

## G+S-Kids: Introduzione al ciclismo - Lezione 7

# Sul terreno con la mountain bike III Percorsi

### 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!

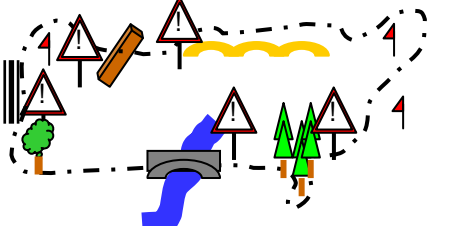
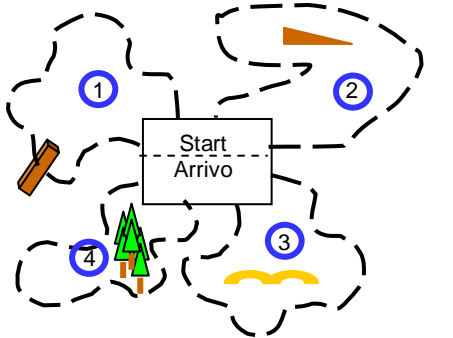
### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>Il passaggio del testimone</b></p> <p>Coordinazione. Esercizio in movimento su un prato o su sentiero (nessun tipo di traffico). Spostarsi in fila indiana. A è l'ultimo della fila ed ha in mano un testimone. Si avvicina a B e gli passa il testimone, B lo passerà a C e via di seguito. D rallenta, va in fondo alla fila e passa il testimone ad A.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quanto tempo ci vuole fino a quando tutti sono stati almeno una volta davanti?</li> <li>• Se si va il più adagio possibile, quanto spazio abbiamo bisogno?</li> </ul> <p>Anche come competizione con 2 gruppi.</p>		

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p><b>Percorso</b></p> <p>Prevedere il terreno. Cercare un breve percorso con molte difficoltà tecniche. Obiettivo: andare in modo fluido. Fare attenzione a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non superare 3 minuti per giro.</li> <li>• Visibilità.</li> <li>• Difficoltà tecniche come collinette, buche, brevi salite, radici, ecc.</li> <li>• Ai campi e ai boschi. Optare per altre vie.</li> </ul>		

10'	<p><b>Percorso</b> Sforzo, abilità. Marcare gli ostacoli e le difficoltà. Fare il percorso a coppie: chi scende dalla bici o sbaglia deve rifare l'ostacolo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi arriva per primo al traguardo?</li> <li>• Chi fa meno errori?</li> </ul>		
10'	<p><b>La gara a tempo</b> Competizione Corsa singola o ad inseguimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi è il più veloce?</li> <li>• Bonus di tempo per chi non fa errori sugli ostacoli difficili.</li> <li>• Valutazione di gruppo.</li> <li>• Con handicap: i meno abili o i bambini più piccoli possono raggiungere gli ostacoli più difficili.</li> </ul>		
10'	<p><b>Il percorso a farfalla</b> Resistenza, sforzo, velocità. Marcare più percorsi. La partenza e l'arrivo sono in un punto centrale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi riesce per primo a percorrere tutti gli anelli in senso orario e antiorario?</li> <li>• A coppie o a squadre.</li> </ul> <p>Variante 1: partire contemporaneamente per tutti gli anelli. Rifare lo stesso anello ma in ordine inverso. Stimare le proprie difficoltà e fare in modo che tutti arrivino contemporaneamente.</p> <p>Variante 2: fissare dei compiti per ogni anello:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Senza cambiare marcia</li> <li>• 2. Senza il freno posteriore</li> <li>• 3. Tenere il manubrio solo con la mano destra.</li> <li>• 4. Pedalare solo con una gamba.</li> <li>• Ecc.</li> </ul> <p>I bambini svolgono il percorso nella direzione indicata. Il monitore 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><b>La staffetta</b> Spirito di gruppo, sportività, agilità. 2 o più gruppi stanno uno di fianco all'altro. Al segnale i primi di ogni gruppo partono. 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"> <li>• Con compiti supplementari come salite/discese, ostacoli, ...</li> </ul>	