

Su ruote e rotelle

Informazioni per i docenti



Attività	A piedi, con il kickboard o in bicicletta: gli allievi imparano semplici regole per proteggersi da brutte ferite e spostarsi senza pericolo.
Obiettivo	> Gli allievi conoscono gli ausili per proteggersi.
Materiale	> Mezzi simili a veicoli
Tipo di attività	Attività di classe
Durata	45'

Informazioni aggiuntive

- > Sul sito www.max-il-tasso.ch vi è la possibilità di noleggiare un percorso di allenamento e apprendimento per bambini. Il circuito per biciclette è mobile, dispone di vari gradi di difficoltà e può essere installato ovunque.
Per i mezzi simili a veicoli si addice il training sulla sicurezza per monopattino: <https://stiftung-praevention.ch/course/sicherheitstraining>.
- > **Nota sul compito 3:**
Suddividete il testo in singoli paragrafi, che saranno letti e in seguito spiegati da un gruppo.
Se tutti i bambini annotano un proprio consiglio, in una classe sarà possibile raccoglierne un bel numero. Questi possono essere comunicati agli altri allievi in un breve momento di scambio, affinché tutti possano beneficiarne.
- > **Nota sul compito 4:**
Svolgere gli esercizi in una lezione di ginnastica. Gli esercizi possono essere ampliati, resi più difficili o semplificati a piacere. Il docente deve accertarsi previamente che siano disponibili sufficienti mezzi simili a veicoli. Gli esercizi possono anche essere svolti in combinazione con Max Trax.
Il docente si assicura che gli allievi si proteggano a sufficienza.



Su ruote e rotelle

Informazioni per i docenti

Esercizi pratici

Quali mezzi simili a veicoli si addicono meglio a quali esercizi?

Gli allievi provano diverse varianti.

Esercizio 1:

Un bambino su un mezzo simile a un veicolo si fa trainare dai compagni. Funziona anche se i bambini che tirano utilizzano anch'essi un tale mezzo?

Esercizio 2:

Gli allievi svolgono un circuito prestabilito (slalom, rampa, passare sotto una stanga ecc.) con il mezzo.

Esercizio 3:

Simile all'esercizio 2, ma in aggiunta gli allievi fanno dei palleggi con una palla. Per semplificare l'esercizio, possono limitarsi a tenere in mano una pallina da tennis.

Dopo un giro, cambiano mano.

Esercizio 4:

Guidare in formazione: a coppie, gli allievi creano un piccolo numero da eseguire con mezzi simili a veicoli diversi e lo presentano alla classe. L'esercizio funziona anche con un gruppo più numeroso?

Esercizio 5:

Staffetta: ogni squadra è dotata degli stessi mezzi simili a veicoli. Per esempio: bambino 1 skateboard, bambino 2 monopattino, bambino 3 pattini in linea, bambino 4 a piedi...

Esercizio 6:

Ladri di fasce: tutti i bambini con un monopattino cercano di rubare agli altri i nastri infilati nei pantaloni.

Chi riesce a raccogliere il maggior numero di nastri?

Il gruppo degli inseguitori cambia ad ogni turno in base al mezzo.

Esercizio 7:

Stop and go: a un determinato segnale (acustico e visivo) gli allievi si fermano il più rapidamente possibile. Chi si ferma per ultimo deve svolgere un compito aggiuntivo (un giro di slalom).

Esercizio 8:

Polo con i mezzi simili a veicoli: su un campo di pallamano si pratica «unihockey» con le porte grandi. Tutti gli allievi partecipano utilizzando il loro mezzo.

Esercizio 9:

Tiro al bersaglio: mentre si spostano sui loro mezzi, gli allievi cercano di colpire con una pallina da tennis un determinato obiettivo (grande secchio, cono, bottiglia di PET, torre di scatole di latta).



Mezzi simili a veicoli

I «mezzi simili a veicoli» possono essere: pattini a rotelle, pattini in linea, skateboard, monopattini, monocicli, camminabici e biciclette per bambini. Si tratta di mezzi di spostamento con ruote o rotelle che vengono mossi solo dalla propria forza fisica.



Compito: quali mezzi simili a veicoli possiedi?

- Skateboard
- Pattini a rotelle
- Bicicletta per bambini
- Monopattino
- Pattini in linea
- Monociclo
- Camminabici
- _____

Con quale mezzo simile a un veicolo ti sposti più volentieri?



Compito: dove puoi spostarti in sicurezza con i mezzi simili a veicoli? Colora la casella con il colore giusto.

Permesso e sicuro = **verde**

Permesso ma non sicuro = **arancione**

Vietato = **rosso**

	 Strada principale		 Ciclopista
	 Marciapiede		 Strada pedonale
	 Zona 30		 Strada secondaria poco trafficata senza marciapiede, strada pedonale o ciclopista
	 Accesso vietato ai pedoni		 Zona d'incontro
	 Zona pedonale		 Divieto di circolazione per mezzi simili a veicoli



Compito: leggi la scheda di lettura sull'equipaggiamento protettivo.



Immagine: upi.ch

Con l'equipaggiamento protettivo ti sposti meglio e in modo più sicuro. Sapevi che cadute e scontri capitano anche ai professionisti?

Casco, parapolsi, paragomiti e paraginocchia non devono mai mancare e possono proteggerti da lievi graffi fino a fratture di ossa e trauma cranici.

Paraginocchia

I paraginocchia vengono infilati con una fascia elastica e fissati con chiusure a strappo. In questo modo le tue ginocchia sono protette da dolorose ferite.

Parapolsi

Proteggono le tue mani e i tuoi polsi da graffi, slogature e fratture. Dopo ogni caduta devi controllare se sono ancora a posto, così ti proteggi anche al prossimo capitombolo.

Paragomiti

Funzionano in modo simile ai paraginocchia: vengono fissati ai gomiti con la fascia elastica e le chiusure a strappo, ma lasciano la necessaria libertà di movimento.



Casco

Il casco è l'unica protezione per la testa. Se regolato correttamente – a due dita sopra la radice del naso e con i cinturini tesi – ti protegge da gravi ferite.

Visibilità

Non ci sono vere regole sull'illuminazione, ma una cosa è certa: se porti vestiti colorati sei più visibile!

Il mio consiglio personale:



Possibili soluzioni

 <p>Strada principale</p>	 <p>Ciclopista</p>
 <p>Marciapiede</p>	 <p>Strada pedonale</p>
 <p>Zona 30</p>	 <p>Strada secondaria poco trafficata senza marciapiede, strada pedonale o ciclopista</p>
 <p>Accesso vietato ai pedoni</p>	 <p>Zona d'incontro</p>
 <p>Zona pedonale</p>	 <p>Divieto di circolazione per mezzi simili a veicoli</p>

Nota: i mezzi simili a veicoli andrebbero utilizzati preferibilmente nei parchi giochi e non sulle strade pubbliche. I bambini non sono in grado di valutare la velocità del loro mezzo e possono quindi rappresentare un rischio anche per i pedoni.