Andare in bicicletta – Insegnare le basi: Basics 1

Nell'ambito della prima fase del livello Basics si affrontano i primi movimenti importanti sulla e con la bici. Senza questi movimenti non è possibile andare in bicicletta, il che li rende fondamentali e prioritari tra gli obiettivi di apprendimento.

Obiettivi di apprendimento/Altri contenuti didattici

Obiettivi di apprendimento

Montare in sella	Salire sulla bicicletta da fermi.
Avanzare/pedalare	Dopo essere saliti, partire e pedalare.
Frenare	Dosare l'uso del freno anteriore e posteriore. Su una linea marcata frenare fino ad arresto completo

Scendere	Dopo aver frenato a vicino a una demarcazione, scendere dalla bici.

Altri contenuti didattici

Avanzare/stare in equilibrio	Sulla balance bike (bici senza pedali), eseguire i primi tentativi di spostamento sulle ruote.
Familiarizzarsi con i pumptrack	Sui pumptrack superare i dossi pedalando o spingendo la bici, quindi lasciare scorrere le ruote fino al dosso successivo
Materiale/Abbiglia-mento	Trattare argomenti quali indossare correttamente il casco, scegliere l'abbigliamento adatto, controllare il materiale ecc.
Spingere la bici	Spingere la bici in diversi modi per acquisire familiarità con il mezzo e imparare a spostarsi spingendo la bici accanto a sé.
Sollevarsi dalla sella	Durante la pedalata, provare a sollevarsi brevemente dalla sella

Osservazione: nella prima fase del livello Basics è importante non proporre ancora giochi a tempo o di velocità. Qui ci si deve focalizzare sulla qualità del movimento e sul divertimento e i partecipanti si devono concentrare sul gesto motorio.

Competenza

So andare in bici!

Dimostrazione delle competenze

Gli allievi sono in grado di salire sulla bicicletta, iniziare a pedalare, frenare e scendere in maniera controllata.

→ Percorso di valutazione

Fonte: Tabea Ulmer (capoprogetto sport di massa presso Swiss Cycling), Daniela Keller (esperta G+S Ciclismo) e Flurin Dörig (responsabile della formazione presso Swiss Cycling Guide)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO