

Modulo Andando a scuola

Di cosa si tratta

scuola in movimento è un programma dell'Ufficio federale dello sport UFSPo che promuove il movimento quotidiano nelle scuole. Le scuole e le classi iscritte si impegnano a fare almeno 20 minuti di movimento al giorno durante almeno un trimestre.

Il nome del modulo «Andando a scuola» è emblematico. Gli esercizi sul frontespizio delle carte – da fare dentro – possono svolgersi durante la lezione a titolo di pause attive e sono abbinati a domande impegnative sulla circolazione stradale. Sul retro figurano compiti ed esercizi improntati sull'osservazione e da fare all'aperto sia a piedi sia in bicicletta o usando mezzi assimilabili ai veicoli. Va comunque sempre data la priorità alla sicurezza. Il modulo offre anche l'opportunità di partecipare gratuitamente a un'azione comune per tutta la classe con l'estrazione di premi! Insieme al set di carte «Andando a scuola» le classi iscritte ricevono un gioco memory con i segnali più importanti della circolazione stradale. Informazioni più dettagliate su come usare il modulo figurano sul retro della carta.

Non ci rimane che augurarvi buon divertimento con le attività di scuola in movimento!

I mezzi didattici sulla circolazione stradale sono reperibili nel sito www.educazione-stradale.ch

Per saperne di più sulle attività di scuola in movimento consultate il sito www.schulainmovimento.ch



Livello medio/superiore/adulti

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPo, in collaborazione con la Scuola universitaria federale dello sport di Macolin SUFSM

Redazione: Katharina Ackermann, Stefan Wyss

Illustrazioni: Lucas Zbinden

Traduzione: Roberta Ottolini

Impaginazione: Media dello sport SUFSM



Misto

Gruppo di prodotti provenienti da foreste gestite in modo corretto e da altre origini controllate
www.fsc.org Cert no. SQS-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



EDK | CDIP | CDPE | CDEP |

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren
Confédération suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique
Confederazione Svizzera dei direttori cantonali della pubblica educazione
Conferenza svizzera dals directurs chantunals da l'educaziun publica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPo

Domande sulla circolazione stradale

Ogni scheda per esercizi dentro casa contiene una domanda sulla circolazione stradale. Le risposte si trovano sulle schede azzurre allegate. Le risposte vengono date sotto forma di movimento. Gli allievi possono scegliere fra tre risposte: risposta A = saltare come una marionetta, risposta B = stare su una gamba, risposta C = sdraiarsi formando una «c».

Memory sulla circolazione stradale

Il memory sulla circolazione stradale è parte integrante del modulo «Andando a scuola». Serve per tutti gli esercizi di questo modulo contrassegnati con la designazione «Memory». Le 15 carte doppie contengono segnali che bambini e giovani devono conoscere per muoversi nel traffico. Naturalmente si può giocare a memory indipendentemente dal modulo «Andando a scuola».

Azione di gruppo

Quest'iniziativa abbinata al modulo «Andando a scuola» è un'opportunità ideale per tematizzare il percorso casa-scuola in classe. Partecipare è semplice:

- Iscrizione: non necessaria!
- Durata: 4 settimane
- Periodo: nei primi $\frac{2}{3}$ dell'anno
- Notifica: a conclusione dell'azione bisogna iscriversi nel sito www.scuolainmovimento/Attualizzazione/Moduli
- Premi: 10 buoni per un allenamento per guidare in sicurezza la bicicletta o il monopattino per tutta la classe (durata: 2-3 ore)

Per saperne di più: consultare la scheda «Azione di gruppo».



Misto

Gruppo di prodotti provenienti da foreste gestite in modo corretto e da altre origini controllate
www.fsc.org Cert.no. SQ5-COC-100235
© 1996 Forest Stewardship Council



Esercizi per allenare la resistenza scuola inferiore

Percorso su strada (con memory)

«Idee per attività in locali chiusi»

Approntate in classe un percorso stradale usando le carte memory (freccie, stop, ciclista, strada principale, ecc.). Poi percorretelo da ciclista o pedone adeguando la velocità. Rispettate i segnali e fate il cenno con la mano per svoltare. Fate il percorso anche a marcia indietro.



Varianti

- A coppie: un allievo è cieco e deve svolgere il percorso ascoltando il compagno. L'allievo che dà le indicazioni deve vigilare sul rispetto dei segnali e evitare incidenti.
- Creare strade a senso unico, strade senza uscita, ecc. per approntare una rete stradale. Chi deve andare alla lavagna o dal docente deve rispettare i segnali.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

14 Quali segnali vanno osservati?

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi da fare a casa

Raccoglitore

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta
- Monopattino
- Pattini inline



Creare un corridoio di circa 4-5 m con bicchieri di plastica vuoti. Un bicchiere a testa in giù, il secondo poggiato sopra. Senza scendere dal monopattino o dalla bicicletta e senza fermarsi raccogliere più bicchieri che possibile.

Varianti

- Togliete i bicchieri da un lato e riponeteli dall'altro.
- Ponete i bicchieri direttamente per terra.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per allenare la resistenza scuola inferiore

Percorso memory (con memory)

«Idee per attività in locali chiusi»

Formate tre gruppi e fissate un percorso da fare correndo (aula, scuola). Per ogni gruppo vengono predisposte cinque paia di carte lungo il percorso. Per ogni giro il gruppo può scoprire solo una carta. Obiettivo: trovare tutti gli abbinamenti. Regole: scoprire una carta per giro, al massimo due carte scoperte, correre fino a che sono ricomposti tutti gli abbinamenti.



Variante

Formare due gruppi piazzandosi su un lato dell'aula. Ogni gruppo riceve un biglietto della lotteria che rappresenta 15 carte memory. Le 30 carte memory vengono piazzate a testa in giù dall'altro lato dell'aula. Due a tre allievi del gruppo corrono sull'altro lato e scoprono una carta e è una segnata sul biglietto la prendono altrimenti la ricoprono e così via.

Attenzione! Per preparare il gioco vanno fotocopiate tutte le 30 carte memory e numerate da 1 a 15.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

5 Dove possono circolare i mezzi assimilabili ai veicoli?

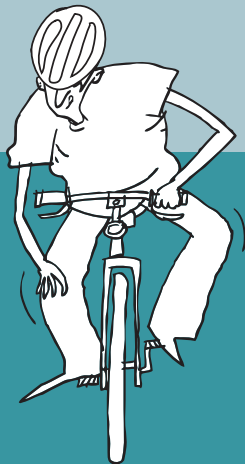
www.scuolainmovimento.ch

Esercizi da fare a casa

Cerchio

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta



Percorrete lentamente un grande cerchio. Con la mano destra toccate il ginocchio destro e poi, sempre girando, toccate lo stinco facendo il movimento di pedalata. Provate a toccare il piede facendo il movimento e poi fate il movimento con tutto il corpo. Poi ricominciate con la mano sinistra.

Variante

Fare cerchi sempre più stretti fino a che il manubrio lo permette. Diviene più difficile con una mano.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per allenare la resistenza scuola inferiore

La segnaletica stradale (con memory)

«Idee per attività in locali chiusi»



Immaginare dei movimenti da abbinare alle carte memory. Poi il capogioco mostra una a una le carte e gli allievi fanno i movimenti. Ad es. la giratoria: saltellare girandosi sulla propria asse, la ciclopista: pedalare da seduti, il sottopassaggio: passare sotto il banco e ritornare in posizione passando sopra, semaforo rosso: immobilizzarsi («freeze»), zona d'incontro: salutare dando la mano a dieci persone.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

7 Per attraversare un passaggio pedonale bisogna spingere la bicicletta?

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi da fare a casa

Check-up

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta

Fate i seguenti test sulla vostra bicicletta:

1. Freni: siete in grado di frenare completamente con il freno posteriore? In caso negativo il freno va riparato. Potete frenare così fortemente che la ruota posteriore si alza leggermente? Se no, frenate di più o riparate il freno.

2. Luci: funzionano davanti e dietro? Se vanno a batteria esaminate la batteria e l'attacco.
3. Casco: indossatelo davanti allo specchio. Deve stare due dita sopra la radice del naso. Scuotere la testa: se il casco rimane in posizione significa che la taglia è quella giusta. Chiudere il cinturino lasciando posto solo per un dito. I passanti laterali circondano l'orecchio. Adesso il casco è indossato correttamente e vi protegge.

Variante

Compito: annotate tutto ciò che va riparato e pulito, forse potete lavorare insieme ad un compagno.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

www.scuolainmovimento.ch



Esercizi per allenare la resistenza scuola inferiore

Pedalar sul posto

«Idee per attività in locali chiusi»

Poggiate i gomiti sul banco e tenete le gambe in modo che non tocchino per terra. Pedalate per circa 1 minuto.

Varianti

- Sedersi sulla sedia e tenersi allo schienale. Alzare le gambe, aprirle e chiuderle variando la cadenza (lento/veloce).
- A coppie: mettersi sulla schiena, alzare le gambe a 90° con i talloni che si sfiorano. Pedalare e variare la forza schiacciando i piedi del compagno.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti



10 A cosa bisogna fare attenzione prima di svolgere a sinistra?

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi da fare a casa

Tutti in sella!

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta

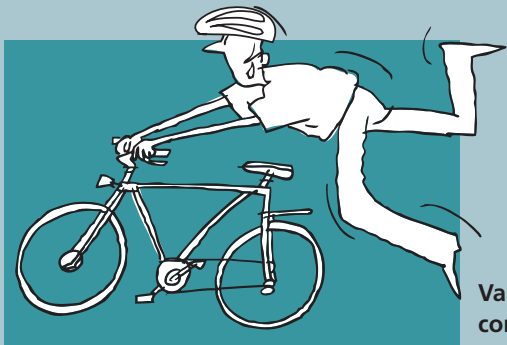
Provate a salire in sella in modo originale usando ad es. l'altro lato, facendo un salto da dietro oppure lateralmente.

Variante

Acrobazie: fate un cerchio assumendo posizioni insolite, ad es. piedi sul manubrio/sul portapacchi, in piedi su un pedale, ecc.).



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti



Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per mantenere l'agilità

Cosa vedi? (con memory)

«Idee per attività in locali chiusi»

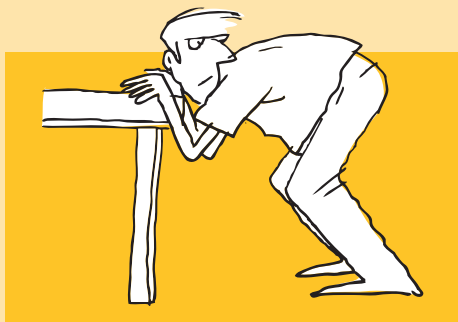
A mani tese tenersi al banco come se fosse un manubrio. Provate a guardarvi indietro senza togliere le mani. Immaginate di essere un corridore che deve stare in sella in posizione aerodinamica e adeguare la vostra postura. Come cambia la visuale?

Variante

Il docente si piazza dietro agli allievi tenendo le carte memory. Gli allievi si tengono ai bordi del banco e camminano sul posto: vorrebbero svoltare in maniera corretta (sguardo indietro, fare un cenno con la mano, tenere il manubrio, rispettare la precedenza e svoltare). Significato delle carte: Stop = attenzione automobile, non si può svoltare, freccia destra/sinistra = svoltare nella direzione indicata, passaggio pedonale = attenzione ai pedoni, frenare ed arrestarsi.



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**



13 Come si compone lo spazio di arresto?

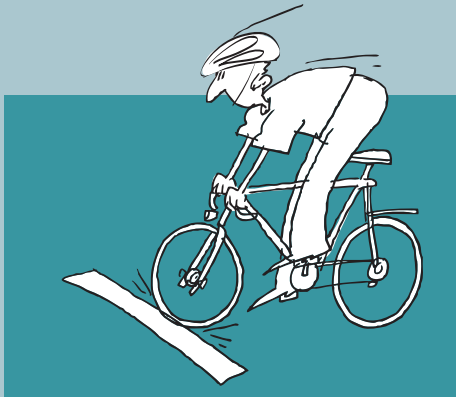
www.scuolainmovimento.ch

Esercizi da fare in cortile

Frenare – arrestarsi

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta
- Monopattino



Stabilite una linea per frenare. Partite tutti insieme e non appena la ruota anteriore sfiora la linea frenate. Chi frena in modo più efficace?

Varianti

- Dopo la frenata provate a stare in equilibrio il più lungo che possibile sulla bicicletta.
- Stabilire varie linee e andare da una all'altra per frenare.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per mantenere l'agilità

Dissetarsi

«Idee per attività in locali chiusi»

Seduti sulla sedia tenendo il bordo del banco con entrambe le mani. State facendo una corsa, avete sete e siete circondati da altri corridori. La bottiglia si trova fra i vostri piedi: provate ad alzarla tenendo lo sguardo rivolto alla strada. Non appena tenete in mano la bottiglia vi alzate per bere e poi la riponete giù. Usate dei bicchieri d'acqua pieni e fate l'esercizio a destra/sinistra.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti



1 Per legge quali pezzi devono essere obbligatoriamente fissati su una bicicletta perché possa circolare sulla strada?

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi da fare in cortile

Ciao ciao

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta



Andatevi incontro in bicicletta e arrivati alla stessa altezza appoggiatevi alla spalla del compagno cercando di stare in equilibrio e fermi.

Varianti

- In tre formate una fila pedalando: chi sta in mezzo tiene la mano destra sul manubrio del compagno a destra e quella sinistra sul manubrio del compagno di sinistra. I due ai lati tengono con una mano il manubrio del compagno al centro.
- Pedalare in gruppo ognuno come gli pare. Quando un compagno vi viene incontro gli battete la mano gridando «ciao».
- Formate una fila e pedalate uno vicino all'altro tenendo per la spalla il compagno di destra.



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**

Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

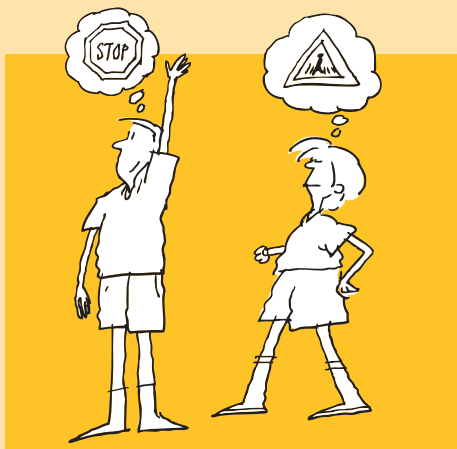
www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per mantenere l'agilità

Cercare un partner (con memory)

«Idee per attività in locali chiusi»

Le carte memory vengono distribuite in classe a testa in giù (gli allievi non sanno chi ha quale carta). Ognuno fa una rappresentazione muta del segnale rappresentato sulla carta e cerca rapidamente il compagno che fa gesti simili. Quale coppia si ricompone per prima?



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

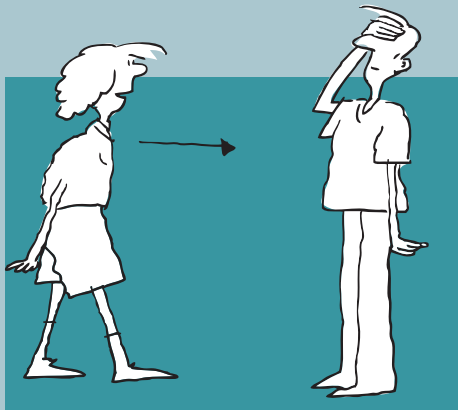
8 Quando bisogna far sedere il bambino in un apposito seggiolino in macchina?

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi da fare in cortile

Valutare cadenza e distanza

«Idee per attività all'aperto»



In coppia posizionatevi a vari metri di distanza. L'allievo A chiude gli occhi mentre l'allievo B si avvicina a cadenza regolare al compagno A. A apre brevemente gli occhi dopo alcuni secondi, li richiude e li riapre quando crede che il compagno gli stia di fronte. A è riuscito a valutare correttamente la velocità del compagno B? Ha aperto gli occhi troppo presto o si fronteggiano da vicino? Invertire i ruoli.

Variante

Definire il modo di procedere (ad es. a gattoni, indietro, su una gamba, ecc.).



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**

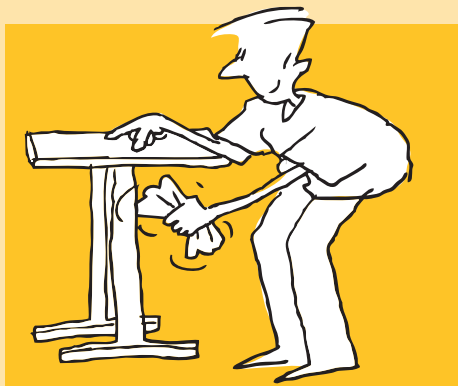
www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per mantenere l'agilità

Il lavabicycle

«Idee per attività in locali chiusi»

Il banco è la bicicletta che va pulita a fondo con ampi movimenti rotatori. Poi la bicicletta va lucidata fino a che brilla completamente. Se possibile vanno usati degli stofinacci. Chi la pulisce più a fondo?



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

16 In bicicletta ci si può far trainare o spingere da un altro mezzo?

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi da fare in cortile

La lumaca

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta

Definite un percorso e avviatevi contemporaneamente cercando di procedere il più lentamente che possibile. Vietato: poggiare i piedi a terra, andare indietro o a curve.



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**



**Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione
consigliato!**

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per mantenere l'abilità

Spazio d'arresto

«Idee per attività in locali chiusi»

In coppia: un allievo tiene un foglio A4 fra l'indice e il pollice. Il compagno tiene indice e pollice al di sotto del foglio e prova a catturarlo quando l'altro lo lascia cadere.

Variante

Tenere un foglio in entrambe le mani. Siete veloci con entrambe le mani? Suggerimento: marcate sui fogli i punti dove vanno agguantati.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti



3 Con il monopattino e i pattini inline si può circolare sul marciapiede?

www.scuolainmovimento.ch

Azione di gruppo

Usare il proprio corpo

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta
- Monopattino
- Pattini inline

Mettetevi d'accordo in classe e durante quattro settimane fate il percorso casa-scuola usando la forza del corpo (bicicletta, a piedi o mezzi simili ai veicoli). Chi sta molto lontano dalla scuola può abbinare i mezzi di trasporto pubblico o lo scuolabus. Tenete il conto dei minuti di movimento svolti e annotateli in un diario apposito. Forse non tutti gli allievi partecipano, ma se vi partecipano due terzi della classe durante quattro settimane il compito è assolto. Per partecipare al concorso annunciate la vostra iniziativa nel sito www.scuolainmovimento.ch/attuazione/moduli e chissà... forse con un pizzico di fortuna sarete i vincitori.



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**

**Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione
consigliato!**

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per mantenere l'abilità

Incrociare la croce (con memory)

«Idee per attività in locali chiusi»

Il capogioco indica varie direzioni con la carta memory con la freccia (su, giù, destra, sinistra). La classe si muove nella direzione indicata (su = salto, giù = in ginocchio, destra/sinistra = passo a destra/sinistra) e chiamando a voce alta la direzione.

Varianti

- Intraprendere una direzione diversa da quella indicata (ad es. freccia in su: chiamare «giù» e fare un salto; freccia a destra: chiamare «sinistra» e fare un passo a destra, ecc.).
- Chiamare la direzione e muoversi al contrario.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti



19 Cosa significa il segnale «Zona d'incontro?»

www.scuolainmovimento.ch

Azione di gruppo

Diario percorso casa-scuola

(Indicare il numero di minuti di attività fisica effettivamente fatta ogni giorno)

Nome e cognome:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Settimana 1					
Settimana 2					
Settimana 3					
Settimana 4					



**Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch



Esercizi per mantenere l'abilità

La ciclette

«Idee per attività in locali chiusi»



In piedi alzate la gamba destra e pedalate sul posto. Alzate le braccia e pedalate indietro con le braccia tenendole all'altezza dell'ombelico.

Variante

In piedi fate movimenti circolari in senso orario con la gamba destra. Con la mano destra disegnate in aria un «8». L'esercizio è più facile se si usa la mano destra e la gamba sinistra.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

2 Di notte o con visibilità ridotta anche i mezzi assimilabili a veicoli devono essere muniti davanti di una luce bianca e dietro di una rossa?

www.scuolainmovimento.ch

Azione di gruppo

Accumulare minuti di movimento

«Idee per attività all'aperto»

Mettetevi d'accordo in classe e durante quattro settimane accumulate minuti di movimento nel tempo libero. A titolo di motivazione potete scegliere un obiettivo comune, ad es. il tratto Appenzello-Zermatt = 350 km $\times$ 20 minuti = 7000 minuti di movimento della classe. Sta a voi decidere come fare movimento (bicicletta, giocare a calcio, equilibrismo, ecc.). Tenete il conto dei minuti di movimento svolti e annotateli in un diario apposito. Per partecipare al concorso annunciate la vostra iniziativa nel sito www.scuolainmovimento.ch/attuazione/moduli e chissà... forse con un pizzico di fortuna sarete i vincitori.



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**

**Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione
consigliato!**

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per mantenere l'abilità

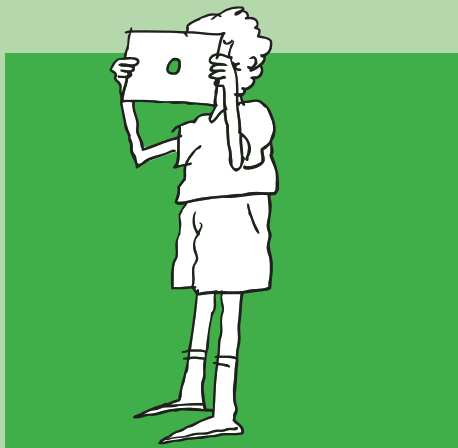
Visuale

«Idee per attività in locali chiusi»

Provate a limitare la vostra visuale: chiudere un occhio, mettere un foglio con un buco davanti a un occhio, fare un cannocchiale con un foglio, ecc. Cosa cambia nella vostra percezione? A visuale ridotta provate a fare una parte dei compiti oppure a muovervi in camera.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti



9 In bicicletta che distanza va mantenuta dal marciapiede e perché?

www.scuolainmovimento.ch

Azione di gruppo

Diario di movimento

(Indicare il numero di minuti di attività fisica effettivamente fatta ogni giorno)

Nome e cognome:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Settimana 1							
Settimana 2							
Settimana 3							
Settimana 4							



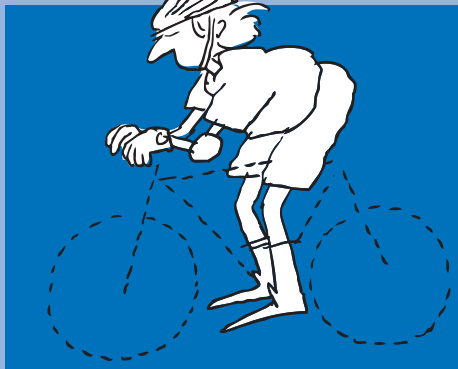
**Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per rafforzare l'ossatura

Downhill

«Idee per attività in locali chiusi»



Il capogioco racconta una discesa impegnativa (downhill) con un rampichino con salti e curve: «Immaginate di trovarvi su una discesa muniti di casco e protettori. Tratti: ripidi = camminare sul luogo, passaggio tecnico = camminare irregolarmente sul luogo, Jump = grande salto, superficie irregolare = saltellare sul luogo, curve destra/sinistra = allungare il torso nella direzione, caduta e rialzarsi = cadere, rialzarsi e continuare. Finale = correre rapidamente sul luogo, arrivo = frenare ed arrestarsi!»



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

11 Perché nell'incrocio bisogna stare dietro ai veicoli (specialmente bus e camion)?

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi andando a scuola

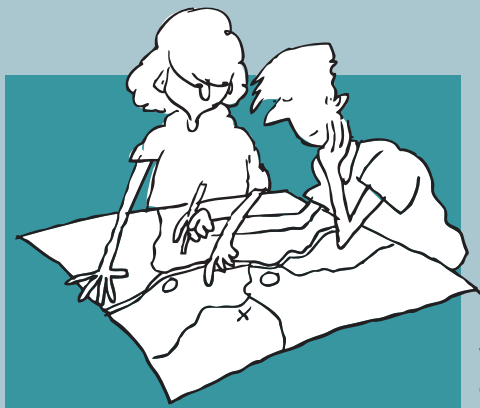
La carta dei pericoli

«Idee per attività all'aperto»

Segnate su una cartina quali incroci e punti sono particolarmente pericolosi e spiegate perché.

Variante

Riflettete su come prevenire questi pericoli o su come evitarli.



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**

**Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione
consigliato!**

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per rafforzare l'ossatura

Allenarsi a cadere

«Idee per attività in locali chiusi»

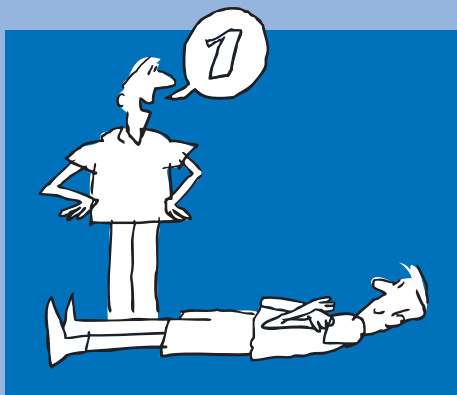
Camminare in aula: quando il docente chiama uno, mettetevi sulla schiena; quando chiama due, per terra e a tre a pancia in giù. Quando è finita la serie di movimenti si riprende a camminare.

Variante

Caduta con pattini inline: l'avvicendamento corretto è ginocchia-avambraccio-mani! Esercitatevi a cadere: lasciatevi cadere sulle ginocchia, poi sull'avambraccio e infine sulle mani. È facile, o no?



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti



20 In bicicletta si può superare sulla destra una colonna di automezzi?

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi andando a scuola

Lo schizzo

Mettetevi in coppia senza conoscere con precisione il percorso casa-scuola del compagno. Utilizzando simboli e disegni approntate una carta del percorso (uno schizzo) indicando i punti particolarmente pericolosi. Scambiatevi lo schizzo e descrivete il percorso del compagno.

Variante

Fate lo stesso esercizio tentando di fare un modellino del percorso-casa scuola utilizzando oggetti del quotidiano.



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per rafforzare l'ossatura

Il vigile (con memory)

«Idee per attività in locali chiusi»



Le carte del memory vengono abbinate a dei movimenti: freccia in su = fare un salto, freccia in giù = lasciarsi cadere per terra velocemente, freccia a destra/sinistra = saltare nella direzione indicata, semaforo rosso = immobilizzarsi («freeze»), striscia pedonale = scuotere la testa, ecc. Il capogioco fa vedere le carte memory per le quali bisogna fare i movimenti.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

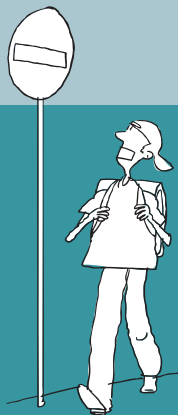
6 Da che età in poi un bambino può circolare da solo in bicicletta in strada?

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi andando a scuola

Zitti tutti

«Idee per attività all'aperto»



Andate a scuola passeggiando e silenziosi. Osservate attentamente l'ambiente che vi circonda. In classe formate due cerchi, uno interno e uno esterno. Fronteggiando il compagno dell'altro cerchio raccontategli durante ca. 30 secondi un'osservazione fatta andando a scuola. Poi il cerchio esterno si sposta di una posizione e così via.



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**

**Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione
consigliato!**

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per rafforzare l'ossatura

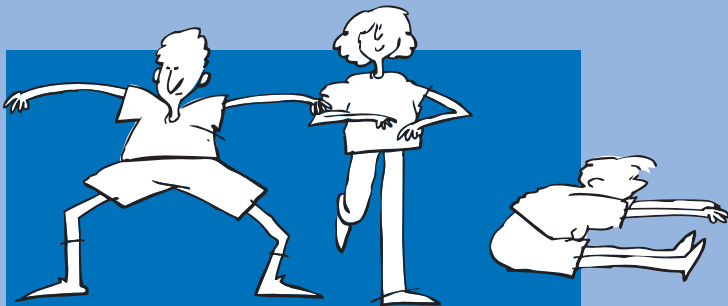
La circolazione stradale

«Idee per attività in locali chiusi»

Il docente richiama le 20 domande sulla circolazione stradale. Risposte: a = saltare come una marionetta; b = stare su una gamba; c = sdraiarsi formando una «c».



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti



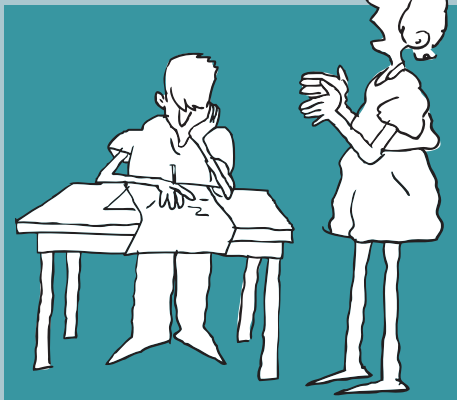
**17 Perché è importante incollare il
contrassegno annuo sulla bicicletta?**

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi andando a scuola

Descrivere il percorso casa-scuola

Immaginate di dover descrivere il percorso casa-scuola a una persona non vedente. Esprimetevi in modo preciso e distribuite una descrizione scritta (anonimizzata) in classe. Partendo dal testo i compagni fanno uno schizzo del percorso. Tutti sono riusciti a fare uno schizzo corretto?



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per rafforzare la muscolatura

Il cadetto di polizia

«Idee per attività in locali chiusi»

In coppia, uno di fronte all'altro. Uno dirige il traffico trovandosi su un incrocio a forma di «T». Il compagno prova ad indovinare chi ha via libera e chi deve aspettare. Il cadetto di polizia deve tenere le braccia sempre ad altezza di spalle. Cambiare ruolo dopo 1-2 minuti. Attenzione! Non scordare i pedoni!

Variante

In coppia creare una coreografia di movimenti necessari per dirigere il traffico e presentateli ai compagni.



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**



12 Come va indossato il casco?

www.scuolainmovimento.ch

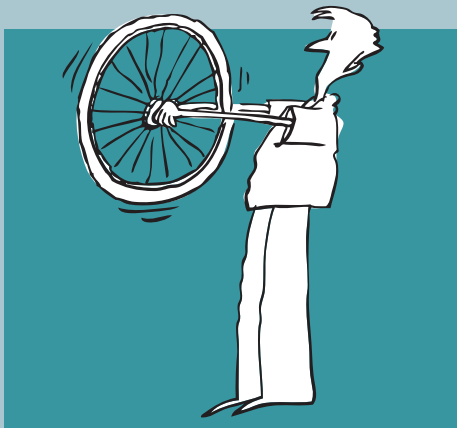
Compiti a casa

Ruotare la ruota

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta

Svitare la ruota anteriore della bicicletta e tenetela in bilico per il mozzo a braccio teso facendola dondolare. Poi fate girare la ruota prima di rifarla dondolare. C'è una differenza? Cosa significa per voi che usate la bicicletta?



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per rafforzare la muscolatura

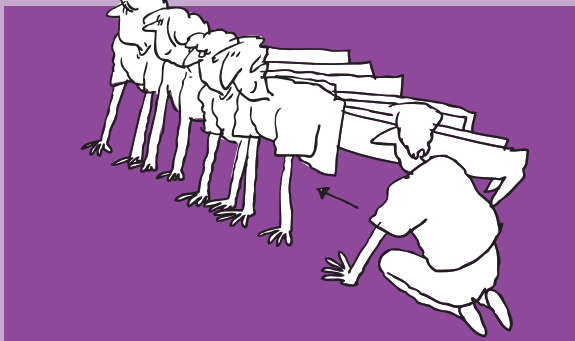
La galleria

«Idee per attività in locali chiusi»

Mettetevi in fila a sei come per fare delle flessioni (sulla pancia o sulla schiena). Il primo della fila striscia sotto il tunnel e si rimette in posizione uscendone e così via in modo che il tunnel lentamente si sposta. Percorrere tutta la lunghezza dell'aula.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti



4 Dove si circola in bicicletta nella giratoria?

www.scuolainmovimento.ch

Compiti a casa

Una sola marcia

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta
- Monopattino
- Pattini inline



Prima di andare a scuola stabilite la marcia della bicicletta che userete fino a scuola. Pensateci bene prima di scegliere! Chi va a scuola a piedi sceglie una cadenza cercando di mantenerla (fuorché nei passaggi pedonali).

Variante

Inserite la marcia più piccola senza cambiare. In quali punti fate fatica o avete difficoltà?



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per rafforzare la muscolatura

Memory con le persone (con memory)

«Idee per attività in locali chiusi»

Dodoci allievi pescano sei coppie di memory. Poi si mettono in tre file assumendo posizioni impegnative (flessione, su una gamba, in ginocchio, ecc.). Le carte memory vengono poste per terra e due allievi giocano scoprendo le carte «viventi». Se trovano una coppia assumono a loro volta il ruolo dei portacarte. Prima di ricominciare un'altra mano le carte vengono mescolate e gli allievi scambiano i ruoli.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

**18 Si può circolare affiancati in
bicicletta su una strada normale?**

www.scuolainmovimento.ch



Compiti a casa

Provare lo spazio d'arresto

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta
- Monopattino



Provate a frenare su superfici diverse (strada asciutta/bagnata, terriccio, bitume, ...). Che differenze notate e che effetti fa sul vostro stile di pedalare? Misurate a passi lo spazio d'arresto. Usate sempre la stessa marcia per regolare la velocità.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

www.scuolainmovimento.ch

Esercizi per rafforzare la muscolatura

Pompare la bicicletta

«Idee per attività in locali chiusi»

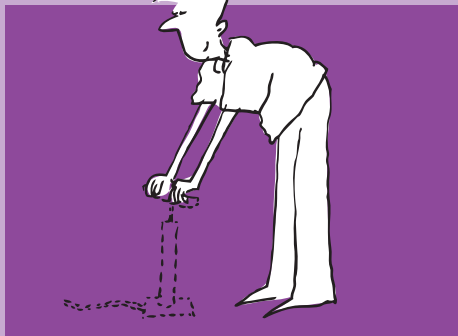
Immaginate che la gomma della bicicletta è sgonfia e deve essere pompata. Posizionatevi a gambe divaricate chinandovi in avanti. Tendete i muscoli dell'addome e della schiena facendo con le braccia dei movimenti come per pompare.

Variante

In coppia: A si stende per terra davanti a B, gli tende le braccia per rappresentare una pompa. B schiaccia in giù le braccia di A. A cede lentamente e alzando le gambe indica il livello d'aria nella gomma (gambe diritte = gomma gonfiata).



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti



15 Bisogna dare la precedenza al bus che lampeggiando segnala di voler uscire dalla fermata?

www.scuolainmovimento.ch

Compiti a casa

I segnali

«Idee per attività all'aperto»

- Bicicletta
- Monopattino
- Pattini inline

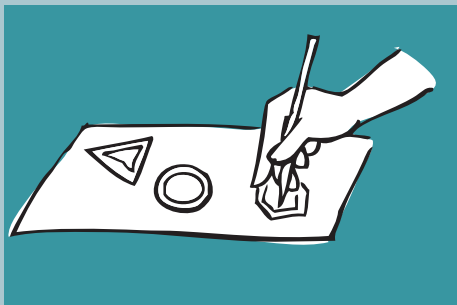
Che segnali notate andando a scuola?

Varianti

- Sceglietene 5 e disegnateli su un foglio A4 descrivendone il significato.
- In quale categoria rientrano? Suddivideteli in: pericolo, prescrizioni, indicazioni.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti



Va sempre indossato l'abbigliamento di protezione consigliato!

www.scuolainmovimento.ch

Domande sulla circolazione stradale

1 Per legge quali pezzi devono essere obbligatoriamente fissati su una bicicletta perché possa circolare sulla strada?

- A  Sistema d'illuminazione continua (luce anteriore bianca, luce posteriore rossa), pedali con catarifrangenti gialli (anteriori e posteriori), due freni ben funzionanti, contrassegno annuo, campanello, lucchetto.
- B  Catarifrangenti davanti (bianchi) e dietro (rossi), due freni ben funzionanti, cavalletto, campanello, portapacchi.
- C  Sistema d'illuminazione continua (davanti e dietro), pedali con catarifrangenti gialli (anteriori e posteriori), campanello, lucchetto, contrassegno annuo, due freni ben funzionanti.

2 Di notte o con visibilità ridotta anche i mezzi assimilabili a veicoli devono essere muniti davanti di una luce bianca e dietro di una rossa?

- A  No, basta indossare indumenti riflettenti.
- B  Sì, sempre.
- C  Sì, ma solo se si circola su strade molto trafficate.



**Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Domande sulla circolazione stradale

3 Con il monopattino e i pattini inline si può circolare sul marciapiede?

- A  Sì, e si ha anche la precedenza rispetto ai pedoni.
- B  No, si deve usare la strada ma stando vicino al marciapiede.
- C  Sì, però i pedoni hanno la precedenza.

4 Dove si circola in bicicletta nella giratoria?

- A  Sulla destra per non ostacolare gli altri utenti.
- B  Portarsi al centro se si vuole uscire alla seconda uscita o più tardi. In questo modo il ciclista è più visibile e non viene sorpassato. Stare a destra solo se si esce alla prima uscita.
- C  Il ciclista circola sempre al centrostrada indipendentemente dall'uscita che sceglie.



**Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Domande sulla circolazione stradale

5 Dove possono circolare i mezzi assimilabili ai veicoli?

- A  Solo nei tratti destinati anche ai pedoni.
- B  Su strade secondarie poco trafficate stando sulla destra, su ciclopiste e nelle zone d'incontro e a 30 all'ora.
- C  Dappertutto dove la superficie lo rende possibile ad eccezione delle zone a divieto generale di circolazione.

6 Da che età in poi un bambino può circolare da solo in bicicletta in strada?

- A  Dall'inizio della scuola dell'obbligo, ma deve essere in grado di guidare la bicicletta con sicurezza!
- B  Dal momento in cui ha superato l'esame di guida della bicicletta; prima deve sempre essere accompagnato da un adulto.
- C  Il bambino può andare da solo in strada nel momento in cui guida con sicurezza la bicicletta.



**Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Domande sulla circolazione stradale

7 Per attraversare un passaggio pedonale bisogna spingere la bicicletta?

- A  No, si può pedalare ai lati del passaggio pedonale.
- B  Sì, a meno che non ci sia un'apposita ciclista.
- C  Sì, bisogna sempre scendere e spingere la bicicletta.

8 Quando bisogna far sedere il bambino in un apposito seggiolino in macchina?

- A  Il bambino non ha bisogno di un seggiolino se supera i 10 anni o 1,20 m di altezza.
- B  Fino all'età di 10 anni.
- C  Il bambino inferiore ai 12 anni o a 1,50 m di altezza deve sedersi nel seggiolino.



**Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Domande sulla circolazione stradale

9 In bicicletta che distanza va mantenuta dal marciapiede e perché?

- A  Almeno 70 cm perché offre un margine di manovra e rende il ciclista più visibile.
- B  Bisogna stare il più vicino possibile al marciapiede per non ostacolare gli altri utenti.
- C  Si circola dove c'è posto e se c'è poco traffico si può stare anche al centro per evitare le cunette.

10 A cosa bisogna fare attenzione prima di svoltare a sinistra?

- A  1. Sguardo indietro. 2. Fare un chiaro cenno con la mano. 3. Portarsi al centro. 4. Rispettare la precedenza e svoltare facendo attenzione ai veicoli che vengono incontro.
- B  1. Sguardo indietro 2. Portarsi al centro. 3. Fare un chiaro cenno con la mano. 4. Svoltare.
- C  1. Fare un chiaro cenno con la mano. 2. Sguardo indietro. 3. Portarsi al centro. 4. Rispettare la precedenza. 5. Svoltare senza tagliare la curva.



**Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Domande sulla circolazione stradale

11 Perché nell'incrocio bisogna stare dietro ai veicoli (specialmente bus e camion)?

- A  Perché il conducente non può sempre vedere il ciclista se questi è posizionato fuori dalla sua visuale nell'angolo morto.
- B  Non bisogna stare dietro a un veicolo lungo perché i gas di scarico sono nocivi.
- C  Bisogna aspettare al lato del veicolo affinché il condicente possa sempre vedere il ciclista.

12 Come va indossato il casco?

- A  Visto che protegge soprattutto la parte posteriore della testa bisogna spingerlo indietro al massimo.
- B  Vanno osservati tre punti: 1. Taglia idonea: a cinturino aperto non deve sfilarsi. 2. Adeguare la lunghezza del cinturino. 3. Posizione corretta: Il bordo del casco si trova due dita sopra la radice del naso.
- C  Basta portare un casco anche se non è indossato correttamente.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

www.scuolainmovimento.ch

Domande sulla circolazione stradale

13 Come si compone lo spazio di arresto?

- A  Spazio di reazione + spazio di frenata = spazio di arresto.
- B  Spazio di frenata + tipo di superficie = spazio di arresto.
- C  Spazio di reazione + tempo di reazione = spazio di arresto.

14 Quali segnali vanno osservati

- A  Prima i segnali della polizia o di altre persone che regolano il traffico. Senza polizia o simile: segnali luminosi. Se non vi sono segnali luminosi si osserva la segnaletica stradale (segnali/marcature) e se non vi sono nemmeno questi ultimi vale la precedenza da destra!
- B  In prima linea si osservano i segnali luminosi anche se la polizia è presente. In assenza di polizia o di segnali luminosi si applica la precedenza da destra.
- C  La precedenza da destra è la prima regola; poi segnali luminosi e altri segnali/marcature. La polizia va seguita solo in casi d'eccezione.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

www.scuolainmovimento.ch

Domande sulla circolazione stradale

15 Bisogna dare la precedenza al bus che lampeggiando segnala di voler uscire dalla fermata?

- A  No, il bus deve aspettare e lasciare passare gli altri utenti fino a trovare uno spazio libero.
- B  Le automobili non devono cedere la precedenza, le biciclette invece sì.
- C  Sì, ha sempre la precedenza.

16 In bicicletta ci si può far trainare o spingere da un altro mezzo?

- A  Sì, se si è stanchi.
- B  Sì, ma solo su strade secondarie o ciclopiste.
- C  No, in nessun caso.



Modulo
Andando a scuola
**Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Domande sulla circolazione stradale

17 Perché è importante incollare il contrassegno annuo sulla bicicletta?

- A  Il contrassegno annuo è un'assicurazione responsabilità che paga danni agli oggetti o alle persone che sono stati fatti in bicicletta senza intenzione.
- B  Non è necessario il contrassegno perché l'assicurazione paga comunque tutto.
- C  Il contrassegno dimostra a chi appartiene la bicicletta perché viene registrato il nome dell'acquirente.

18 Si può circolare affiancati in bicicletta su una strada normale?

- A  Sì, sempre.
- B  No, perché è troppo pericoloso e ostacola gli altri utenti.
- C  Sì, ma solo se è un gruppo di più di 10 persone o se vi è un intenso traffico di biciclette. Si può invece circolare affiancati sulle ciclopiste e sulle strade secondarie segnalate come ciclopiste.



**Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti**

www.scuolainmovimento.ch

Domande sulla circolazione stradale

19 Cosa significa il segnale «Zona d'incontro»?

- A  Qui hanno la precedenza i pedoni e i conducenti di mezzi assimilabili ai veicoli, ma devono fare attenzione a non ostacolare gli automezzi. La velocità massima è di 20 km/h.
- B  In questa zona non si può superare la velocità massima di 30 km/h. Perciò vi sono posizionati ostacoli speciali.
- C  È praticamente un divieto di circolazione, ossia non vi possono circolare né automezzi né biciclette.

20 In bicicletta si può superare sulla destra una colonna di automezzi?

- A  No, mai.
- B  Sì, ma solo se vi è spazio a sufficienza. Per via dell'angolo morto però bisogna fermarsi sempre dietro ai camion o ad altri mezzi lunghi.
- C  Si può sempre superare a destra anche se vi è poco spazio.



Modulo
Andando a scuola
Livello medio/
superiore/adulti

www.scuolainmovimento.ch