

G+S-Kids: Introduzione al ciclismo - Lezione 6

Sul terreno con la mountain bike II Cambio

Autore

Roland Richner, capo disciplina ciclismo

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input checked="" type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	7-10 anni
Grandezza del gruppo	6-8 bambini, 1 monitore, si consiglia 1 aiuto monitore. Da 10 bambini 2 monitori.
Luogo del corso	Piazzale.
Sicurezza	Nessun pedone, nessun tipo di traffico, via dalle strade, vedi anche le Basi del ciclismo.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Le prime esperienze su diversi tipi di pavimentazione e di terreno.

Approfondire le diverse esperienze coordinative con la bicicletta /mountain bike (MT) e applicarle su diversi tipi di terreno. Conoscere la bici/MT, padroneggiarla e imparare l'uso dei freni.

Differenziare, orientarsi, favorire la fiducia.

Imparare delle forme di gioco sulla bici/MT.

Indicazione

Lo spostarsi liberamente favorisce la sensazione di andare in bicicletta, di padroneggiarla e di frenare. Il suolo ed il terreno offrono infinite possibilità per fare diversi esercizi. Il materiale serve all'inizio per aumentare la sicurezza. Le indicazioni e l'organizzazione devono essere chiare, al fine di evitare scontri e cadute.

Non appena sei sul terreno: comportati bene verso la natura e rispetta le regole del bosco!

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Percorso a coppie Cooperazione, sportività. A coppie provare a fare un percorso semplice senza mai perdere il contatto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quale coppia riesce a farlo senza separarsi? • Fissare una durata. <p>Consiglio: per facilitare il compito i bambini possono usare una camera d'aria.</p>		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Cambiare marcia Prevedere, anticipare, riflessi. A coppie uno dietro l'altro: esercizio di tecnica. A indica con la mano prima di cambiare marcia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollice verso l'alto = rapporto più piccolo. • Pollice verso il basso = rapporto più grande. 		

10'	<p>Resistenza e tecnica di cambio Prevedere, anticipare. Cercare un percorso (uno o più giri) con molti cambi di direzione e con pendenze non troppo importanti di una durata di ca. 10 minuti. Consiglio: cambiare sempre marcia prima della curva o dell'ostacolo, in questo modo ci si ritrova con la marcia "giusta" dopo la curva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare solo il cambio posteriore. • Utilizzare solo il cambio anteriore. • Provare a cambiare contemporaneamente davanti e dietro (destra e sinistra). 		
10'	<p>Cambiare su un pendio Anticipare, tecnica di conduzione. Preparare uno slalom lungo il pendio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nel punto più alto usare una marcia lunga. • Nel punto più basso usare una marcia corta. • All'inizio usare solo il cambio posteriore. • Più tardi anche quello anteriore. • Provare a cambiare contemporaneamente davanti e dietro. 		
10'	<p>Cambiare sul terreno Preparare un breve percorso con molti cambi di direzione, con brevi ma ripide salite e discese. I bambini svolgono il percorso nella direzione indicata. Il monitor si trova nei posti chiave dove ha la possibilità di osservare, di analizzare e di consigliare.</p>		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>La staffetta Spirito di gruppo, sportività, agilità. 2 o più gruppi stanno uno di fianco all'altro. Al segnale partono i primi di ogni gruppo. Dalla partenza fino alla bandierina si va con la marcia più corta. Poi si cambia sulla marcia più lunga e si ritorna. Battere il cinque per far partire il compagno.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con compiti supplementari come salite/discese, ostacoli, .. 		