



## G+S-Kids: Introduzione al ciclismo - Lezione 1

# Scoprire la bicicletta

### Autore

Roland Richner, capo disciplina Ciclismo

### Condizioni quadro

|                      |   |
|----------------------|---|
| Durata della lezione | ≥60 minuti  |
| Livello              | <input checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo |
| Età consigliata      | 5-10 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

Fare diverse esperienze coordinative con la bicicletta /mountain bike (MT). 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

Spostarsi liberamente favorisce la sensazione di andare in bicicletta, di padroneggiarla e di frenare. Il materiale serve all'inizio per aumentare la sicurezza. Le indicazioni e l'organizzazione devono essere chiare, al fine di evitare scontri e cadute (per es. due dita sempre sul freno).

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--------------------------|-----------|
| 10'    | <b>Riscaldamento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>I bambini formano un cerchio in un determinato spazio e pedalano in cerchio. Il monitore mostra gli esercizi all'interno del cerchio e in senso opposto. I seguenti esercizi vengono spiegati e dimostrati. Non appena il movimento in cerchio funziona bene si può cominciare:</li><li>Facciamo una curva stretta di 360° (una volta a destra ed una a sinistra). Provare a fare le curve sempre più strette.</li><li>Ora proviamo a fare un otto (girando il più possibile il manubrio, più si va adagio più stretta sarà la curva).</li><li>Ora mettiamo la mano sinistra dietro la schiena, poi cambiamo mano. Se ce la facciamo proviamo ancora a fare delle curve strette di 360° ma stavolta con una mano sola.</li><li>Ora proviamo, avanzando lentamente, a sollevare la gamba destra e a farla passare sopra la sella. In questo modo un piede è sul pedale e l'altro spinge come quando si va con il monopattino (destra e sinistra)</li></ul> | Tutto il gruppo insieme. |           |
| 5'     | <b>Il saluto (give me five)</b> <p>Ci spostiamo liberamente nello spazio predefinito. Ogni volta che incrociamo qualcuno ci salutiamo battendo il cinque</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Anche con la mano sinistra</li><li>Chi saluta per primo tutti?</li><li>Chi non scende mai dalla bici?</li></ul>   |                          |           |



## PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|--|--------------------------|-----------|
| 10'    | <b>Andare a coppie (cane e padrone)</b><br>Pedalare e seguire.<br>A è il padrone, B il cane. B deve seguire esattamente A. <ul style="list-style-type: none"><li>• Il padrone è a destra, il cane a sinistra</li><li>• Il padrone è davanti, il cane dietro</li><li>• Il padrone dice dove deve andare il cane: avanti, destra, sinistra, indietro, 2 metri a destra,...</li></ul> |                          |           |
| 10'    | <b>Condurre un cieco</b><br>Fiducia, coraggio, capacità d'orientamento. Pedalare con gli occhi chiusi nel piazzale. Lasciati condurre con delicatezza da un compagno che cammina. <ul style="list-style-type: none"><li>• Sai dire dopo la "corsa pazza" dove ti trovi?</li><li>• Sai dire mentre pedali dove ti trovi?</li></ul>  |                          |           |
| 5'     | <b>A coppie</b><br>Fiducia, equilibrio.<br>Mettere la mano sulla spalla del compagno e viceversa e provare a pedalare seguendo una linea retta. <ul style="list-style-type: none"><li>• Provare da entrambe le parti.</li><li>• I più coraggiosi prendono più distanza. Ora hai per forza bisogno del partner per non cadere.</li></ul>  |                          |           |
| 5'     | <b>A braccetto</b><br>Fiducia, equilibrio.<br>Mettere la mano sulla spalla del compagno e viceversa e provare per es. a fare un grande otto. Consiglio: una o due dita rimangono sempre sul freno. <ul style="list-style-type: none"><li>• Provare da entrambe le parti.</li></ul>   |                          |           |
| 5'     | <b>Fermarsi con appoggio</b><br>Cooperazione.<br>Andare adagio, fermarsi e appoggiarsi spalla contro spalla ad un compagno. <ul style="list-style-type: none"><li>• Quale coppia riesce a continuare a pedalare senza scendere dalla bici?</li><li>• Chi riesce da entrambe le parti?</li><li>• Chi riesce a proseguire insieme?</li></ul>   |                          |           |
| 10'    | <b>Test di scorrimento I</b><br>Differenziare.<br>Chi riesce ad andare più lontano con una mezza pedalata? <ul style="list-style-type: none"><li>• Partenza con il piede sinistro sul pedale (a ore 12) e il piede destro per terra.</li><li>• Viceversa.</li><li>• Partenza uno accanto all'altro, a coppie o in gruppo.</li><li>• Scambiarsi le bici.</li></ul>                  |                          |           |
| 10'    | <b>Test di scorrimento II</b><br>Differenziare, forza.<br>Chi riesce ad andare più lontano con una pedalata intera o con una rincorsa di 2 metri?<br>Partenza da fermo uno accanto all'altro.  |                          |           |

## RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco  | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|-----------|
| 10'    | <b>Prendersi col monopattino</b><br>Equilibrio, divertimento.<br>In base alla grandezza del gruppo si determinano dei cacciatori (contrassegnati per es. con dei nastri). I cacciatori possono pedalare normalmente, mentre chi scappa si sposta come su un monopattino. <ul style="list-style-type: none"><li>• Chi viene preso (con un tocco di mano) diventa cacciatore.</li></ul> |                          | Nastri    |