

Abilità in bicicletta

Informazioni per i docenti



| | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Attività | In gruppi di 3-5 bambini, gli allievi si spostano lungo un percorso a postazioni (vedi descrizione nella scheda informativa). |
| Obiettivo | > Gli allievi hanno il controllo sulla loro bicicletta. |
| Materiale | > Coni o mattoncini di legno > 1 corda per saltare > Gessi per la strada > Tavola in legno (circa 200 x 15 cm) > Cronometro > Cassone da palestra > Sedie |
| Tipo di attività | Attività di classe |
| Durata | 30' |

Informazioni aggiuntive

- > Per ulteriori esercizi pratici consultare le pagine www.kiknet-swisscycling.org, www.upi.ch und www.mobilesport.ch/it.
- > Dal sito <https://www.stiftung-praevention.ch/it/shop> si può affittare un percorso di allenamento e apprendimento per bambini (Max Trax).

Abilità in bicicletta

Scheda di lavoro



Descrizione delle postazioni

Tramite il sito <https://stiftung-praevention.ch/it/shop> è possibile prenotare un percorso per biciclette organizzato da istruttori professionisti. Un'altra opzione è creare il proprio percorso.

Le singole postazioni possono essere semplificate o rese più complesse a seconda delle necessità. Dopo la fase di allenamento, le postazioni possono essere unite per formare un percorso unico.

Si consiglia di disegnare per terra dove passa il percorso e dove vanno posizionati gli oggetti (usare i gessi).

1. Slalom

Materiale: coni o mattoncini di legno

Gli allievi fanno lo slalom tra i coni.

Obiettivo didattico: gli allievi imparano a curvare e ad adeguare la velocità.

Variante: la ruota anteriore deve seguire il percorso tracciato con il gesso (quella dietro no).

2. Giostra

Materiale: corda per saltare, cono

Al centro viene posto un cono (tenuto fermo da un sasso), a cui viene poi legata una corda per saltare.

Un alunno è pronto nella postazione con la corda in mano. Quando un compagno si avvicina in bici, gliela passa. L'allievo in sella deve cercare di fare un cerchio attorno al cono, mantenendo se possibile la corda sempre tesa.

Obiettivo didattico: gli allievi imparano a mantenere l'equilibrio e ad avere un buon controllo sulla bicicletta.

Variante: gli allievi devono prendere la corda con l'altra mano e fare il giro nell'altro senso.

3. Lumaca

Materiale: cronometro

Gli allievi devono percorrere la tratta disegnata per terra il più lentamente possibile. Un bambino ferma il cronometro.

Eventualmente prendere nota delle tempistiche e alla fine nominare il vincitore.

Abilità in bicicletta

Scheda di lavoro



Obiettivo didattico: gli allievi sanno mantenere l'equilibrio anche a basse velocità.

Variante: la tratta viene percorsa con una mano sola.

4. Alto là

Materiale: cassone da palestra

Per terra viene disegnato un segnale di STOP. Gli allievi devono fermarsi esattamente sulla linea.

Obiettivo didattico: davanti a un segnale di STOP, gli allievi si fermano nel punto giusto.

Variante: al posto di disegnare una linea per terra, mettere un cassone. Gli allievi toccano frontalmente il cassone con la ruota anteriore e dopo il contatto proseguono senza scendere dalla bici.

5. Ostacolo

Materiale: asse di legno

Per terra viene posizionata una sottile asse di legno. Gli allievi passano sull'asse/sulla tavola di legno alla velocità che preferiscono.

Consiglio: prima dell'esercizio spiegare bene agli allievi che devono guardare in avanti e non in basso.

Obiettivo didattico: gli allievi imparano dove guardare quando vanno in bicicletta e riescono a dirigere la bici dove vogliono.

Variante: creare un «bilzo balzo» (altalena saliscendi) mettendo un mattoncino di legno sotto l'asse (al centro).

6. Trasporto di materiale

Materiale: due sedie, borraccia

Gli allievi prendono un oggetto da una superficie rialzata (ad es. una sedia) e lo depositano sulla superficie di destinazione (un'altra sedia).

Obiettivo didattico: gli allievi sanno andare con una mano sola.

Variante: cambiare la mano, usare una superficie rialzata più bassa, scegliere un oggetto più piccolo.

Abilità in bicicletta

Scheda di lavoro

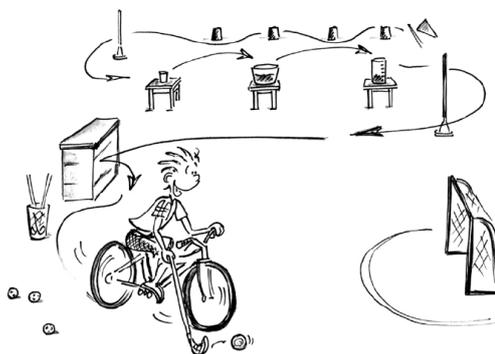


Immagine: mobilesport.ch