

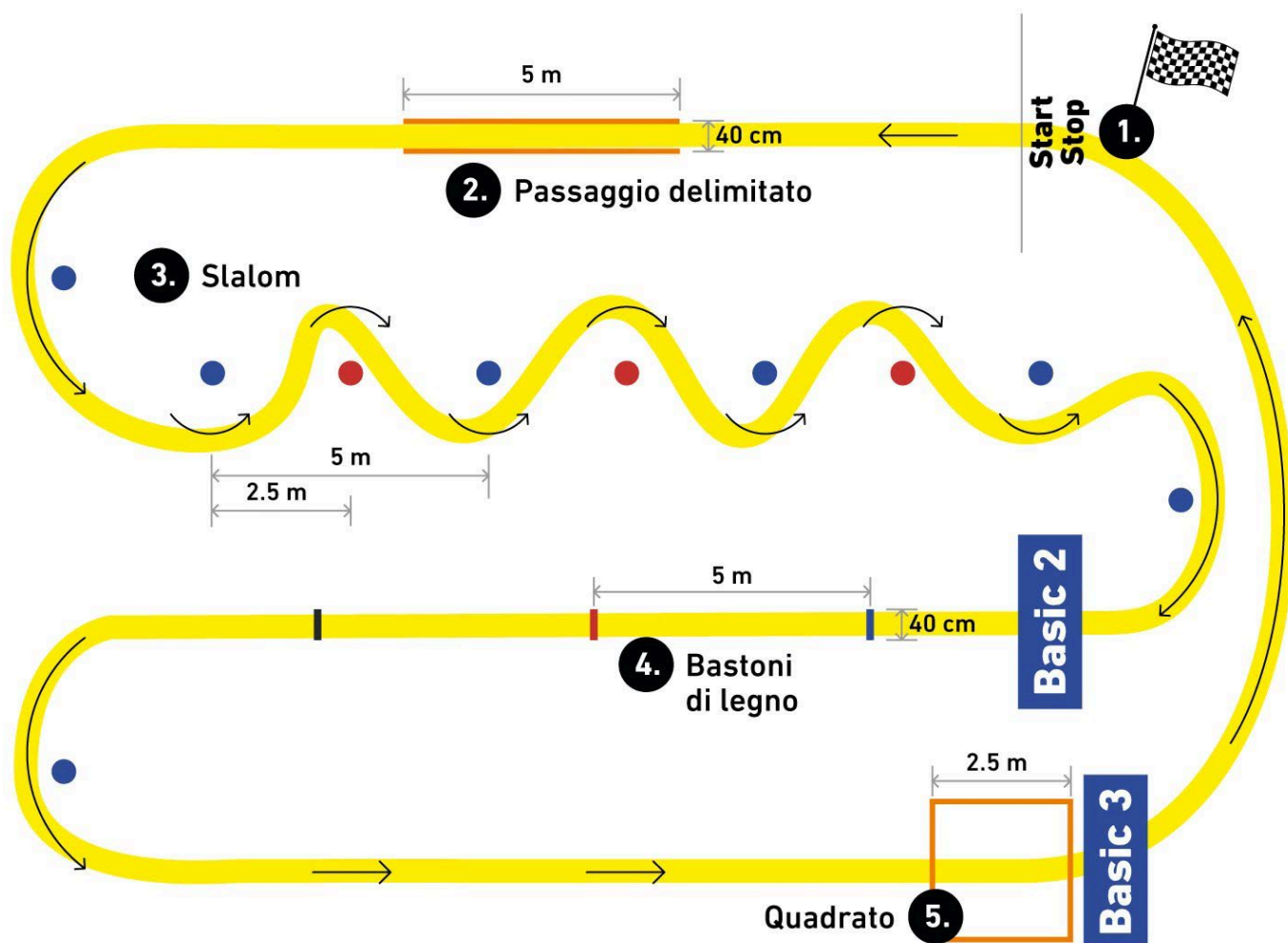
Andare in bicicletta: Percorso di valutazione

Un percorso di valutazione consente a monitori o docenti di capire rapidamente il livello tecnico di conduzione della bici della classe e dei singoli allievi. Il percorso raffigurato qui sotto è concepito per le fasi del livello Basics.

Il percorso può essere effettuato in successione dai partecipanti in modo che monitori e docenti possano osservarli man mano, verificarne le capacità e definirne il livello di apprendimento (da scaricare: [protocollo di valutazione](#), pdf).

Qualora questa forma di organizzazione risultasse troppo complicata, i partecipanti possono eseguire l'intero percorso anche singolarmente, in modo che monitori e insegnanti possano osservare una persona alla volta. Nel frattempo gli altri possono dedicarsi a compiti diversi quali ad esempio risolvere un indovinello sul corretto equipaggiamento da bici o altro.

Al termine di una serie di lezioni di ciclismo con valutazioni, esercizi ecc., il percorso può essere svolto un'ultima volta quale controllo conclusivo, così che i partecipanti abbiano modo di appurare personalmente i progressi compiuti.



Da scaricare: [Percorso di valutazione \(pdf\)](#)

Basic 1

So andare in bici!

Gli allievi sono in grado di salire sulla bicicletta, iniziare a pedalare, frenare e scendere in maniera controllata.

Basic 2

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Start/Stop | Frenare con precisione sulla line marcata fino ad arresto completo.
Partire con i pedali in posizione corretta. |
| 2. Passaggio delimitato | Pedalare in linea retta attraverso un passaggio delimitato (seduti o in piedi). |
| 3. Slalom | Eseguire uno slalom girando il manubrio, tra demarcazioni distanti 2,5 m. |

Basic 3

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Start/Stop | Frenare con precisione sulla linea marcata fino ad arresto completo.
Partire con i pedali in posizione corretta. |
| 2. Passaggio delimitato | Pedalare in linea retta attraverso un passaggio delimitato (seduti o in piedi). |
| 3. Slalom | Eseguire uno slalom girando il manubrio, tra demarcazioni distanti 2,5 m. |
| 4. Bastoni di legno | Superarli alleggerendo puntualmente il peso sulla ruota anteriore |
| 5. Frenare | Pedalare tenendo il manubrio con una mano e, all'interno del quadrato, frenare gradualmente con un solo freno fino ad arresto completo. |

Materiale

Per il percorso è necessario pochissimo materiale (i sacchetti con il materiale sono disponibili presso Swiss Cycling):

- 2-3 corde da 5 m
- 4 bastoni di legno da 4 x 4 x 40 cm
- 8-10 coni

Inoltre, con i gessi, si possono disegnare le frecce sul pavimento per indicare la direzione di marcia.

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