

Tema del mese 04/2022: In bicicletta – Strutturare le lezioni

Andare in bicicletta non è soltanto uno sport versatile. È un'attività di svago, un mezzo di locomozione e una grande fonte di ispirazione per strutturare le lezioni (di educazione fisica) a scuola. La bici si presta proprio a mille e un utilizzo! Nell'ambito di un'uscita o di un progetto, di un allenamento, di una lezione una tantum o di un pacchetto di lezioni sull'arco di diverse giornate o settimane: la bici è la compagna ideale a scuola, per le gite di società sportive non ciclistiche e per i campi scolastici.



Foto: Jacek Chabraszewski – stock.adobe.com

Sapevate che Gioventù+Sport e la Federazione ciclistica svizzera (Swiss Cycling) offrono corsi di formazione G+S in otto diverse discipline sportive? Oltre alla mountain bike, nella lista figurano ciclismo su strada, ciclocross, ciclismo su pista, BMX, ciclismo artistico, ciclopalla, monociclo e trial. Inoltre, Swiss Cycling propone anche il paracycling per persone con disabilità. Questa ecletticità rappresenta uno dei grandi vantaggi della bici, ossia la possibilità di scoprirne sempre nuovi aspetti e opportunità di impiego.

Ovunque e sempre diversa

In un'ottica di mobilità sostenibile e di stile di vita attivo ed ecologico, la bici non è più prescindibile dalla quotidianità. Contribuisce indubbiamente alla promozione della salute. A scuola e nelle società sportive, per

ciclisti e aspiranti tali, è un partner apprezzato grazie alla sua interdisciplinarietà e alle sue svariate possibilità di impiego.

Questo tema del mese si concentra sulla sua versatilità e propone una serie di attività da svolgere una o più volte, sull'arco di un periodo più o meno lungo. Attività che perseguono tutte lo stesso obiettivo: conoscere la bicicletta e sentirsi sicuri in sella per affrontare il traffico e soprattutto divertirsi in mezzo alla natura.

Sicurezza e divertimento

Insegnanti e monitori G+S hanno un obbligo di custodia di bambini e giovani che vengono loro affidati. Questa responsabilità non dovrebbe tuttavia spaventarli o dissuaderli dall'organizzare uscite in bicicletta. Con la giusta preparazione e i giusti comportamenti, l'esperienza può svolgersi in maniera sicura e senza infortuni.

Inoltre, il nostro tema del mese contiene consigli e liste di controllo che contribuiscono alla riuscita delle diverse iniziative su due ruote. Infine, per la gioia di bambini e giovani, i moduli presentano forme di gioco stimolanti tratte dal tema del mese 05/2021 «[Andare in bicicletta](#)», tutte con una forte valenza educativa e di svago.

Formazioni per docenti e monitori

Esistono varie possibilità di formazione in ambito ciclistico. Per pianificare e strutturare le lezioni in bicicletta con bambini e giovani è utile disporre di una formazione specifica. Di seguito alcune possibilità.

Corsi nell'ambito di Gioventù e Sport/Lezioni di educazione fisica

- Corso G+S sull'insegnamento attraverso il gioco: [Modulo di perfezionamento sull'insegnamento attraverso il gioco](#)
- Corso G+S:; [alla scoperta del ciclismo](#)
- ASEF - [Per docenti, con contenuti specifici per le lezioni di educazione fisica nelle scuole](#) (disponibile in tedesco e in francese)

Corsi nell'ambito del traffico

- [Pro Velo Svizzera](#)
- [DEFI-VELO](#): formazione continua per docenti (in tedesco e francese)

Tema del mese

[In bicicletta - Strutturare le lezioni](#) (pdf)

Articoli

- [10 buone ragioni per pedalare](#)

- [Responsabilità e sicurezza](#)
- [Insegnare con la bici](#)

Pratica

- [Lezione/allenamento una tantum](#)
- [Uscite e progetti](#)
- [Lezione/allenamento su più giorni](#)
- [Lezione/allenamento su un periodo regolare di oltre due settimane](#)

Link e download

Progetti e iniziative per le scuole

- [Velopass - colleziona i tuoi distintivi](#)
- [bikecontrol](#) (Swiss Cycling, disponibile in tedesco e in francese)
- [Programma per le scuole \(Gorilla, disponibile in tedesco\)](#)
- [Bike2school](#)
- [DEFI VELO](#) (disponibile in tedesco e in francese)
- [scuola+bici](#)
- [Guida per una scuola adatta alla bicicletta](#) (scuola+bici)

Strumenti ausiliari, schede tecniche e altri documenti didattici

- [Equipaggiamento obbligatorio o raccomandato?](#) (pdf)
- [Riparare la bici \(veloplus, disponibile solo in tedesco\)](#)
- [Attrezzi di riparazione](#) (pdf)

Traffico e sicurezza

- [Schede didattiche per la promozione della sicurezza](#) (pdf, upi)
- [Quiz ciclista sulla sicurezza](#) (TCS)
- [Kahoot! Quiz ciclista](#) (scuola+bici)
- [Controllo di sicurezza](#) (mobilesport.ch)

Pianificazione escursioni

- [SvizzeraMobile](#)
- [Swisstopo](#)
- [Google Maps](#)

Strumenti/idee in generale

- [La bicicletta nell'insegnamento](#) (scuola+bici)
- [Bimbi in bici - Alcuni consigli](#) (upi)
- [Tema del mese 05/21 «Andare in bicicletta»](#) (mobilesport.ch)
- [Tema del mese 09/20 «Campi sportivi scolastici»](#) (mobilesport.ch)
- [Conosci i diversi tipi di biciclette?](#) (pdf)

Filmati didattici ed esplicativi sul tema «In bicicletta»

- [Bike tutorial](#) (Gorilla, disponibile in tedesco)
- [Andare in bicicletta - Insegnare le basi](#) (mobilesport.ch)
- [Mountain-bike](#) (mobilesport.ch)
- [Video didattici](#) (Veloschuel.ch, disponibile solo in tedesco)

Pumptrack (noleggio e acquisto)

- Molti uffici cantonali dello sport noleggiavano o estraevano a sorte dei pumptrack

Fonte: Tabea Ulmer, capo-progetto Sport di massa, responsabile formazione G+S, Swiss Cycling; Sina Candrian, capo-progetto programma Gorilla per le scuole, Schtifti Foundation; Kurt Egli, responsabile corsi bici, Pro Velo Svizzera; André Gautschi, responsabile Scuola e Famiglia, UPI; Ralph Gürber, docente di educazione fisica, esperto G+S Ciclismo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO