



G+S-Kids: Introduzione al ciclismo - Lezione 8

Abilità e padronanza della bicicletta

Autore

Karin Laupsien, esperta ciclismo

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8-10 anni
Grandezza del gruppo 10-16 bambini
Luogo del corso Piazzale.
Sicurezza Nessun pedone, nessun tipo di traffico, via dalle strade.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Padroneggiare meglio la bici/MT.
- Migliorare la coordinazione sulla bicicletta.
- Giocare con la bicicletta.

Indicazione

Dare delle chiare indicazioni al fine di evitare scontri e cadute.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Giocare a prendersi in bici Giocare a prendersi in un campo delimitato. Contrassegnare i cacciatori con un nastro o una molletta sul cavo del freno. Chi viene preso diventa il nuovo cacciatore. Variante 1: chi viene preso si ferma e alza le braccia. Quando un compagno gli tocca il sellino con le mani è di nuovo libero. Variante 2: invece di pedalare i bambini stanno su un lato della bici con un piede sul pedale e l'altro che spinge.	2-4 cacciatori, a dipendenza della grandezza del gruppo. I cacciatori rimangono gli stessi. Quando tutti sono stati presi, o dopo un certo tempo c'è il cambio.	Demarcazione per il campo da gioco, nastri o mollette per i cacciatori
10'	Staffette in gruppo <ul style="list-style-type: none">• Bisogna trasportare dal punto A al punto B diversi oggetti (palline, vestiti, bicchieri dello yoghurt, ecc.) a dipendenza della grandezza e dalla forma dell'oggetto si può variare la difficoltà (andare con una mano sola, ecc.).• Fare uno slalom (slalom parallelo).• Quale gruppo costruisce per primo un puzzle? Si deve prendere un pezzo alla volta.• Proporre altre varianti.	Formare 2-4 gruppi in base al numero di bambini	Coni di demarcazione, oggetti da trasportare. Puzzle (facili)

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
30'	<p>Postazioni a coppie Ca. 3 minuti per postazione</p> <ol style="list-style-type: none"> “Bilzo-balzo” Costruire un bilzo balzo. I bambini devono passarci sopra. Più difficile: con una mano sola, ad occhi chiusi. Limbo Passare sotto una corda elastica tesa. Abbassare la corda di qualche cm quando si riesce a superarla. Scendere le scale A dipendenza da dove mi trovo: scendere una scala o alcuni scalini. Spiegare la tecnica (peso indietro) Variante: salire le scale. Il serpente Mettere per terra una corda lunga e i bambini provano a seguirla. Invece della corda si può disegnare con il gesso una linea per terra. Stare fermi Stare il più a lungo possibile in un rettangolo senza scendere dalla bici. Variante: provare a stare in equilibrio seduti o in piedi contro una parete. È più facile se c'è una piccola discesa. Aiuto: il compagno tiene ferma la ruota posteriore con le gambe. Giocare a pallone A coppie passarsi la palla usando la ruota anteriore o posteriore, se possibile senza scendere dalla bici. Variante più facile: passarsi la palla con i piedi. Un piede rimane però sempre sul pedale. L'asse Appoggiare un asse lungo per terra, i bambini devono passarci sopra senza cadere. Più l'asse è stretto più difficile diventa l'esercizio. Alzare degli oggetti In un campo ci sono diversi oggetti. I bambini provano a prendere questi oggetti e a portarli qualche metro più in là. 		<p>Bilzo Balzo, corda elastica tra due paletti o due piante, scalini o scale, corda/gessi, demarcazioni per il rettangolo, palla, asse lungo, diversi oggetti: coni, birilli, ecc. (se possibile usare oggetti di diverse altezze.</p>

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Hockey in bici Due squadre, nessun portiere. La pallina può solo essere giocata con il bastone da hockey. Non ci si può scontrare volontariamente con gli altri (penalità). Un piede è sempre sul pedale, se possibile anche due. Vince chi segna il maggior numero di reti.</p>	2 squadre	Bastoni da hockey, pallina da hockey, porte, nastri