

# In bicicletta – Strutturare le lezioni: Lezione/ allenamento una tantum

La bicicletta può essere perfettamente integrata in una lezione o in allenamento una tantum, della durata di due ore o di una giornata intera. Questo capitolo mostra le possibilità di strutturare brevi unità didattiche con la bici.

Con la bici è possibile organizzare singole lezioni di educazione fisica, lezioni incentrate su natura, uomo e ambiente o allenamenti complementari in seno a una società sportiva (non ciclistica). Con una lezione dedicata al tema della bicicletta, bambini e giovani possono imparare molto in termini di stile di vita sano e mobilità sostenibile, oltre a migliorare le loro doti ciclistiche e ad acquisire sicurezza. L'allenamento una tantum presuppone che i partecipanti sappiano già andare in bicicletta (salire, partire, pedalare, frenare, scendere).

## Consigli

Prima della prima lezione pratica o allenamento con la bici, si consiglia di organizzare un workshop sulla conoscenza della bici e sugli interventi di riparazione. Bambini e giovani devono portare una/la loro bici e controllare che tutto funzioni a dovere. Questo presuppone che tutti abbiano una bicicletta funzionante e il materiale necessario.

## Lista di controllo

- Tutti i bambini e i giovani posseggono una bicicletta adeguata e funzionante e un casco?
- Come sono le previsioni meteo per il giorno programmato?
- È stata prenotata l'infrastruttura necessaria (piazzale esterno, pumptrack ecc.)?
- Il livello di bambini e giovani è noto e il programma previsto tiene conto delle loro capacità?

## Con o sulla bici



Foto: Sam Buchli

### Contenuti

#### Numero di partecipanti/monitori

Su un piazzale (ambiente protetto): un gruppo o una classe.

#### Consigli

La prima lezione ha luogo su un piazzale, ossia in un ambiente protetto senza traffico (piazzale della scuola, pumtrack nelle vicinanze) in modo da elaborare meglio le regole in vista di una vera e propria uscita in bici! Se tutti i partecipanti hanno già una buona padronanza del mezzo, eseguono il percorso di valutazione per stabilire il loro livello di competenza: [percorso di valutazione](#)

#### Materiale

Coni, gessi e funi sono sempre utili per gli esercizi.

#### Idee di gioco/ documentazione didattica

Idee di gioco: [Cambiare marcia](#), [Gara delle lumache](#), [Curling umano](#)  
Documentazione: [Tema del mese 05/2021 «Andare in bicicletta»](#), [Velopass - colleziona i tuoi distintivi!](#)

#### Svolgimento

**Definire gli aspetti essenziali:**  
Sulla bici indossare sempre un casco.  
Comunicare se ci si sente a disagio o insicuri.  
Tenere sempre una distanza sufficiente dalla persona che precede (ad es. una giraffa di distanza).

---

Vale sempre la precedenza da destra. Adeguare la velocità in modo da poter frenare per tempo.

**Primi esercizi (tutti insieme) – ev. predisporre un percorso:**

Cambiare marcia,

Fare lo slalom girando il manubrio

Andare dritto

**Giochi**

Gara delle lumache

Slalom B.I.K.E

**Altri esercizi:**

Rendere lo slalom più difficile (più stretto)

Breve percorso sterrato (piazzale della scuola: prato, ev. sabbia ecc.)

**Gioco conclusivo:**

Curling umano

---

## Familiarizzare con la bici



Foto: Schiftti Foundation

## Contenuti

---

<b>Numero di partecipanti/monitori</b>	Una lezione per familiarizzare con la bici è adatta a un gruppo più numeroso (intera classe/fino a circa 20 bambini e giovani) e un solo docente/monitore.
<b>Consigli</b>	Per una lezione sugli interventi di manutenzione e riparazione è possibile invitare un meccanico di biciclette. Prima di organizzare un workshop, è importante conoscere tutte le componenti della bici e gli attrezzi per ripararla (con schede tecniche o attrezzi fisici).
<b>Materiale</b>	A seconda della lezione.

---

<b>Idee di gioco/ documentazione didattica</b>	<b>Conoscere e riparare la bici</b> <a href="#">Equipaggiamento obbligatorio o raccomandato?</a> (pdf) <a href="#">Riparare</a> la bici (veloplus, solo in tedesco) Attrezzi per le riparazioni (pdf)
	<b>Traffico e sicurezza</b> <a href="#">Schede didattiche per la promozione della sicurezza</a> (upi) <a href="#">Quiz ciclista sulla sicurezza stradale</a> (TCS) <a href="#">Kahoot! Quiz ciclista!</a> (scuola+bici) <a href="#">Controllo di sicurezza</a> (mobilesport.ch)  <b>Ulteriori strumenti/Idee:</b> <a href="#">Video didattici</a> (Veloschuel.ch, solo in tedesco) <a href="#">Conosci i diversi tipi di biciclette?</a> (pdf)

---

<b>Svolgimento</b>	<b>Conoscere la bicicletta e ripararla</b> Completare la scheda tecnica «Equipaggiamento obbligatorio o raccomandato?» con la bici e tutte le sue componenti. Chiedere ai partecipanti che cosa potrebbe rompersi andando in bici. Che cosa, in che modo e con quali attrezzi si può riparare?
	<b>Lezione su traffico e sicurezza (scheda tecnica sul traffico)</b> Imparare i segnali stradali Imparare le regole della circolazione stradale. Dove posso circolare con la bici? Quali sono le regole da rispettare quando si pedala in gruppo? Quali sono le tre grandi sfide nel traffico stradale?
	<b>Lezione sul ciclismo (inteso come disciplina sportiva)</b> Completare la scheda tecnica «Conosci i diversi tipi di biciclette» con tutti i diversi tipi di bicicletta. Quali discipline ciclistiche sportive esistono e quali gare vengono organizzate nelle varie discipline? Quali di esse sono discipline olimpiche?

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**