

Eventi multisportivi – Mountainbike: Staffette

Durante questa lezione il divertimento è assicurato grazie alle diverse staffette e al gioco finale. Gli allievi migliorano così la padronanza della loro bicicletta.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Livello di capacità: scuola media/medie superiori
- Età: 11-20 anni
- Livello: principianti/avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare



Obiettivi di apprendimento

- Equilibrio, resistenza, reazione, tecnica di curva e di frenaggio, precisione.

Osservazioni

- Scegliere delle strade con poco o senza traffico.
- Obbligo di portare il casco, guanti raccomandati.
- Portarsi una valigetta per i primi soccorsi e del materiale per le riparazioni (multitool e serra cavo).
- Se possibile, il gruppo è accompagnato da due docenti.
- Il percorso tecnico può essere preparato anche nel perimetro della scuola usando: paletti, struttura del salto in lungo, prati, gradini, alberi, bordi di marciapiedi, pista finlandese, ecc.

[Lezione: Mountainbike – Staffette \(pdf\)](#)

Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP