

In bicicletta – Strutturare le lezioni: Insegnare con la bici

Questo capitolo illustra le diverse possibilità di integrare la tematica dell'andare in bicicletta nelle lezioni di educazione fisica, in un campo o in un allenamento. In una prima fase ci concentriamo sugli aspetti fondamentali dell'insegnamento. I sottocapitoli successivi contengono esempi pratici e teorici di facile applicazione.



Foto: Sam Buchli

Per utilizzare la bici nelle lezioni di educazione fisica a scuola, in un campo scolastico o di allenamento, per recarsi a scuola o come mezzo di locomozione, occorrono una certa preparazione e alcuni prerequisiti. L'elenco presentato di seguito racchiude i punti fondamentali della pianificazione e dei presupposti di una lezione/un allenamento:

Preparazione di docenti e monitori

- Aver letto il [tema del mese 05/2021 «Andare in bicicletta»](#) (in particolare la parte dedicata al livello «[Basics](#)»).
- Il capitolo «[Responsabilità e sicurezza](#)» è chiaro e i criteri principali sono soddisfatti.
- Le unità didattiche e di allenamento sono ben programmate e secondo una successione appropriata (da facile a difficile, da conosciuto a sconosciuto):

- Introdurre bambini e giovani ad un nuovo argomento.
- Iniziare con lezioni teoriche per conoscere la bicicletta.
- Proseguire con lezioni in ambiente protetto, per acquisire le capacità di affrontare terreni sterrati e il traffico.
- Preparare la prima uscita con una lezione teorica sulle regole della circolazione stradale ed esercitarle in ambiente protetto.
- Programmare piccole uscite nelle vicinanze.
- Effettuare una prima escursione di un giorno.
- Come conclusione organizzare un campo con la bici.
- Prevedere alternative per i partecipanti che non possono/desiderano (più) prendere parte all'attività.

Prerequisiti

- I prerequisiti dei partecipanti sono noti (capacità, equipaggiamento disponibile ecc.).
- Il docente o il monitore si è organizzato in modo da potersi attenere alle raccomandazioni sulle dimensioni del gruppo (cfr. riquadro).

Questi sono i preparativi nonché le premesse da soddisfare. Input e informazioni specifiche sui temi delle lezioni sono riportati nei singoli capitoli.

Raccomandazioni sulle dimensioni del gruppo

- Durante la lezione a scuola in ambiente protetto: 24 partecipanti per docente.
- Nel traffico/durante le uscite: ogni 24 partecipanti un monitore responsabile e almeno 1, idealmente 2 accompagnatori.
- Allenamenti G+S: 16 partecipanti per monitore è un numero accettabile, si consiglia tuttavia un secondo monitore a partire da 8 partecipanti su percorsi sterrati.

Messa in pratica

Questi sono i preparativi generali e i prerequisiti che devono essere rispettati. Degli spunti specifici e delle informazioni sui rispettivi temi d'insegnamento si trovano nei singoli capitoli.

- [Lezione/allenamento una tantum](#)
- [Uscite e progetti](#)
- [Lezione/allenamento su più giorni](#)
- [Lezione/allenamento su un periodo di oltre due settimane](#)

Fonte: Tabea Ulmer, Sina Candrian, Kurt Egli, André Gautschi, Ralph Gürber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO