

Pumptrack: Lezione

Percorso introduttivo

Questa lezione introduce al pumptrack e può essere utilizzata in due modi. Da un lato come fase preparatoria prima di provare la pista con dei bambini e, dall'altro, la si può integrare come atelier supplementare durante la parte principale.

Condizioni quadro:

Durata: ca. 90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini

Età: 8-12 anni

Principianti

Luogo del corso: all'esterno, piazzale erboso o asfaltato lontano dalla circolazione, vicino al pumptrack.

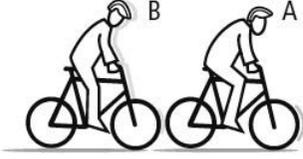
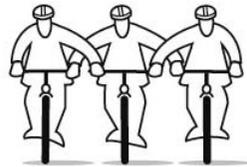
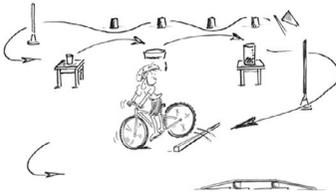
Obiettivi di apprendimento

- Migliorare la padronanza della bicicletta
- Allenare la coordinazione sulla bici
- Giocare con la bicicletta
- Familiarizzarsi con la tecnica del «pump»

Indicazioni

Dispensare compiti chiari per evitare cadute e scontri.

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	<p>5' Guida limitata</p> <p>Pedalaro all'interno di un terreno delimitato eseguendo alla lettera un compito dispensato dall'insegnante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Non toccare nessuno e pedalare sempre più rapidamente. • «Give me five»: darsi il cinque con la mano. • Darsi la mano, salutarsi. • Consegnare un bastone al compagno, poi una pallina da tennis. • Lanciare e prendere la palla, anche con «la mano debole». <p>Più difficile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ridurre progressivamente la zona a disposizione. • Utilizzare solo la mano sinistra/destra. • Consegnare/lanciare un frisbee. 		<p>Oggetti di demarcazione, diversi bastoni, palline da tennis, ev. frisbee</p>
	<p>5' Con una mano</p> <p>Pedalaro attorno ad un cerchio tracciato con un gesso sull'asfalto. Staccare la mano sinistra dal manubrio e appoggiarla sul ginocchio sinistro accompagnando il movimento della gamba. Chi riesce a pedalare attorno al cerchio più interno?</p> <p>Più difficile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appoggiare la mano sulla caviglia. • Pedalaro lungo il cerchio più interno 		<p>Ev. oggetti o strumenti per formare un cerchio (coni, gessi)</p>
	<p>5' Incrociato</p> <p>Tenere la manopola sinistra del manubrio con la mano destra e quella destra con la mano sinistra. Chi è in grado di pedalare lungo un cerchio?</p> <p>Più difficile: Pedalaro lungo un percorso a forma di otto.</p>		
Parte principale	<p>5' Lesto...freno</p> <p>Gli allievi partono tutti insieme verso una linea tracciata sul terreno (in leggera discesa). Quando la ruota anteriore si trova sulla linea bisogna frenare. Freno più velocemente con il freno anteriore o posteriore? Oppure con entrambi contemporaneamente?</p> <p>Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chi riesce a frenare nel punto esatto? I ragazzi cercano di fermarsi sulla linea con la ruota anteriore (una volta partiti non possono più pedalare). • Frenare su un pendio ripido: su un terreno scosceso il freno posteriore va allentato e bisogna frenare a piccole dosi con quello anteriore. 		<p>Tutti gli anelli, ev. materiale da trasportare</p>

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale	5' Ora ti fermo! A e B pedalano uno davanti all'altro, pronti a frenare. B avanza mantenendosi vicinissimo alla ruota anteriore della bici di A. Questi cerca di arrestare B con frenate brusche e variazioni di ritmo. Variante: A è in grado di procedere così lentamente da costringere B a mettere i piedi a terra?		
	3x1' Raccolta di mele Disseminare su un perimetro predefinito una serie di oggetti (palloni, nastri, coni, ...), ognuno dei quali rappresenta un punteggio. Ogni allievo cerca di radunare il maggior numero di oggetti e di trasportarli al punto di partenza, senza alzarsi in piedi. Quanti punti ha raccolto ognuno dopo un minuto?		Coni, palloni, oggetti di altezza diversa
	7-8' Darsi il manubrio Tre allievi pedalano l'uno accanto all'altro su un perimetro o un percorso predefinito. Ognuno di loro tiene il manubrio del vicino. Variante: La persona che sta in mezzo mette le mani sulle spalle dei compagni. Più difficile: Rendere le condizioni più difficili, ad esempio un allievo non deve pedalare e gli altri devono trainarlo o spingerlo.		Coni per segnalare il percorso
	7-8' Slalom in bicicletta Da svolgere a gruppi di almeno sei persone. Pedalare a ritmo tranquillo con almeno due metri di distanza tra i ciclisti. L'ultimo del gruppo accelera e facendo uno slalom tra gli altri partecipanti supera tutti e raggiunge la testa del gruppo. Una volta arrivato davanti riduce di nuovo la velocità. Il penultimo ciclista inizia con lo slalom non appena è stato superato dall'ultimo.		
	20' Percorso ad ostacoli Preparare un percorso con diversi ostacoli di varia difficoltà (traversina del treno, paletta di legno, tubo in acciaio, vecchio pneumatico, slalom stretto tra paletti, stazione di salto in lungo, ecc.). Se si posa un piede per terra, si ottiene un punto di penalità. Variante: Svolgere come una gara a gruppi. Quale gruppo ha il minor numero di penalità dopo tre giri?		Traversine, palette di legno, tubi in acciaio, vecchi pneumatici, paletti, installazione del salto in lungo, ecc.

		Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale (facoltativo, difficile)	10'	<p>Il canguro fuggitivo</p> <p>Scendere dalla bicicletta saltando in diversi modi. Esercitarsi di preferenza su un prato e a bassa velocità. Durante i primi tentativi, un compagno tiene la bicicletta dopo il salto. L'obiettivo finale è riuscire a tenerla da soli.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltare giù dalla sella all'indietro. Le biciclette munite di portapacchi non sono indicate. • Saltare a gambe divaricate sopra il manubrio. • Dondolare sulla bici con una gamba stesa sopra il manubrio e poi saltar giù dalla bicicletta. <p>Attenzione: Durante l'esecuzione dei primi due esercizi assicurarsi che i pedali siano in posizione orizzontale prima di staccare i piedi.</p>		
	15'	<p>Polo in bicicletta</p> <p>In un campo delimitato, due squadre in bicicletta giocano una contro l'altra usando bastoni da unihockey e una pallina. Adattare le porte (tipologia e dimensioni) alle circostanze e alle condizioni. Il giocatore che mette il piede a terra perde la palla. Prestare attenzione a che i bastoni non finiscano tra le ruote.</p> <p>Più difficile: Giocare su di un terreno irregolare.</p> <p>Attenzione: I bastoni possono provocare delle cadute se vengono inavvertitamente infilati nei raggi delle ruote.</p>		Bastoni da unihockey o da hockey su ghiaccio
Ritorno alla calma	5'	<p>Pompa da bicicletta</p> <p>In coppia. Uno fa finta di usare una pompa da bicicletta e gonfia il compagno steso a terra. Questi a sua volta immagina di essere un materassino o un palloncino che si gonfia lentamente e cerca di rappresentarlo. Alla fine si fa uscire l'aria e il bambino si affloscia nuovamente a terra.</p>		