <p>1 fischio = battere le mani due volte</p> <p>2 fischi = salire e scendere dalla bicicletta</p> <p>3 fischi = scambiare la bicicletta con un compagno</p> <p>Variazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi reagisce in modo errato, deve fare un giro di penalità</li> <li>• Gli studenti possono completare l'elenco con altre idee</li> </ul>		5 min
<p><b>Cambio (esercizio tecnico)</b></p> <p>Gli studenti viaggiano a coppia uno dietro l'altro.</p> <p>A fa sempre un segno con la mano prima di cambiare marcia.</p> <p>Pollice in alto = cambio ad un rapporto inferiore</p> <p>Pollici verso il basso = cambio ad un rapporto superiore</p> <p>Variazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I partecipanti cercano di ottenere una frequenza di pedalata il più sincronizzata possibile</li> </ul>		5 min

## Esercizi pratici, parte 3

Raccolta di idee



3/4

<p><b>Sprint a casa/gioco</b></p> <p>Tutti i partecipanti procedono allo stesso ritmo, nella stessa direzione. Al fischio dell'istruttore, i partecipanti devono girare di 180 gradi il più velocemente possibile e sprintare verso la linea di arrivo definita. Una buona scelta della linea e un rapido cambio sono necessari per vincere.</p> <p>Variazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire l'esercizio a gruppi di quattro; i due più veloci avranno diritto ad un altro giro</li> </ul>		10 min
<p><b>Il manubrio dell'altro</b></p> <p>Due studenti procedono l'uno accanto all'altro. Tenere la mano "interna" sul manubrio del compagno. La mano "esterna" rimane sul proprio manubrio. Quanto riuscite a percorrere, senza mettere i piedi a terra?</p> <p>Variazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si riescono a fare anche le curve?</li> <li>• Chi riesce a stare fermo, senza appoggiare i piedi a terra?</li> <li>• Si riesce a fare questo esercizio con un gruppo da tre? (difficile)</li> </ul>	 <p>Figura: <a href="http://www.bfu.ch">www.bfu.ch</a></p>	10 min
<p><b>Arresto di gruppo</b></p> <p>Tutti i partecipanti girano in ordine sparso. Al fischio dell'istruttore devono fermarsi il più rapidamente possibile, sostenendosi a vicenda, senza appoggiare i piedi a terra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quanti partecipanti riescono a sostenersi a vicenda, senza "crollare"?</li> <li>• L'esercizio può essere reso più difficile, facendo appoggiare i partecipanti spalla a spalla.</li> </ul>		10 min

## Esercizi pratici, parte 3

Raccolta di idee



4/4

<p><b>Arresto in formazione/gioco</b></p> <p>Quattro studenti formano una squadra e girano tutti in ordine sparso. Al fischio dell'istruttore, la formazione deve essere creata il più rapidamente possibile. Vince la formazione che rimane immobile per prima, senza appoggiare i piedi a terra.</p> <p>Variazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gioco può essere reso più difficile se il primo e l'ultimo membro della formazione devono toccarsi.</li> </ul>		10 min
<p><b>Staffetta con raccolta di oggetti</b></p> <p>Da due a tre squadre si schierano una di fronte all'altra. In un'area predefinita vengono collocati molti oggetti. Per ogni squadra in quest'area può trovarsi un solo concorrente alla volta. Vince la squadra che raccoglie più punti.</p>		10 min