In bicicletta – Strutturare le lezioni: Lezione/ allenamento su un periodo regolare di oltre due settimane

Questo capitolo illustra le diverse possibilità di utilizzare con regolarità la bicicletta nelle lezioni e negli allenamenti su un periodo più lungo.

Ci sono numerosi esempi di progetti, idee di lezione concrete per l'attuazione di unità didattiche su 6 settimane. Le **schede tecniche e gli aiuti** (nel riquadro) non vengono nuovamente menzionati.

Progetti

La bicicletta può ad esempio essere oggetto di un progetto in cui i partecipanti devono lavorare autonomamente su un argomento. I progetti sono più adatti ai partecipanti un po' più grandicelli. Tuttavia, alcuni temi possono essere adattati in modo tale da renderli accessibili anche ai più piccoli.

La bicicletta è ideale per lavorare su temi quali sostenibilità, sport, mobilità attiva, sicurezza e molto altro ancora. Di seguito, possibili domande con indicazioni dei fornitori di servizi per la realizzazione di un progetto.

Sostenibilità

- Perché la bicicletta è un mezzo di locomozione sostenibile?
- Le biciclette vengono fabbricate in modo sostenibile?
- Quali interventi di manutenzione richiede una bici per poter funzionare il più a lungo possibile?

→ **Idee nell'ambito della sostenibilità** (scuola+bici)

Sport

- Quali sport su due ruote esistono e quali sono le loro particolarità?
- Nel ciclismo, quali sono le discipline olimpiche? Con quali specialità e da quando?
- Qual è la bicicletta migliore al mondo (fantasia o realtà)?

→ **Discipline olimpiche** (UCI, in inglese e francese)

Mobilità attiva

- Esistono delle leggi per chi viaggia in bicicletta? Di che tipo?
- Quali sono in Svizzera gli eventi che promuovono l'uso della bicicletta? Quali sono le loro caratteristiche?
- In Svizzera, quali sono le organizzazioni e le associazioni che rappresentano e incentivano l'uso della bici?

→ **Idee sul tema della mobilità** (Programma Gorilla per le scuole, disponibile in tedesco)

Traffico e sicurezza

- Quali sono le regole della circolazione per chi viaggia in bicicletta?
- Di che cosa ha bisogno una bicicletta per poter circolare su strada? E perché?
- Come si pianifica un'uscita? Di che cosa occorre tener conto?

→ **Idee sul casco** (ata, disponibile solo in tedesco)

→ **Idee sul traffico** (UPI)

Svizzera, terra di ciclisti

In Svizzera non c'è soltanto lo sci. In occasione dei Giochi olimpici di Tokyo, il nostro paese ha raccolto diversi successi anche nel ciclismo. In questa disciplina, la delegazione elvetica ha infatti conquistato ben sei medaglie! I nostri atleti si sono aggiudicati un oro, due argenti e un bronzo nel crosscountry, un argento nel ciclismo su strada e una medaglia di bronzo nella BMX Freestyle.

Foto: Alex Whitehead/SWpix.com

	Contenuti
Numero di partecipanti/ monitori	Oltre al ciclismo attivo, un'iniziativa stimolante potrebbe coinvolgere anche un gruppo più numeroso e un docente.
Consigli	Introduzione alle varie discipline del ciclismo (rimando disponibile solo in tedesco e in francese). Attivare le conoscenze pregresse e, se del caso, fornire una breve introduzione alle varie discipline, per portare tutti allo stesso livello nozionistico.
Materiale	Smartphone, tablet, laptop ed eventualmente beamer.
Idee di gioco/ documentazione didattica	Suddivisi in gruppi, i ragazzi possono scegliere una disciplina o un idolo e preparare una breve presentazione sull'argomento. Concentrarsi sulla Svizzera, ad esempio la campionessa olimpica Jolanda Neff o il vlogger Sandro Schmid. Il nostro paese offre tutto ciò che serve! I seguenti rimandi sonon disponibili solo in tedesco o francese. Swiss Olympic Team Sandro Schmid Nikita Ducarroz (Freestyle BMX) Danny MacAskill e Fabio Wibmer
Svolgimento	**Attivare le conoscenze pregresse** Fornire ai partecipanti informazioni utili sul ciclismo e sulle varie discipline. Se alcuni partecipanti sono già esperti in questo ambito saranno sicuramente

entusiasti di poter trasmettere le loro conoscenze ai compagni.

Lavoro di ricerca
I partecipanti scelgono una disciplina e un/un'atleta. Fanno una ricerca su internet e raccolgono diverse informazioni.

Input dei partecipanti
I partecipanti presentano brevemente la loro ricerca con l'ausilio di un beamer o di un poster. L'obiettivo è di creare una raccolta delle varie discipline sportive legate al ciclismo e avvicinare i giovani alle varie specialità, oltre a conoscere i diversi atleti.

Pumptrack

Un pumptrack è un circuito chiuso che si snoda su una superficie piana con dossi e curve. Attualmente queste strutture stanno vivendo un periodo di gloria e spuntano come funghi in quasi ogni Comune. Solitamente si trovano in centro e permettono ai giovani di trascorrere il tempo libero in modo sano, pedalando o assistendo alle prodezze dei compagni.

Foto: Swiss Cycling

	Contenuti
Numero di partecipanti/ monitori	Il ciclismo attivo sul pumptrack è una formula che offre input stimolanti ed è indicata anche per gruppi di dimensioni più grandi e un monitore/docente e offre un input stimolante.

Consigli	In Svizzera ci sono moltissimi pumptrack. Principianti o professionisti: tutti possono trascorrere ore e ore di puro divertimento. → **Elenco dei pumptrack in Svizzera** (in inglese)
Materiale	Carta, penna e pumptrack (mobile o asfaltato)
Idee di gioco/ documentazione didattica	I partecipanti imparano a conoscere un pumptrack, lo percorrono, eventualmente scattano qualche foto ecc., per prepararsi al processo di pianificazione. Riflettono sulla programmazione e la realizzazione di un pumptrack. In una fase successiva, progettano il loro pumptrack, tenendo conto dei seguenti aspetti: superficie (m2 o grado d'inclinazione) curve e salti gruppo target (per bambini o professionisti) Informazioni sulla progettazione / costruzione di un pumptrack si trovano, oltre che su internet, anche qui: Pumptrack – Ufficio federale dello sport UFSPO (disponibile in tedesco e in francese)
Svolgimento	**Conoscere e percorrere il pumptrack** Tutti i partecipanti imparano a conoscere il circuito e lo percorrono più volte. Osservano certi particolari, possono scattare fotografie ecc. **Analizzare il pumptrack** Fornire ai partecipanti informazioni utili sul ciclismo e sulle varie discipline. Se alcuni partecipanti sono già esperti in questo ambito saranno entusiasti di poter trasmettere le loro conoscenze ai compagni. **Disegnare il pumptrack** I partecipanti riflettono sulle dimensioni reali del pumptrack. Quali sono le sue caratteristiche, quali mezzi su ruote potranno circolare sul circuito ecc. **Discutere del pumptrack** I partecipanti spiegano quali difficoltà hanno incontrato. Quali sarebbero le maggiori difficoltà a livello di realizzazione del circuito? Se il Comune non dovesse ancora disporre di una struttura di questo tipo, si potrebbe presentare lo schema o il progetto alle autorità.

Swiss Topo/SvizzeraMobile

L'attesa accresce l'entusiasmo. Ecco perché i giovani devono essere coinvolti il più possibile nella pianificazione, che include anche la scelta del percorso.

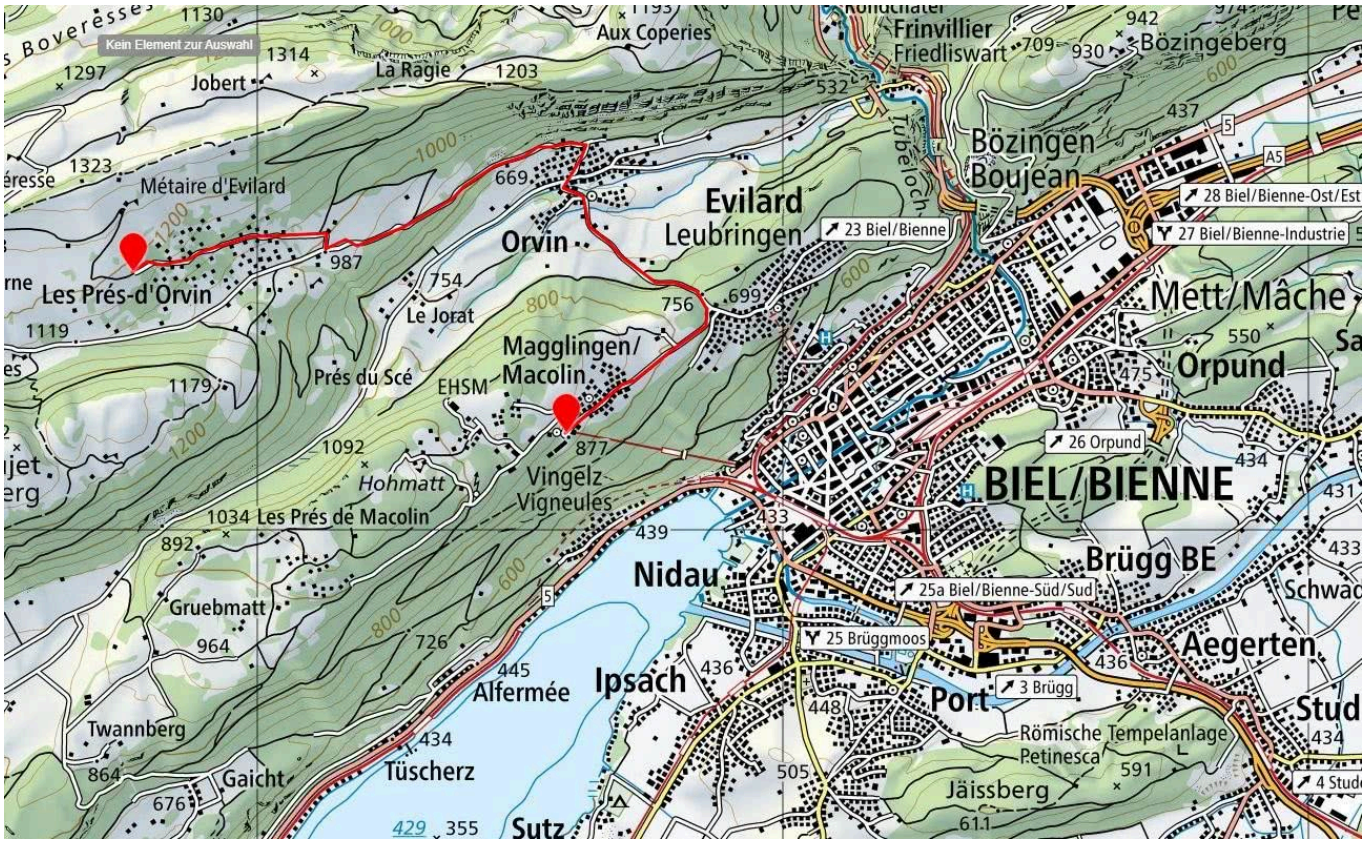

Bild: Swiss Topo

	Contenuti
Numero di partecipanti/ monitori	Un monitore spiega l'app Swisstopo ai partecipanti. Poi si formano gruppi di 5-7 persone e, con il monitore, si pianifica un itinerario.
Consigli	Il sito Swisstopo propone diverso materiale topografico ed esercizi online.
Materiale	Smartphone, tablet, laptop
Idee di gioco/ documentazione didattica	Per allenare la lettura delle carte, Swisstopo propone diversi esercizi online. Il percorso può essere scelto con l'app Swisstopo App o con SvizzeraMobile.
Svolgimento	**Attivare le conoscenze pregresse** I partecipanti sanno leggere le mappe? Studiare diverse mappe da diverse prospettive. Seguire i percorsi ciclabili sulle mappe di SvizzeraMobile. **Lavoro di ricerca** I partecipanti pianificano un itinerario con il monitore. Occorre badare a diversi aspetti: durata del giro grado di difficoltàdislivello pericoli in generale lungo il percorso **In avanscoperta** Per non trasmettere conoscenze puramente teoriche, si consiglia di effettuare in anticipo il giro previsto e di esercitarsi nella lettura delle mappe più volte durante il percorso.

Lezioni/allenamenti regolari (su 6 settimane 2 ore/settimana)

Integrare il tema «bicicletta per allenamenti regolari» nelle lezioni di educazione fisica, ad es. con unità di allenamento, offre ai partecipanti la possibilità di vivere nuove esperienze legate al movimento. La bicicletta potrebbe anche ampliare l'offerta sportiva scolastica libera.

La conoscenza motiva

L'allenamento regolare e coordinativo della tecnica di guida favorisce il controllo del corpo, in particolare l'equilibrio, generando un effetto positivo a lungo termine sulla sicurezza stradale e sulla prevenzione degli infortuni a seguito di cadute.

Le abilità apprese sulla bicicletta promuovono il senso di realizzazione e aumentano la fiducia in sé stessi. La bicicletta entra così a far parte della quotidianità. Chi sa fare una cosa, la fa regolarmente.

Consolidare le basi

Un percorso permette di acquisire le competenze di base (Idea: **percorso di valutazione**). Parallelamente, si impara a conoscere la disciplina sportiva in termini di materiali, riparazioni e manutenzione della bicicletta. Gli esercizi ludici facilitano l'apprendimento e motivano i partecipanti.

Conoscere le premesse

Un'uscita al pumptrack più vicino (cfr. pag. x) potrebbe completare la lezione di educazione fisica se i partecipanti possiedono le competenze Basics 1-3 (cfr. **Tema del mese 05/2021 Andare in bicicletta**). È importante che queste competenze tecniche di guida siano acquisite e che la bicicletta venga adeguata al circuito. Le biciclette troppo grandi limitano la libertà di movimento. La sella deve poter essere abbassata. Si consiglia inoltre di organizzarsi sul posto per una lezione con metà classe (max. 10 partecipanti contemporaneamente sul pumptrack).

Consigli

Per una lezione in bicicletta impostata sul gioco, si consiglia di abbassare la sella per aumentare la libertà di movimento negli esercizi di coordinazione. Togliere dalla bicicletta eventuali lucchetti o altri oggetti pendenti e di disturbo. È preferibile esercitarsi su un fondo morbido (ad es. campo rosso), per limitare il più possibile il rischio di infortuni in caso di caduta.

Progettazione su 6 settimane, 2 ore a settimana

Da scaricare

Lezioni/allenamenti regolari (su 6 settimane 2 ore/settimana) (pdf)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO