

Programma plurisettimanale

1^a settimana: Coordinazione e prime tecniche

Controllo del materiale

Cfr. liste di controllo.

Conoscersi in sella

- Salutarsi in sella: ad es. pugno destro/sinistro, stretta di mano, smalltalk con la spalla)

Esercizi di coordinazione su comando in gruppo

- Pedalata lenta azionando lievemente il freno posteriore, salire e scendere da entrambi i lati, una sola mano sul manubrio

Postazioni di esercitazione

- Pedalare attraverso un passaggio delimitato azionando lievemente il freno posteriore
- Procedere lentamente, rimanere sul posto
- Salire e scendere su/da una linea definita
- Varianti di slalom

Imparare la tecnica di frenata/cambio marce lungo un percorso definito

- Percorrere la zona definita con la marcia più bassa o più alta

Conclusione

- Esercizi ludici (gara delle lumache, retrocessione con esercizi supplementari ecc.)

Idee di gioco/documentazione didattica

- Liste di controllo equipaggiamento bici e attrezzatura in generale (cfr. punto «Pronti»)
- Il [percorso di valutazione](#) può essere utilizzato come strumento
- Giochi: [Basics 1-3](#)

2^a settimana: Conoscere il materiale

Materiale

- Il controllo della bici prima di montare in sella deve diventare una routine (pressione delle gomme, funzionamento dei freni, tutte le viti sono a posto?)
- Corso di riparazione (smontare/montare la ruota anteriore, gonfiare le gomme, cambiare la camera d'aria, verificare i freni).

Inizio ludico

- Esercizio «[Retrocessione](#)» con esercizi supplementari che torneranno utili nel successivo percorso (passaggio delimitato, sul posto, guidare con una mano ecc.)
- Lavoro in coppia per creare un ambiente favorevole all'apprendimento, ad es. rituali di saluto, pugno sulla gomma, smalltalk (fermarsi e tenersi al manubrio del compagno), pedalare in coppia (appoggiare una mano sulla spalla del compagno/tenersi al manubrio del compagno)..

Esercizi tecnici/basati sulla coordinazione

- Ai partecipanti viene distribuito del materiale (gessi, coni, funi, pezzo di legno, palla, ...) per studiare/realizzare una postazione adatta all'allenamento della tecnica di guida (ad es. slalom, passaggio delimitato, sul posto, superare un ostacolo)
- Spiegare le postazioni, fare una dimostrazione, poi esercitarsi.
Variante: un partecipante rimane nella postazione, controlla lo svolgimento dell'esercizio, corregge e aiuta a riporre il materiale.

Idee di gioco/documentazione didattica

- Aiuto Corso di riparazione: [Riparare la bici](#) (solo in tedesco)
- Giochi: [Basics 1-3](#)

Nota

3^a Settimana: Percorso in bicicletta (Introduzione)

Riscaldamento

- Lettura del giornale, esercizio «[Retrocessione](#)» o esercizi simili
- Bike Trick: pit-stop, avvicinarsi alla parete con la ruota anteriore perpendicolare, mantenere l'equilibrio e ripartire.
 - Più facile: avvicinarsi alla parete con un angolo di 45°.
 - Più difficile: in pit-stop togliere un piede dal pedale, togliere una mano dal manubrio.

Tecnica di guida Percorso Introduzione

- Viene spiegata e mostrata la tecnica guida standard ([percorso di valutazione](#)). Il filmato può essere mostrato in anticipo durante altre lezioni.
- Applicare quanto appreso durante il percorso. Individuare i punti di forza/deboli.
- Feedback reciproco tra partecipanti.

Gioco conclusivo

- Giocare a calcio o unihockey in bici (regole: chi abbandona, deve allontanarsi dalla palla prima di poter continuare a giocare).

Consiglio: Compito a casa: motivare gli allievi a esercitare singoli elementi del percorso.

Idee di gioco/documentazione didattica

- Giochi: [Basics 1-3](#)
- Il [percorso di valutazione](#) può essere utilizzato come strumento

4^a Settimana: Pumptrack

Studiare il percorso in bici verso il pumptrack

- [SvizzeraMobile](#), [Swisstopo](#), [Google Maps](#)

Visita al pumptrack

- Guardare, stupirsi, capire
- Quali sono i movimenti necessari sul pumptrack?
- Dove sono le zone di attesa?
- In quale direzione si pedala solitamente?
- Quale linea va scelta?
- Dove si trovano gli eventuali pericoli?
- Quale distanza occorre mantenere?
- Importante: tenere sempre un dito sul freno posteriore

Riscaldamento sul posto

- Esercizio «[Retrocessione](#)» o simile

Alla scoperta del pumptrack

- Percorrere un piccolo giro, mediante kick (quarti di giro di pedivella con marcia alta)
- Generare una spinta se necessario
- Generare una spinta «pompa» con braccia/gambe

Prima, i partecipanti affrontano il tema del pumptrack e, visionando i filmati didattici, familiarizzano con la tecnica di pompaggio.

Sul posto, includere l'analisi dei filmati. Filmarsi a vicenda.

Consiglio: organizzare le lezioni di pumptrack dimezzando la classe. A seconda dello spazio disponibile, il circuito può essere percorso senza ingorghi. I cambi regolari (pump-track e percorso di esercitazione) prevengono stanchezza ed eccessiva disinvoltura.

Un feedback filmato può aiutare i partecipanti a far combaciare la propria percezione di guida (prospettiva interna) con lo stile di guida reale (prospettiva esterna/immagini video).

Idee di gioco

- Tecnica: [Pumptrack](#)

Nota

5^a settimana: Percorso in bici (ripetizione)

Partenza/Riscaldamento

Verifica tecnica di guida sul percorso

- Classificazione
 - Basic 1-3
 - Skills 1-3
- Eventualmente assegnazione di un voto per le lezioni di educazione fisica.

Gioco conclusivo

- Esercizio «[Retrocessione](#)» sotto forma di sfida a turno, sistema del doppio K.O. ecc.)

Idee di gioco/documentazione didattica

- Giochi: [Basics 1-3](#)
- Il [percorso di valutazione](#) può essere utilizzato come strumento

6^a settimana: Olimpiadi

Olimpiadi con diverse postazioni sotto forma di gara a squadre.

- 6 squadre di 3-4 partecipanti
- Gara di surplace (sul posto)
- Drift sulla tavola di legno. Una tavola di legno di grandezza minima A4 viene posata su un terreno (scivoloso). I partecipanti ci salgono sopra e al momento giusto azionano il freno posteriore così da trasportare in avanti la tavola di legno. Quale squadra riesce a coprire la distanza maggiore in un determinato tempo?
- Giocare a calcio/unihockey in bici

Gara di retrocessione

1 contro 1, sfida a turno, gara a squadre

Idee di gioco/documentazione didattica

- Giochi: [Basics 1-3](#)

Nota