

Lezione

Mountain bike

Durante questa lezione il divertimento è assicurato grazie alle diverse staffette e al gioco finale. Gli allievi migliorano così la padronanza della loro bicicletta.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 90 minuti

Livello di capacità: scuola media/medie superiori

Età: 11-20 anni

Livello: principianti/avanzati

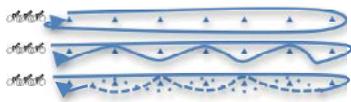
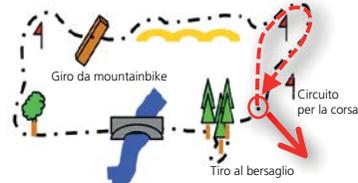
Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Obiettivi d'apprendimento

- Equilibrio, resistenza, reazione, tecnica di curva e di frenaggio, precisione.

Osservazioni

- Scegliere delle strade con poco o senza traffico.
- Obbligo di portare il casco, guanti raccomandati.
- Portarsi una valigetta per i primi soccorsi e del materiale per le riparazioni (multitool e serra cavo).
- Se possibile, il gruppo è accompagnato da due docenti.
- Il percorso tecnico può essere preparato anche nel perimetro della scuola usando: paletti, struttura del salto in lungo, prati, gradini, alberi, bordi di marciapiedi, pista finlandese, ecc.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Piede a terra Tutti gli allievi vanno in bici su un campo delimitato. Lo scopo è obbligare gli altri a scendere dal loro mezzo (un piede a terra). Chi posa un piede a terra o esce dal perimetro definito deve svolgere un compito supplementare, p. es: esercizi per i muscoli addominali, giro del campo.	Obiettivo: allenare il controllo della bicicletta anche a bassa velocità, allenare l'equilibrio.	Nessun materiale necessario.
	10' Staffetta slalom Preparare uno slalom semplice su ogni pista con dei paletti. <ul style="list-style-type: none"> • 1° giro: andata e ritorno senza slalom. • 2° giro: andata senza slalom, ritorno eseguendo uno slalom. • 3° giro: andata senza slalom, ritorno eseguendo uno slalom. La ruota davanti e la ruota dietro devono trovarsi su un lato diverso del paletto. 	 Obiettivo: allenare la tecnica di curva e di frenaggio. Squadre da 4. Distanza, ca. 40 m.	Per squadra ca. 5 paletti piccoli o oggetti simili (p. es. coni o cinesini).
Parte principale	10' Staffetta della borraccia Circa 4-6 persone formano una colonna in movimento. La persona in fondo, passa una borraccia alla persona che pedala davanti. Questa, a sua volta, passa la borraccia in avanti finché raggiunge la testa del gruppo. La persona che guida il gruppo rallenta e si riallaccia dietro all'ultimo ciclista e poi fa di nuovo partire la borraccia.	Obiettivo: precisione di guida, adattare la velocità. È anche possibile percorrere così la distanza tra la scuola e il luogo previsto per l'allenamento nel bosco.	Una borraccia per gruppo.
	35' Biathlon-duathlon a squadre Nel bosco (o nei pressi della scuola) preparare un circuito da mountain bike con diversi ostacoli e un circuito per la corsa. L'allievo A fa un giro con la bici e poi tira 3 palline da tennis verso un bersaglio. Per ogni tiro che non raggiunge il bersaglio, l'allievo B compie un giro di corsa prima di salire sulla bici. Quando è B a tirare, sarà A a fare i giri di penitenza. Quale coppia riesce per prima a compiere 8 giri e tutti gli eventuali giri a corsa di penitenza? Più difficile: <ul style="list-style-type: none"> • Non scendere dalla bici per tirare le palline da tennis. 	Obiettivo: allenamento a intervalli estensivo specifico per la bici. 	Percorso ciclistico con ostacoli tecnici (gradini, curve strette, salite ripide, radici, ecc.). Durata di percorrenza circa 2-3 minuti. Giro a corsa di penitenza: durata della corsa circa 20 secondi. Palline da tennis e bersaglio (p. es. cerchio, recipiente).
Ritorno alla calma	15' Polo in bicicletta Si gioca a polo con i bastoni e le porte da unihockey. Chi urta qualcuno con la bici o posa i piedi a terra riceve un punto di penalità. Due punti di penalità corrispondono a una rete per gli avversari.	 Obiettivo: precisione nella guida, velocità di reazione.	Piazzale con demarcazioni di campo. Bastoni, porte e palline da unihockey.