

## G+S-Kids: Introduzione al ciclismo - Lezione 3

# Frenare - padroneggiare

### 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      | 7-10 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'    | <b>Il gioco della coda</b><br>Tutti contro tutti.<br>Tutti hanno la k-way, i guanti o un nastro nella tasca posteriore della maglietta o affrancato nei pantaloni.<br>L'oggetto deve essere facilmente prendibile. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi raccoglie più trofei?</li> <li>• Chi perde il suo nastro ne prende uno nuovo.</li> </ul> |                          | Nastri<br>Guanti |

#### PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco  | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|-----------|
| 8-10'  | <b>Stop and go</b><br>Equilibrio, tensione.<br>Vai più adagio che puoi fino a fermarti. Appena prima che devi scendere dalla bici, vai ancora in avanti senza dover scendere dalla bici.<br>Consigli: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rimanere sciolti.</li> <li>• Usare solo il freno anteriore.</li> <li>• Riesci per un momento a stare fermo sul posto?</li> </ul> |                          |           |

|       |   |  |  |
|-------|---|--|--|
| 8-10' | <p><b>In avanti</b><br/>Sentimento della frenata completa.<br/>Procedere ad andatura media e poi fermarsi usando solo il freno anteriore, alleggerendo così la ruota posteriore. In questo modo la ruota posteriore si stacca leggermente dal suolo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consiglio: prima di cadere in avanti lasciare andare il freno.</li> <li>• Provare la frenata completa su diversi tipi di terreno</li> </ul> |  |  |
| 10'   | <p><b>Chi ha il minor spazio di frenata?</b><br/>Due corridori vanno insieme fino al punto di frenata (segnato per terra con il gesso).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi ha il minor spazio di frenata?</li> <li>• Chi riesce dopo la frenata completa a stare fermo per un attimino e poi a proseguire?</li> </ul>   |  |  |
| 8-10' | <p><b>L'equilibrista</b><br/>Equilibrio.<br/>Provare a seguire esattamente una linea segnata per terra (per es. le righe di un campo da gioco).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anche la ruota posteriore è sulla linea.</li> <li>• Il più adagio possibile.</li> <li>• Sguardo in avanti.</li> <li>• Chi ci mette più tempo a percorrere 10 metri?</li> </ul>   |  |  |

#### RITORNO ALLA CALMA

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco  | Organizzazione / Disegno | Materiale |
|--------|---|--------------------------|-----------|
| 8-10'  | <p><b>Lo sprint all'incontrario</b><br/>Competizione a coppie, equilibrio, rimanere fermi.<br/>Due biker sono sulla linea di partenza. Il traguardo si trova a 10-20 m. Lungo il percorso è proibito girare per tornare indietro.<br/>Perde chi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• arriva per primo al traguardo.</li> <li>• per primo rinuncia.</li> <li>• esce dalla via.</li> </ul> <p>Attenzione: svolgere questi giochi in posti dove non c'è traffico.</p> |                          |           |