In bicicletta – Strutturare le lezioni: 10 buone ragioni per pedalare

Vi sono numerose buone ragioni per proporre attività in bicicletta a scuola, in un campo e all'interno di società sportive ciclistiche e non. È possibile trasmettere alcuni aspetti importanti a bambini e giovani, che ne faranno tesoro per il futuro. Nella panoramica trovate 10 buone ragioni per organizzare attività su due ruote avvincenti e gratificanti.

Con un'attività ciclistica i partecipanti imparano a

1. sviluppare uno stile di vita sano e attivo,
2. praticare uno sport attivamente,
3. conoscere il proprio corpo in termini di forza, mobilità e capacità sotto sforzo,
4. utilizzare un mezzo di locomozione sostenibile,
5. affrontare sfide nuove e inaspettate,
6. agire autonomamente (ho tutto il materiale che mi occorre?),
7. fare attività fisica all'interno di un gruppo, interagire, comportarsi con rispetto e condividere oggetti ed esperienze,
8. spostarsi in maniera sicura e rispettosa (ad es. valutare rischi e pericoli),
9. destreggiarsi e sapersi comportare nel traffico,
10. divertirsi all'aria aperta e in mezzo alla natura.

Momenti magici

Dil 10 motivi per cui vale la pena proporre delle attività con la bici a scuola sono riassunti in un poster da stampare in formato A3, da appendere nella sala docenti o utilizzare in altre occasioni.

Scaricare (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