

## Inserto pratico 51: In bicicletta

**Sono sempre meno gli allievi che sanno andare in bicicletta. Un modo per rilanciare questa attività, molto utile per il tempo libero, è di insegnare la tecnica di base durante le lezioni di educazione fisica.**

Lo sviluppo della mobilità sostenibile sta diventando un argomento di sempre maggiore attualità. Il volume di traffico stradale è in continuo aumento, generando oltre ai problemi ambientali, anche molti pericoli per gli utenti della strada.

Spesso l'automobile viene utilizzata per percorrere anche delle tratte molto brevi. Soprattutto in città, l'uso dell'automobile potrebbe essere sostituito con quello della bicicletta. Ci troviamo però davanti ad un circolo vizioso. Molti bambini non sono stimolati a recarsi ad esempio a scuola o a casa degli amici in bicicletta, perché non sanno pedalare oppure pedalano con scarsa sicurezza. Per questa ragione, preferiscono farsi accompagnare in auto dai genitori.



### Giocare con i freni

In questo inserto pratico vengono presentati alcuni esercizi utili per introdurre gli allievi al mondo dei pedali. L'accento è posto sui temi legati alla sicurezza stradale e alla tecnica di base. La prima parte passa in rassegna gli aspetti principali di cui bisogna tenere conto prima di proporre questa attività nelle lezioni di educazione fisica. 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 degli allievi.

Attenti al traffico Nell'ultima parte dell'inserto si affronta il tema delle gite in strade aperte al traffico. Le regole e i consigli, se seguiti alla lettera, contribuiscono a trasformare la scampagnata in bicicletta in un evento indimenticabile. Per ultimo, ma non in ordine di importanza, gli autori presentano delle indicazioni utili per la manutenzione della bicicletta.

[Inserto pratico 51: In bicicletta \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO