

In bicicletta – Strutturare le lezioni: Lezione/ allenamento su più giorni

Questo capitolo presenta i campi sportivi in bicicletta e le settimane tematiche con la bici. I programmi sono strutturati in modo flessibile e sono modulabili a piacere.

Una lezione o un allenamento su più giorni consecutivi permette di trasmettere ai partecipanti molte informazioni e competenze sul tema della bicicletta e consente di programmare diverse attività di gruppo, garantendo esperienze fantastiche. I programmi su più giorni comprendono percorsi a tappe o workshop, completati da schede tecniche già a disposizione di docenti e monitori oppure create appositamente in base alle caratteristiche e all'età dei partecipanti.

Campo

Un campo (5 giorni di 4 ore in sella) destinato sia ad una classe scolastica che ad un gruppo di allenamento è sempre un'esperienza emozionante e speciale per bambini e giovani: stare lontani da casa, dormire con gli amici, essere svegliati da docenti o monitori, conoscere e sperimentare tante cose nuove al di fuori del contesto familiare. Un'esperienza che può essere resa ancora più avventurosa grazie alla bicicletta e che nessuno dimenticherà mai.

Il [Tema del mese 09/2020 «Campi sportivi scolastici»](#) fornisce molte informazioni sull'organizzazione di un campo sportivo scolastico.

Consigli

Un veicolo di supporto trasporta il materiale e gli zaini e offre aiuto in caso di stanchezza o di emergenza. Attenzione: verificare prima del campo l'abilità dei partecipanti ([livello «Basics 3»](#)) e il buon funzionamento delle biciclette! I guasti sono frequenti: i responsabili del campo devono imparare a eseguire piccole riparazioni. Durante gli spostamenti è necessario stabilire regole precise per garantire la sicurezza dei partecipanti. Obiettivi chiari e nuove esperienze sono importanti per motivare i bambini o i giovani. Le previsioni meteo devono essere controllate ogni giorno e la situazione valutata più volte.

Lista di controllo

- Organizzazione: [pianificazione delle singole tappe](#) (pdf)
- [Controllo delle biciclette e del materiale](#) (vedi punto «Pronti»)
- Valutazione dell'abilità dei partecipanti (con il [percorso di valutazione](#)).
- [Trasferte/Uscite in bici](#)

Trasferte/uscite in bici

- Il trasporto della bici è stato organizzato e i corrispettivi biglietti acquistati? Con autobus o mezzi pubblici? Attenzione: è importante prenotare!

- Trasporto con i mezzi pubblici: definire in che modo viene effettuato il trasporto (registrazione bagagli ecc.)
- Back-up nel caso in cui una bici durante la gita (mentre si pedala) si rompa oppure un partecipante non riesca/voglia più continuare? Consiglio: chiedere a due genitori automuniti di tenersi pronti per le emergenze (contattarli per telefono).
- È disponibile materiale di ricambio, attrezzi e un set di riparazione da utilizzare all'occorrenza? Consiglio: organizzare preventivamente un workshop sulle riparazioni.

Programma di un campo in bici



Foto: Ralph Gürber

Da scaricare

- [Informazioni per l'organizzazioni di un campo scolastico](#)
- [Modello «Programma di un campo in bici» \(xls\)](#)
- [«Programma di un campo in bici» \(pdf\)](#)

Settimane tematiche

Anche una settimana tematica (5 giorni di 4 ore in sella o sul tema della bici/teoria inclusa) offre tempo a sufficienza per conoscere la bicicletta e allenare la pratica in sella. A differenza di un campo, docenti e monitori non sono responsabili del pernottamento perché la sera i partecipanti rientrano a casa. Le lezioni e gli allenamenti si svolgono durante il giorno. Questo rappresenta un enorme vantaggio da un punto di vista organizzativo. Grazie alla vicinanza al luogo di abitazione, il programma può essere modificato all'ultimo momento e strutturato in maniera flessibile in base alle condizioni meteo e ad altri fattori esterni. Una settimana tematica è un'occasione perfetta per abbinare lezioni teoriche e pratiche, integrare un'uscita e realizzare e vivere compiti e momenti speciali. Permette inoltre di esplorare meglio l'ambiente circostante e scoprire nuove possibilità di escursione su due ruote o tematiche relative al ciclismo.

Consigli

Una settimana tematica deve essere programmata in modo accurato. Le attività preparatorie possono essere effettuate in anticipo, coinvolgendo anche i partecipanti, per creare i presupposti ideali per una settimana di successo. Questo permette di affrontare un tema specifico durante la settimana o di lavorare in generale sulla bicicletta.

Lista di controllo

- Programmare e preparare in modo accurato tutte le unità ed escursioni.
- Prevedere il materiale necessario e chiarire le abilità dei partecipanti.
- Rispettare le raccomandazioni sulle dimensioni del gruppo (cfr. riquadro).
- Trasferte/uscite in bici.

Trasferte/uscite in bici

- Il trasporto della bici è stato organizzato e i corrispettivi biglietti acquistati? Con autobus o mezzi pubblici? Attenzione: è importante prenotare! Trasporto con i mezzi pubblici: definire in che modo viene effettuato il trasporto (registrazione bagagli ecc.)
- Back-up nel caso in cui una bici durante la gita (mentre si pedala) si rompa oppure un partecipante non riesca/voglia più continuare? Consiglio: chiedere a due genitori automuniti di tenersi pronti per le emergenze (contattarli per telefono).
- È disponibile materiale di ricambio, attrezzi e un set di riparazione da utilizzare all'occorrenza? Consiglio: organizzare preventivamente un workshop sulle riparazioni.

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 sono un numero accettabile, si consiglia tuttavia un secondo monitore a partire da 8 partecipanti su percorsi sterrati

Settimana tematica in bici



Foto: Sam Buchli

Da scaricare

[«Programma di una settimana tematica in bici»](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO