



G+S-Kids: Introduzione al ciclismo - Lezione 2

Padroneggiare la bicicletta

Autore

Roland Richner, capo disciplina Ciclismo

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio 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

Lo 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.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>Prendersi Forza veloce, abilità. 1 cacciatore in un determinato campo. Chi viene preso o chi si oppone diventa cacciatore.</p> <ul style="list-style-type: none">Prendere toccando la schiena o il casco.Chi pedala senza le mani non può essere preso. <p>Lo stregone Abilità, destrezza. Chi viene preso deve scendere dalla bici e stare in piedi e può esser liberato se un compagno in bicicletta lo tocca sul casco.</p> <ul style="list-style-type: none">Riesce a prenderli tutti?Solo una fatina magica può liberare. <p>Riordinare il campo Resistenza. Chi viene preso deve fare un giro per poter rientrare nel gioco.</p> <ul style="list-style-type: none">Riesce a eliminare tutti dal campo?Quanto tempo hanno bisogno i cacciatori per prenderli tutti?Quale team di cacciatori è il più efficace?	Luogo senza traffico.	

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Al circo Ci spostiamo in un grande cerchio. Provare a fare degli esercizi o giochi di prestigio tutti assieme mentre giriamo in cerchio. <ul style="list-style-type: none"> • Cominciare a sinistra (destra) • Mettere i piedi sul manubrio. • Un piede sul ferro superiore o sulla sella, stendere l'altra gamba all'indietro. • Trovare altre forme di esercizio. 		
10'	Lo slalom Abilità di condurre, concentrazione. Fai uno slalom tra le bottigliette d'acqua, paletti o altre demarcazioni. <ul style="list-style-type: none"> • Passare il più vicino possibile. • Solo la mano sinistra (destra) sul manubrio. • Senza le mani. • Girare attorno ad ogni oggetto dello slalom. • Trovare altri esercizi. 	Bottigliette, bidoni, ...	
10'	Lo slalom I Differenziare, reagire. Slalom su una linea con piccoli oggetti distanti ca. 1 m. La ruota anteriore passa il primo ostacolo a sinistra, quella posteriore a destra. <ul style="list-style-type: none"> • Provare ad aumentare la velocità. • Quanti ostacoli ce la fai a superare mantenendo un'andatura fluida? 	Consiglio: sono molto adatti pezzi di legno o sassi. 	
10'	Lo slalom II Differenziare, equilibrio. Slalom su una linea con piccoli oggetti distanti ca. 1 m. La ruota anteriore passa tutti gli ostacoli a destra. La ruota posteriore tutti gli ostacoli a sinistra. <ul style="list-style-type: none"> • Chi trova la soluzione? Chi dimostra la tecnica? • Chi riesce ad aggirare più pezzi di legno? 	Consiglio: sono molto adatti pezzi di legno o sassi. 	

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Il grande riordino Abilità, visione, precisione di tiro. Gli oggetti usati in precedenza sono sul piazzale. Provare a prendere gli oggetti, senza scendere dalla bici, e a lanciarli in un secchio. <ul style="list-style-type: none"> • Chi fa più canestri? • Se uno scende dalla bici o sbaglia il tiro deve fare un giro di punizione. 		