

Tema del mese 05/2021: Andare in bicicletta

«Andare in bicicletta è una cosa che non si dimentica mai!» La veridicità di questo vecchio adagio è stata provata scientificamente. È quindi di fondamentale importanza che le basi apprese siano corrette. A tal proposito, Swiss Cycling ha creato una metodologia logica e divertente. Questo tema del mese presenta le undici tecniche di base più importanti per pedalare in tutta sicurezza nel traffico. Descrizioni precise, filmati con fermo immagine, piccoli esercizi e giochi: il quadro è completo!



Come offrire un insegnamento semplice ma di qualità? Swiss Cycling e Pro Velo Svizzera hanno sviluppato insieme il programma Swiss Cycling Academy. Un protocollo che descrive il processo di apprendimento fornendo agli insegnanti e ai monitori preziosi strumenti didattici per aiutarli nel loro compito. Il programma di apprendimento è suddiviso in cinque livelli progressivi, ognuno dei quali a sua volta è ripartito in tre fasi che i bambini devono padroneggiare prima di passare alla successiva.

Acquisire le competenze di base

I primi livelli sono stati concepiti curando il lato ludico, al fine di facilitare l'acquisizione delle competenze di base. Questo tema del mese si concentra esclusivamente sul primo livello, «Basics». Nei tre gradi che compongono quest'ultimo, i bambini sviluppano le abilità che permetteranno loro di passare ai due successivi «Traffic» e «Skills».

L'insegnamento del ciclismo si basa su tre elementi principali: ridere, imparare e fornire una prestazione. I bambini devono sentirsi soddisfatti dei loro primi successi e acquisire fiducia nei propri mezzi. Queste esperienze positive li incoraggeranno a realizzare i loro spostamenti quotidiani in bicicletta.

Fornire la chiave del successo

L'obiettivo del tema del mese è di fornire le chiavi per preparare delle lezioni stimolanti destinate ad un gruppo di bambini. Insegnanti e monitori imparano a strutturare il contenuto di base e a scegliere gli esercizi più adatti, ottenendo nel contempo informazioni preziose sull'argomento. I filmati aiutano a capire meglio le tappe importanti in ciascuna delle undici tecniche di base del livello «Basics».

Inoltre, Swiss Cycling sta creando una raccolta di 200 giochi che si focalizzano sulle abilità essenziali per riuscire ad andare in bicicletta correttamente. I giochi sono suddivisi secondo diversi livelli di difficoltà e aiutano gli insegnanti e i monitori a pianificare le loro lezioni. Queste forme di gioco saranno presto disponibili su mobilesport.ch.

Tema del mese

- [Andare in bicicletta](#) (pdf)

Articoli

- [Struttura della Swiss Cycling Academy](#)
- [Controllo di sicurezza](#)

Test

- [Percorso di valutazione](#)

Pratica

- [Livello Basics – Imparare ad andare in bici](#)
- [Basics 1](#)
- [Basics 2](#)
- [Basics 3](#)

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