



## G+S-Kids: Introduzione al ciclismo - Lezione 9

# Esercizi per andare sicuri nel traffico stradale

### Autore

Karin Laupsien, esperta ciclismo

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
Livello  basso  medio  impegnativo  
Età consigliata 8-10 anni  
Grandezza del gruppo 10-25 bambini, classe  
Luogo del corso Piazzale.  
Sicurezza Nessun pedone, nessun tipo di traffico, via dalle strade.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Padroneggiare meglio la bici/MT: allenare la frenata e la conduzione della bici
- Essere capaci di andare in bici con una mano sola
- Imparare a girare a sinistra

### Indicazione

Una buona padronanza della bici è la base per spostarsi in modo sicuro nel traffico. Dare delle chiare indicazioni al fine di evitare scontri e cadute.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Riscaldamento</b> Stare in un campo delimitato senza toccare i compagni e le loro bici. <ul style="list-style-type: none"><li>• Difficoltà: rimpicciolire sempre di più lo spazio.</li></ul>		Ev. coni di demarcazione
5'	Stesso esercizio ma con una mano sola. <ul style="list-style-type: none"><li>• Al segnale: cambiare la mano (destra/sinistra) oppure cambiarla liberamente.</li><li>• Difficoltà: rimpicciolire sempre di più lo spazio.</li></ul>		Come sopra

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10-15'	<b>A coppie</b> Percorrere una distanza in coppia, per es. fare il giro del piazzale con diversi compiti. Dopo ogni giro assolvere un nuovo compito: <ul style="list-style-type: none"><li>• Tenersi per mano.</li><li>• Appoggiare la mano sulla spalla del compagno.</li><li>• Tenere o appoggiare la mano sul manubrio del compagno (non frenare = pericoloso!).</li><li>• Spalla contro spalla.</li><li>• Come sopra ma sottoforma di competizione, chi è più forte? (utilizzare una linea per dividere)</li><li>• Chi va più lentamente? Percorrere una determinata distanza il più lentamente possibile.</li></ul>	A coppie: il compagno deve avere la stessa altezza, per poter assolvere quasi tutti gli esercizi.	Ev. coni di demarcazione



10'	<b>Frenare</b> Breve spiegazione su come si frena: con entrambi i freni. Non tirare solo il freno anteriore perché si può cadere. Non sgommare. <ul style="list-style-type: none"><li>• A coppie: procedere uno dietro all'altro. Chi sta davanti frena leggermente, chi sta dietro prova a reagire.</li><li>• A 4: 3 davanti e 1 dietro. Chi sta dietro dice "stop!", gli altri frenano. Chi reagisce più velocemente?</li><li>• Tutti su una linea: pedalare e al segnale "stop!" frenare. Chi riesce a reagire velocemente e a frenare correttamente?</li></ul>	Gruppi di 2  Gruppi di 4 (2 coppie)  Tutto il gruppo	
3'	<b>Amoreggiare</b> A coppie procedere uno dietro l'altro o uno di fianco all'altro. Seguire con lo sguardo il compagno e fargli l'occhiolino.	A coppie	
3'	<b>Andare con una mano e guardare indietro</b> Andare con una mano in cerchio e provare a guardare all'indietro.	Da soli	
2'	<b>Curvare a destra</b> Segnalare e girare a destra. Per es. seguendo un rettangolo nel piazzale.	Da soli	Usare le linee di demarcazione
10'	<b>Curvare a sinistra</b> Spiegazione e dimostrazione di come si gira a sinistra. Guardare indietro – indicare con la mano – spostarsi al centro – andare in avanti – girare <ul style="list-style-type: none"><li>• Esercitare uno dopo l'altro la curva a sinistra. Il monitore corregge.</li><li>• Ev. messa in pratica sulla strada (con poco traffico).</li></ul> Per ulteriori informazioni o materiale rivolgersi alla polizia.	Da soli	Usare le linee di demarcazione oppure usare i coni  Per sicurezza usare i giubbotti catarifrangenti

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Giocare a calcio</b> 2 squadre, nessun portiere La palla può essere giocata con la bici o con il piede. Non ci si può scontrare volontariamente con gli altri (penalità). Un piede è sempre sul pedale Vince chi segna più reti	2 squadre	Per le porte da calcio usare i paletti o i coni, nastri per le squadre