

Tema del mese 04/2016: In bicicletta

La sedentarietà, i problemi legati al traffico e i timori di incidenti allontanano i bambini dalla bicicletta, che molto spesso resta un mezzo di locomozione che tutti vogliono ma che in pochi utilizzano regolarmente. Un modo per rilanciare questa attività, molto utile per il tempo libero e per percorrere il tragitto casa-scuola, è di insegnare la tecnica di base durante le lezioni di educazione fisica.



Ai giorni nostri spesso l'automobile viene utilizzata per percorrere anche delle tratte molto brevi. Soprattutto in città, l'uso dell'auto potrebbe essere sostituito con quello della bicicletta, anche per i bambini e i giovani. Purtroppo però molti di loro non sono incoraggiati a recarsi ad esempio a scuola o a casa degli amici in sella alla bici, perché non sanno pedalare oppure pedalano con scarsa sicurezza. Ed è un vero peccato, perché la bicicletta è un mezzo di locomozione pratico, oltre che rispettoso dell'ambiente, e un'attività sportiva completa e accessibile a tutti.

Una buona preparazione

In questo tema del mese presentiamo alcuni esercizi utili per introdurre gli allievi al mondo dei pedali. L'accento è posto sulla sicurezza stradale e sulla tecnica di base, indispensabile da acquisire prima di lanciarsi su strade trafficate. La prima parte passa in rassegna gli aspetti principali legati alla sicurezza e le nozioni necessarie per riuscire a preparare e a riparare da soli la propria due ruote.

In seguito, vengono descritte alcune forme ludiche che ben si prestano per acquisire i fondamentali della bicicletta: la tecnica di frenata, il superamento di ostacoli, la reazione di fronte ad ostacoli ed imprevisti. Uno spazio particolare è dedicato ai percorsi con ostacoli che permettono al docente di verificare se gli allievi padroneggiano la tecnica in condizioni leggermente più difficili. Gli esempi proposti possono essere facilmente adattati alle caratteristiche della propria classe.

È come andare in bicicletta...

L'obiettivo finale è di offrire la possibilità agli insegnanti di regalare ai loro allievi dei momenti spensierati e ludici in sella a una bicicletta, durante una gita scolastica o una lezione di educazione fisica un po' diversa dal solito. Perché spostarsi sulle due ruote è un'attività che ogni bambino dovrebbe sperimentare e riuscire a svolgere senza difficoltà e paure, per mantenere questa bella e sana abitudine anche in età adulta. Lo dice persino il proverbio: «è come andare in bicicletta, una volta imparato, non lo si scorda più!»

Tema del mese

- [In bicicletta](#) (pdf)

Articoli

- [Sicuri e protetti in sella](#)
- [Preparazione e manutenzione](#)

Esercizi

- [Esercitare l'abilità](#)
- [Capacità di reazione](#)
- [Evoluzioni](#)
- [Percorsi](#)

Fonte: Inserito pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO