In bicicletta – Strutturare le lezioni: Uscite e progetti

Uscite o attività che si svolgono in una sola giornata possono essere associate perfettamente alla bici. Il seguente capitolo illustra le diverse possibilità di integrare la bici in un'attività della durata di un giorno.

Durante un'attività di un giorno, è possibile mostrare a bambini e giovani quanto la bici si presti a un uso versatile e in che modo utilizzarla nel tempo libero e nella quotidianità. Anche in questo caso i partecipanti devono essere già capaci di andare in bici (**montare in sella, avanzare/pedalare, frenare e scendere**). Ancora meglio se sanno andarci bene, ossia se posseggono un livello **Basics 2** o **Basics 3**.

Consigli

Pianificando la prima attività, la prima uscita o il primo progetto, si consiglia di organizzare da una a due lezioni sulla conoscenza della bicicletta e sul codice della strada (cfr. capitolo «Lezione/allenamento una tantum», cfr. x-x). Idealmente queste lezioni hanno luogo in sella alla bici, in modo che i partecipanti possano esercitare subito quanto trasmesso. Inoltre imparano il codice della strada che possono poi usare nel traffico. Alcuni progetti si prestano perfettamente anche quale preparazione a un'uscita.

Uscite

Un'uscita in bicicletta presuppone che il gruppo esca dall'ambiente protetto per affrontare percorsi sterrati o il traffico stradale. Sono pertanto importanti alcune precauzioni per organizzare con successo l'evento.

Lista di controllo

- **Programmazione dell'itinerario**: scelta del percorso, durata, pause, requisiti (condizione fisica e tecnica).
- Rispetto delle dimensioni del gruppo raccomandate (cfr. riquadro).
- Tutti i bambini e i giovani dispongono di una bici funzionante e di un casco?
- Come sono le previsioni del tempo per il giorno X?
- Ulteriori controlli per trasferte/uscite in bici.
- Bambini e giovani conoscono le principali regole e si sentono sicuri in sella alla loro bici?
- I numeri di emergenza dei genitori sono a portata di mano?
- Quale attività è prevista una volta giunti a destinazione?
- Si prevede andata e ritorno in bici oppure una parte del tragitto viene percorsa con i mezzi pubblici?
- Il progetto (ad es. bikecontrol) è indicato per istruire il gruppo anticipatamente oppure si presta per essere svolto autonomamente (cfr. «Progetti»?

Trasferte/uscite in bici

- Il trasporto della bici è stato organizzato e i corrispettivi biglietti acquistati? Con autobus o mezzi pubblici? Attenzione: è importante prenotare! Trasporto con i mezzi pubblici: definire in che modo viene effettuato il trasporto (registrazione bagagli ecc.)
- Back-up nel caso in cui una bici durante la gita (mentre si pedala) si rompa oppure un partecipante non riesca/voglia più continuare? Consiglio: chiedere a due genitori automuniti di tenersi pronti per le emergenze (contattarli per telefono).
- È disponibile materiale di ricambio, attrezzi e un set di riparazione da utilizzare all'occorrenza? Consiglio: organizzare preventivamente un workshop sulle riparazioni.

Raccomandazioni sulle dimensioni del gruppo

- Durante la lezione a scuola in ambiente protetto: 24 partecipanti per docente.
- Nel traffico/durante le uscite: ogni 24 partecipanti un monitore responsabile e almeno 1, idealmente 2 accompagnatori.
- Allenamenti G+S: 16 partecipanti per monitore è un numero accettabile, si consiglia tuttavia un secondo monitore, a partire da 8 partecipanti su percorsi sterrati.

Uscita di gruppo in bicicletta

Contenuti

Numero di partecipanti/ monitori	12 partecipanti per docente o monitore
Consigli	Una buona preparazione è importante e utile anche per le uscite future. Più sono frequenti le uscite e le attività con la bici, più l'iter diventa routine.
Materiale	Set di riparazione
Svolgimento	Una volta giunti a destinazione, è possibile organizzare diversi giochi da fare in bici. Quest'ultima tuttavia può solo fungere da mezzo di locomozione e all'arrivo non più essere utilizzata, perché il programma prevede altre attività. Idee di gioco: **Tema del mese 05/2021 «Andare il bicicletta»**

Progetti

Sul tema «In bicicletta» esistono numerosi progetti dai contenuti diversi, spesso correlati e/o realizzabili secondo una determinata successione. Il vantaggio di questi progetti consiste nel fatto che la partecipazione di gruppo richieda un dispendio ridotto di mezzi e tempo, in quanto l'organizzatore si fa carico di numerosi aspetti.

Lista di controllo

- Ogni progetto presuppone diverse condizioni di partecipazione, da chiarire prima della prenotazione.
- Selezionare un progetto che si adatti al meglio al gruppo:
- **bikecontrol – Lezioni a scuola** (disponibile solo in tedesco e francese)
- **bike2school – tutta la classe in bici!**
- **Programma Gorilla per le scuole** (disponibile solo in tedesco e francese)
- **DEFI VELO** (disponibile solo in tedesco e in francese)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO