

Andare in bicicletta: Livello Basics – Imparare ad andare in bici

Le tre fasi sono suddivise in diversi obiettivi e contenuti didattici. Gli obiettivi sono quelli che vengono verificati nell'ambito del percorso di valutazione. Gli altri contenuti didattici sono aspetti importanti per lo sviluppo dei bambini nelle diverse fasi di apprendimento.



Basics 1

Obiettivi di apprendimento

Montare in sella

Avanzare/pedalare

Frenare

Scendere

Altri contenuti didattici

Avanzare/stare in equilibrio

Familiarizzarsi con i pumptrack

Materiale/abbigliamento

Spingere la bici

Sollevarsi dalla sella

Basics 2

Obiettivi di apprendimento

Pedalare in piedi

Andare dritto

Fare lo slalom girando il manubrio

Altri contenuti didattici

Cambiare marcia

Pedalare e frenare

Pedalare lentamente

Fuorisella

Staccare le mani dal manubrio

Diverse posizioni sulla bicicletta

Pedalare su terreni diversi

Basics 3

Obiettivi di apprendimento

[Pedalare dritto e segnalare chiaramente con la mano](#)

[Andare dritto, dare uno sguardo alle spalle e riconoscere i segnali dietro](#)

[Frenare con una mano](#)

[Superare ostacoli](#)

Altri contenuti didattici

[Pumptrack con pedalata, se necessario](#)

[Come svoltare](#)

[Varianti con una mano](#)

[In piedi contro un muro](#)

[Scendere da un gradino \(marciapiede\)](#)

[Pedalare su terreni sconnessi](#)

Al termine del percorso di valutazione, che definisce il livello di competenza dei ragazzi, si passa alla parte ludica della lezione. Nelle pagine seguenti sono illustrate numerose possibilità per ogni fase didattica. In questo modo, alcune lezioni possono svolgersi all'insegna dei temi previsti per le diverse fasi. Dopo un po' di tempo, è possibile far ripetere il percorso di valutazione per appurare i progressi compiuti.

Per molte persone andare in bicicletta è una modalità di spostamento molto intuitiva. Durante le lezioni è quindi importante non spiegare troppi dettagli, bensì insegnare i gesti in maniera ludica. Le descrizioni precise dei movimenti servono a docenti e monitori per una migliore comprensione degli stessi.

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