

Tema del mese  
04 | 2022



Tema del mese – Sommario

10 buone ragioni per pedalare	2
Responsabilità e sicurezza	3
Insegnare con la bici	6
<b>Pratica</b>	
Lezione/allenamento una tantum	7
Uscite e progetti	9
Lezione/allenamento su più giorni	11
Lezione/allenamento su un periodo regolare di oltre due settimane	13
Informazioni	21
Allegato	

Categorie

**Età:** 6-18 anni

**Livello scolastico:** ciclo 1, 2 e 3

**FTEM:** F1-F3

# In bicicletta – Structurare le lezioni

Andare in bicicletta non è soltanto uno sport versatile. È un'attività di svago, un mezzo di locomozione e una grande fonte di ispirazione per strutturare le lezioni (di educazione fisica) a scuola. La bici si presta proprio a mille e un utilizzo!  
Nell'ambito di un'uscita o di un progetto, di un allenamento, di una lezione una tantum o di un pacchetto di lezioni sull'arco di diverse giornate o settimane: la bici è la compagna ideale a scuola, per le gite di società sportive non ciclistiche e per i campi scolastici.

Sapevate che Gioventù+Sport e la Federazione ciclistica svizzera (Swiss Cycling) offrono corsi di formazione G+S in otto diverse discipline sportive? Oltre alla mountain bike, nella lista figurano ciclismo su strada, ciclocross, ciclismo su pista, BMX, ciclismo artistico, ciclopalla, monociclo e trial. Inoltre, Swiss Cycling propone anche il paracycling per persone con disabilità. Questa ecletticità rappresenta uno dei grandi vantaggi della bici, ossia la possibilità di scoprirne sempre nuovi aspetti e opportunità di impiego.

## Ovunque e sempre diversa

In un'ottica di mobilità sostenibile e di stile di vita attivo ed ecologico, la bici non è più prescindibile dalla quotidianità. Contribuisce indubbiamente alla promozione della salute. A scuola e nelle società sportive, per ciclisti e aspiranti tali, è un partner apprezzato grazie alla sua interdisciplinarietà e alle sue svariate possibilità di impiego.

Questo tema del mese si concentra sulla sua versatilità e propone una serie di attività da svolgere una o più volte, sull'arco di un periodo più o meno lungo. Attività che perseguono tutte lo stesso obiettivo: conoscere la bicicletta e sentirsi sicuri in sella per affrontare il traffico e soprattutto divertirsi in mezzo alla natura.

## Sicurezza e divertimento

Insegnanti e monitori G+S hanno un obbligo di custodia di bambini e giovani che vengono loro affidati. Questa responsabilità non dovrebbe tuttavia spaventarli o dissuaderli dall'organizzare uscite in bicicletta. Con la giusta preparazione e i giusti comportamenti, l'esperienza può svolgersi in maniera sicura e senza infortuni.

Inoltre, il nostro tema del mese contiene consigli e liste di controllo che contribuiscono alla riuscita delle diverse iniziative su due ruote. Infine, per la gioia di bambini e giovani, i moduli presentano forme di gioco stimolanti tratte dal tema del mese 05/2021 «[Andare in bicicletta](#)», tutte con una forte valenza educativa e di svago.



# 10 buone ragioni per pedalare

Vi sono numerose buone ragioni per proporre attività in bicicletta a scuola, in un campo e all'interno di società sportive ciclistiche e non. È possibile trasmettere alcuni aspetti importanti a bambini e giovani, che ne faranno tesoro per il futuro. Nella panoramica trovate 10 buone ragioni per organizzare attività su due ruote avvincenti e gratificanti.



## Con un'attività ciclistica i partecipanti imparano a

- 1 sviluppare uno stile di vita sano e attivo,
- 2 praticare uno sport attivamente,
- 3 conoscere il proprio corpo in termini di forza, mobilità e capacità sotto sforzo,
- 4 utilizzare un mezzo di locomozione sostenibile,
- 5 affrontare sfide nuove e inaspettate,
- 6 agire autonomamente (ho tutto il materiale che mi occorre?),
- 7 fare attività fisica all'interno di un gruppo, interagire, comportarsi con rispetto e condividere oggetti ed esperienze,
- 8 spostarsi in maniera sicura e rispettosa (ad es. valutare rischi e pericoli),
- 9 destreggiarsi e sapersi comportare nel traffico,
- 10 divertirsi all'aria aperta e in mezzo alla natura.



### Momenti magici

Dil 10 motivi per cui vale la pena proporre delle attività con la bici a scuola sono riassunti in un poster da stampare in formato A3, da appendere nella sala docenti o utilizzare in altre occasioni.

[Scaricare](#) (pdf)

# Responsabilità e sicurezza

Questo capitolo si occupa dell'obbligo di custodia dei docenti nei confronti dei loro allievi, in termini di conduzione di un gruppo e di responsabilità. Per garantire la sicurezza, ci concentriamo su equipaggiamenti, preparazione ed esercizi necessari e raccomandati per muoversi in sicurezza con un gruppo.

## Obbligo di custodia

In asili, scuole, scuole diurne, asili nido, ludoteche, associazioni o scuole di ciclismo, docenti e monitori hanno un obbligo di custodia nei confronti dei bambini che vengono loro affidati. Docenti e monitori si assumono la responsabilità dell'integrità di bambini e giovani e adottano le dovute misure di protezione. Al tempo stesso, nel limite delle loro possibilità, controllano che bambini e giovani non provochino a loro volta danni.

Nel momento in cui i docenti e monitori si assumono l'obbligo di custodia e tengono in debita considerazione la prevenzione degli infortuni, sono in grado di ridurre al minimo i relativi rischi.

## Preparazione adeguata

Docenti e monitori rispettano le regole fondamentali del loro obbligo di custodia osservando i seguenti punti:

- pianificazione accurata e previdente,
- eventualmente interruzione dell'attività in corso,
- sorveglianza attenta di bambini e giovani,
- rispetto delle disposizioni e dei regolamenti dei superiori e osservanza delle regole di etica professionale.

## Pronti – Equipaggiamento

Con il giusto equipaggiamento andare in bici è davvero divertente, sia sul piazzale della scuola per esercitarsi, sia nell'ambito di vere e proprie escursioni.

### Disposizioni legali relative all'equipaggiamento della bici

- Luci da accendere all'imbrunire e al buio oppure fanalini applicabili funzionanti (anteriore e posteriore).
- Freni (posteriore e anteriore): funzionanti e regolati correttamente (i pattini non devono sfergere sulle ruote!).
- Due catarifrangenti (davanti bianco, dietro rosso).
- I pedali devono essere dotati di catarifrangenti davanti e dietro. Fanno eccezione i pedali da corsa, quelli di sicurezza e simili.
- Stato dei copertoni (profilo ancora visibile).



### Docenti

- [Consigli UPI: Obbligo di custodia – Responsabilità dei docenti](#)

### Monitori e monitori G+S

- [Principi di comportamento G+S \(pdf\)](#)
- [Prevenzione degli infortuni \(in generale\) \(pdf\)](#)
- [Prevenzione degli infortuni in MTB, nel ciclocross e nel ciclismo su strada \(pdf\)](#)
- [Lista di controllo MTB-Ciclocross-Strada – Uscite \(pdf\)](#)



Il giusto equipaggiamento per la bici.



### Da scaricare

- [Lista di controllo G+S MTB-ciclocross-strada – Materiale/equipaggiamento outdoor \(pdf\)](#)
- [Scheda tecnica «Conosci i diversi tipi di biciclette?» \(pdf\)](#)

### Altri suggerimenti pratici

- Campanello funzionante
- Altezza della sella adeguata (vedi immagine a destra): appoggiando il tallone sul pedale con la pedivella bassa, la gamba risulta lievemente flessa.
- Pressione degli pneumatici (max. indicata su ogni pneumatico).
- Regolazione precisa del cambio (corona e pignone).
- Regolazione dei freni (vedi immagine sotto): i freni devono essere raggiungibili con una o due dita, mentre le altre dita tengono il manubrio.

### Equipaggiamento per un'uscita in bici

- Il casco da bici deve avere un contrassegno CE (EN 1078). Solo un casco regolato con precisione offre una protezione efficace: deve calzare bene, senza stringere né spostarsi. Il bordo inferiore deve distare due dita dalla radice del naso. Anche senza chiudere il sottogola, il casco non deve scivolare avanti o indietro. I passanti laterali devono incrociarsi dietro l'orecchio e il sottogola deve stare fermo sotto il mento → [upi: Casco bici – le teste sagge si proteggono.](#)
- Un paio di occhiali da sport (occhiali da sole) proteggono gli occhi da corpi estranei (ad es. pulviscolo o insetti) e migliorano la vista nelle diverse condizioni di luminosità.
- Indossare abiti chiari per risultare immediatamente visibili dagli altri utenti della strada.
- Protezione contro la pioggia, ev. gilet catarifrangente di colore acceso con elementi riflettenti.
- Guanti da bici (anche guanti normali), possibilmente con le dita, proteggono le mani in caso di caduta.
- Un set di attrezzi (ad es. set di chiavi a brugola per viti esagonali) e di ricambi (ad es. leve caccia copertoni, materiale per le riparazioni, camera d'aria di ricambio, pompa) per gruppo (importante mettersi d'accordo!).
- Evitare oggetti pendenti che potrebbero incastrarsi nei raggi (ad es. nastri).

### Partenza – Esercizi in ambiente protetto

Prima di affrontare la strada, il programma prevede alcuni esercizi da svolgere in un ambiente protetto: nel cortile della scuola, su un campo sportivo o nel bosco, con semplici accorgimenti è possibile allestire un percorso di abilità. In modo ludico, i partecipanti possono così migliorare le loro competenze ciclistiche e imparare quanto occorre per affrontare il traffico.

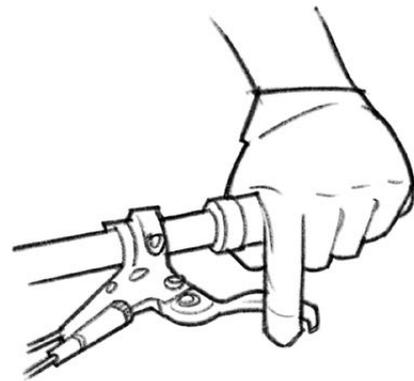
### Via! – Uscite con prudenza

Con la bici i momenti indimenticabili sono garantiti, che si tratti di andare in piscina o al museo con tutta la classe, di un'escursione di un giorno o di immergersi nella magica atmosfera di un campo scolastico. L'importante è decidere in anticipo con la classe le regole di comportamento da adottare on the road – ad es. sotto forma di «galateo di classe», redatto insieme e appositamente per le gite su due ruote.

Aspetto fondamentale: nel traffico le gare di velocità (chi è il più veloce, chi arriva prima?) vanno assolutamente evitate, in quanto distraggono e riducono l'attenzione.



Altezza della sella adeguata



Regolazione dei freni



#### Pratica

- [Raccolta di esercizi e di giochi](#)
- Altri esercizi e lezioni al capitolo «[Lezioni con la bici](#)» (cfr. pag. 6–20).



### Per saperne di più

- [Ciclogalateo. Per e verso chi va in bici](#) (Ufficio federale delle strade USTRA)

### Raccomandazioni per docenti e monitori

- Dimensioni del gruppo:
  - Durante la lezione a scuola in ambiente protetto: 24 partecipanti per docente.
  - Nel traffico/durante le uscite: ogni 24 partecipanti un monitore responsabile e almeno 1, idealmente 2 accompagnatori.
  - Allenamenti G+S: 16 partecipanti per monitore è un numero accettabile, si consiglia tuttavia un secondo monitore a partire da 8 partecipanti su percorsi sterrati.
- Discutere dell'itinerario definitivo, individuare e analizzare le tratte più complesse (ad es. evitare le strade molto trafficate).
- Discutere e definire le regole di comportamento durante l'uscita in bici.
- I monitori, nel limite del possibile, dovrebbero sempre stare in testa al gruppo.
- Definire una composizione adeguata del gruppo.
- I partecipanti che richiedono maggiore sorveglianza dovrebbero stare dietro agli insegnanti/ai monitori.
- Un monitore pedala con un gruppo di allievi al centro e un accompagnatore con un gruppo di partecipanti in coda.
- Il monitore si porta appresso un set di attrezzi (ad es. set di chiavi a brugola per viti esagonali) e materiale di ricambio (ad es. leva caccia copertoni, materiale per le riparazioni, camera d'aria di ricambio, pompa).
- Tenere a portata di mano l'elenco dei partecipanti con i numeri di contatto dei genitori, i numeri di emergenza, eventuali allergie ecc.
- Cellulare carico (ev. portarsi un caricatore portatile).
- Portarsi appresso la [farmacia tascabile](#) (pdf).
- Definire e comunicare in anticipo i punti di incontro e di sosta più adatti.
- Fare pause regolari (bere!).
- Tenete conto della durata della luce del giorno.
- Controllare costantemente le condizioni meteo e se necessario discuterne con il gruppo.

### Per i partecipanti durante l'uscita

- Tutti i partecipanti sono responsabili dei ciclisti che seguono e che fanno parte del gruppo e aspettano chi rimane indietro.
- Tenere una distanza di circa 150 m dal gruppo davanti.
- Circolare sempre in fila indiana (eccezione: piste ciclabili e circuiti segnalati) e all'interno del gruppo mantenere una distanza di sicurezza pari almeno alla lunghezza di due biciclette. Regola generale: man mano che la velocità aumenta, aumentare la distanza dal ciclista che precede.
- Circolare affiancati è consentito a partire da 10 persone. A seconda delle situazioni, valutare la disposizione «due a due» in modo che il gruppo non risulti troppo lungo.
- In discesa osservare i pericoli e non tagliare le curve.
- In caso di problemi o guasti, comunicare tramite passaparola, segnali, cellulari (non telefonare mentre si pedala!).
- Fare chiari e tempestivi segnali con la mano, ad es. per indicare quando si svolta a sinistra o a destra.
- Evitare le gare durante le uscite in bici.
- Tenere sempre le mani sul manubrio.
- Adottare una guida attenta (non ascoltare la musica) e «anticipante».

# Insegnare con la bici

Questo capitolo illustra le diverse possibilità di integrare la tematica dell'andare in bicicletta nelle lezioni di educazione fisica, in un campo o in un allenamento. In una prima fase ci concentriamo sugli aspetti fondamentali dell'insegnamento. I sottocapitoli successivi contengono esempi pratici e teorici di facile applicazione.

Per utilizzare la bici nelle lezioni di educazione fisica a scuola, in un campo scolastico o di allenamento, per recarsi a scuola o come mezzo di locomozione, occorrono una certa preparazione e alcuni prerequisiti. L'elenco presentato di seguito racchiude i punti fondamentali della pianificazione e dei presupposti di una lezione/un allenamento:

## Preparazione di docenti e monitori

- Aver letto il tema del mese 05/2021 «Andare in bicicletta» (in particolare la parte dedicata al livello «Basics»).
- Il capitolo «[Responsabilità e sicurezza](#)» (cfr. pag. 3–5) è chiaro e i criteri principali sono soddisfatti.
- Le unità didattiche e di allenamento sono ben programmate e secondo una successione appropriata (da facile a difficile, da conosciuto a sconosciuto):
  - Introdurre bambini e giovani ad un nuovo argomento.
  - Iniziare con lezioni teoriche per conoscere la bicicletta.
  - Proseguire con lezioni in ambiente protetto, per acquisire le capacità di affrontare terreni sterrati e il traffico.
  - Preparare la prima uscita con una lezione teorica sulle regole della circolazione stradale ed esercitarle in ambiente protetto.
  - Programmare piccole uscite nelle vicinanze.
  - Effettuare una prima escursione di un giorno.
  - Come conclusione organizzare un campo con la bici.
- Prevedere alternative per i partecipanti che non possono/desiderano (più) prendere parte all'attività.

## Prerequisiti

- I prerequisiti dei partecipanti sono noti (capacità, equipaggiamento disponibile ecc.).
- Il docente o il monitore si è organizzato in modo da potersi attenere alle raccomandazioni sulle dimensioni del gruppo (cfr. riquadro).

## Pratica

Questi sono i preparativi nonché le premesse da soddisfare. Input e informazioni specifiche sui temi delle lezioni sono riportati nei singoli capitoli.



### Raccomandazioni sulle dimensioni del gruppo

- Durante la lezione a scuola in ambiente protetto: 24 partecipanti per docente.
- Nel traffico/durante le uscite: ogni 24 partecipanti un monitore responsabile e almeno 1, idealmente 2 accompagnatori.
- Allenamenti G+S: 16 partecipanti per monitore è un numero accettabile, si consiglia tuttavia un secondo monitore a partire da 8 partecipanti su percorsi sterrati.

# Lezione/allenamento una tantum

La bicicletta può essere perfettamente integrata in una lezione o in allenamento una tantum, della durata di due ore o di una giornata intera. Questo capitolo mostra le possibilità di strutturare brevi unità didattiche con la bici.

Con la bici è possibile organizzare singole lezioni di educazione fisica, lezioni incentrate su natura, uomo e ambiente o allenamenti complementari in seno a una società sportiva (non ciclistica). Con una lezione dedicata al tema della bicicletta, bambini e giovani possono imparare molto in termini di stile di vita sano e mobilità sostenibile, oltre a migliorare le loro doti ciclistiche e ad acquisire sicurezza. L'allenamento una tantum presuppone che i partecipanti sappiano già andare in bicicletta (salire, partire, pedalare, frenare, scendere).



**Consigli:** Prima della prima lezione pratica o allenamento con la bici, si consiglia di organizzare un workshop sulla conoscenza della bici e sugli interventi di riparazione. Bambini e giovani devono portare una/la loro bici e controllare che tutto funzioni a dovere. Questo presuppone che tutti abbiano una bicicletta funzionante e il materiale necessario.



## Lista di controllo

- Tutti i bambini e i giovani posseggono una bicicletta adeguata e funzionante e un casco (cfr. «Pronti», pag. 3-4).
- Come sono le previsioni meteo per il giorno programmato?
- È stata prenotata l'infrastruttura necessaria (piazzale esterno, pumptrack ecc.)?
- Il livello di bambini e giovani è noto e il programma previsto tiene conto delle loro capacità?

## Con o sulla bici

Contenuti	
<b>Numero di partecipanti/monitori</b>	Su un piazzale (ambiente protetto): un gruppo o una classe.
<b>Consigli</b>	La prima lezione ha luogo su un piazzale, ossia in un ambiente protetto senza traffico (piazzale della scuola, pumptrack nelle vicinanze) in modo da elaborare meglio le regole in vista di una vera e propria uscita in bici! Se tutti i partecipanti hanno già una buona padronanza del mezzo, eseguono il percorso di valutazione per stabilire il loro livello di competenza: percorso di valutazione
<b>Materiale</b>	Coni, gessi e funi sono sempre utili per gli esercizi.
<b>Idee di gioco/documentazione didattica</b>	<b>Idee di gioco:</b> <a href="#">Cambiare marcia</a> , <a href="#">Gara delle lumache</a> , <a href="#">Curling umano</a> <b>Documentazione:</b> <a href="#">Tema del mese 05/2021 «Andare in bicicletta»</a> , <a href="#">Velopass – collezioni i tuoi distintivi!</a>
<b>Svolgimento</b>	<b>Definire gli aspetti essenziali:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sulla bici indossare sempre un casco.</li><li>• Comunicare se ci si sente a disagio o insicuri.</li><li>• Tenere sempre una distanza sufficiente dalla persona che precede (ad es. una giraffa di distanza).</li><li>• Vale sempre la precedenza da destra. Adeguare la velocità in modo da poter frenare per tempo.</li></ul> <b>Primi esercizi (tutti insieme) – ev. predisporre un percorso:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Cambiare marcia</a>,</li><li>• <a href="#">Fare lo slalom girando il manubrio</a></li><li>• <a href="#">Andare dritto</a></li></ul> <b>Giochi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Gara delle lumache</a></li><li>• <a href="#">Slalom B.I.K.E</a></li></ul> <b>Altri esercizi:</b> Rendere lo slalom più difficile (più stretto) Breve percorso sterrato (piazzale della scuola: prato, ev. sabbia ecc.) <b>Gioco conclusivo:</b> <a href="#">Curling umano</a>

## Familiarizzare con la bici

Contenuti	
<b>Numero di partecipanti/monitori</b>	Una lezione per familiarizzare con la bici è adatta a un gruppo più numeroso (intera classe/fino a circa 20 bambini e giovani) e un solo docente/monitore.
<b>Consigli</b>	Per una lezione sugli interventi di manutenzione e riparazione è possibile invitare un meccanico di biciclette. Prima di organizzare un workshop, è importante conoscere tutte le componenti della bici e gli attrezzi per ripararla (con schede tecniche o attrezzi fisici).
<b>Materiale</b>	A seconda della lezione.
<b>Idee di gioco/ documentazione didattica</b>	<b>Conoscere e riparare la bici</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Equipaggiamento obbligatorio o raccomandato?</a> pdf</li><li>• <a href="#">Riparare la bici</a> (veloplus, solo in tedesco)</li><li>• <a href="#">Attrezzi per le riparazioni</a> (pdf)</li></ul> <b>Traffico e sicurezza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Schede didattiche per la promozione della sicurezza</a> (upi)</li><li>• <a href="#">Quiz ciclista sulla sicurezza stradale</a> (TCS)</li><li>• <a href="#">Kahoot! Quiz ciclista!</a> (scuola+bici)</li><li>• <a href="#">Controllo di sicurezza</a> (mobilesport.ch)</li></ul> <b>Ulteriori strumenti/Idee:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Video didattici</a> (Veloschuel.ch, solo in tedesco)</li><li>• <a href="#">Conosci i diversi tipi di biciclette?</a> (pdf)</li></ul>
<b>Svolgimento</b>	<b>Conoscere la bicicletta e ripararla</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Completare la scheda tecnica «Equipaggiamento obbligatorio o raccomandato?» con la bici e tutte le sue componenti.</li><li>• Chiedere ai partecipanti che cosa potrebbe rompersi andando in bici.</li><li>• Che cosa, in che modo e con quali attrezzi si può riparare?</li></ul> <b>Lezione su traffico e sicurezza (scheda tecnica sul traffico)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Imparare i segnali stradali/Imparare le regole della circolazione stradale.</li><li>• Dove posso circolare con la bici?</li><li>• Quali sono le regole da rispettare quando si pedala in gruppo?</li><li>• Quali sono le tre grandi sfide nel traffico stradale?</li></ul> <b>Lezione sul ciclismo (inteso come disciplina sportiva)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Completare la scheda tecnica «Conosci i diversi tipi di bicicletta?» con tutti i diversi tipi di bicicletta.</li><li>• Quali discipline ciclistiche sportive esistono e quali gare vengono organizzate nelle varie discipline?</li><li>• Quali di esse sono discipline olimpiche?</li></ul>

# Uscite e progetti

Uscite o attività che si svolgono in una sola giornata possono essere associate perfettamente alla bici. Il seguente capitolo illustra le diverse possibilità di integrare la bici in un'attività della durata di un giorno.

Durante un'attività di un giorno, è possibile mostrare a bambini e giovani quanto la bici si presti a un uso versatile e in che modo utilizzarla nel tempo libero e nella quotidianità. Anche in questo caso i partecipanti devono essere già capaci di andare in bici ([montare in sella](#), [avanzare/pedalare](#), [frenare e scendere](#)). Ancora meglio se sanno andarci bene, ossia se posseggono un livello [Basics 2](#) o [Basics 3](#).

## Uscite

Un'uscita in bicicletta presuppone che il gruppo esca dall'ambiente protetto per affrontare percorsi sterrati o il traffico stradale. Sono pertanto importanti alcune precauzioni per organizzare con successo l'evento.



### Lista di controllo

- [Programmazione dell'itinerario](#): scelta del percorso, durata, pause, requisiti (condizione fisica e tecnica).
- Rispetto delle dimensioni del gruppo raccomandate (cfr. riquadro).
- Tutti i bambini e i giovani dispongono di una bici funzionante e di un casco (cfr. punto «[Pronti](#)», pag. 3-4)?
- Come sono le previsioni del tempo per il giorno X?
- Ulteriori controlli per trasferte/uscite in bici.
- I bambini e giovani conoscono le principali regole e si sentono sicuri in sella alla loro bici?
- I numeri di emergenza dei genitori sono a portata di mano?
- Quale attività è prevista una volta giunti a destinazione?
- Si prevede andata e ritorno in bici oppure una parte del tragitto viene percorsa con i mezzi pubblici?
- Il progetto (ad es. bikecontrol) è indicato per istruire il gruppo anticipatamente oppure si presta per essere svolto autonomamente (cfr. «[Progetti](#)», pag. 10)?



### Trasferte/uscite in bici

- Il trasporto della bici è stato organizzato e i corrispettivi biglietti acquistati? Con autobus o mezzi pubblici? Attenzione: è importante prenotare! Trasporto con i mezzi pubblici: definire in che modo viene effettuato il trasporto (registrazione bagagli ecc.)
- Back-up nel caso in cui una bici durante la gita (mentre si pedala) si rompa oppure un partecipante non riesca/voglia più continuare? Consiglio: chiedere a due genitori auto-muniti di tenersi pronti per le emergenze (contattarli per telefono).
- È disponibile materiale di ricambio, attrezzi e un set di riparazione da utilizzare all'occorrenza? Consiglio: organizzare preventivamente un workshop sulle riparazioni.



**Consigli:** Pianificando la prima attività, la prima uscita o il primo progetto, si consiglia di organizzare da una a due lezioni sulla conoscenza della bicicletta e sul codice della strada (cfr. capitolo «[Lezione/allenamento una tantum](#)», cfr. 7-8). Idealmente queste lezioni hanno luogo in sella alla bici, in modo che i partecipanti possano esercitare subito quanto trasmesso. Inoltre imparano il codice della strada che possono poi usare nel traffico. Alcuni progetti si prestano perfettamente anche quale preparazione a un'uscita.



### Raccomandazioni sulle dimensioni del gruppo

- Durante la lezione a scuola in ambiente protetto: 24 partecipanti per docente.
- Nel traffico/durante le uscite: ogni 24 partecipanti un monitore responsabile e almeno 1, idealmente 2 accompagnatori.
- Allenamenti G+S: 16 partecipanti per monitore è un numero accettabile, si consiglia tuttavia un secondo monitore, a partire da 8 partecipanti su percorsi sterrati.

## Uscita di gruppo in bicicletta

Contenuti	
<b>Numero di partecipanti/monitori</b>	12 partecipanti per docente o monitore
<b>Consigli</b>	Una buona preparazione è importante e utile anche per le uscite future. Più sono frequenti le uscite e le attività con la bici, più l'iter diventa routine.
<b>Materiale</b>	Set di riparazione
<b>Svolgimento</b>	Una volta giunti a destinazione, è possibile organizzare diversi giochi da fare in bici. Quest'ultima tuttavia può solo fungere da mezzo di locomozione e all'arrivo non può essere utilizzata, perché il programma prevede altre attività. Idee di gioco: <a href="#">Tema del mese 05/2021 «Andare in bicicletta»</a>

## Progetti

Sul tema «In bicicletta» esistono numerosi progetti dai contenuti diversi, spesso correlati e/o realizzabili secondo una determinata successione. Il vantaggio di questi progetti consiste nel fatto che la partecipazione di gruppo richieda un dispendio ridotto di mezzi e tempo, in quanto l'organizzatore si fa carico di numerosi aspetti.



### Lista di controllo

- Ogni progetto presuppone diverse condizioni di partecipazione, da chiarire prima della prenotazione.
- Selezionare un progetto che si adatti al meglio al gruppo:
  - [bikecontrol – Lezioni a scuola](#) (disponibile solo in tedesco e francese)
  - [bike2school – tutta la classe in bici!](#)
  - [Programma Gorilla per le scuole](#) (disponibile solo in tedesco e francese)
  - [DEFI VELO](#) (disponibile solo in tedesco e in francese)

# Lezione/allenamento su più giorni

Questo capitolo presenta i campi sportivi in bicicletta e le settimane tematiche con la bici. I programmi sono strutturati in modo flessibile e sono modulabili a piacere.

Una lezione o un allenamento su più giorni consecutivi permette di trasmettere ai partecipanti molte informazioni e competenze sul tema della bicicletta e consente di programmare diverse attività di gruppo, garantendo esperienze fantastiche. I programmi su più giorni comprendono percorsi a tappe o workshop, completati da schede tecniche già a disposizione di docenti e monitori oppure create appositamente in base alle caratteristiche e all'età dei partecipanti.

## Campo

Un campo (5 giorni di 4 ore in sella) destinato sia ad una classe scolastica che ad un gruppo di allenamento è sempre un'esperienza emozionante e speciale per bambini e giovani: stare lontani da casa, dormire con gli amici, essere svegliati da docenti o monitori, conoscere e sperimentare tante cose nuove al di fuori del contesto familiare. Un'esperienza che può essere resa ancora più avventurosa grazie alla bicicletta e che nessuno dimenticherà mai.



### Lista di controllo

- Organizzazione: [pianificazione delle singole tappe](#) (pdf)
- [Controllo delle biciclette e del materiale](#) (cfr. pag. 3-4)
- Valutazione dell'abilità dei partecipanti (con il [percorso di valutazione](#)).
- Trasferte/Uscite in bici (cfr. punto «[Pronti](#)», pag. 3-4)



### Trasferte/uscite in bici

- Il trasporto della bici è stato organizzato e i corrispettivi biglietti acquistati? Con autobus o mezzi pubblici? Attenzione: è importante prenotare! Trasporto con i mezzi pubblici: definire in che modo viene effettuato il trasporto (registrazione bagagli ecc.)
- Back-up nel caso in cui una bici durante la gita (mentre si pedala) si rompa oppure un partecipante non riesca/voglia più continuare? Consiglio: chiedere a due genitori automaticamente di tenersi pronti per le emergenze (contattarli per telefono).
- È disponibile materiale di ricambio, attrezzi e un set di riparazione da utilizzare all'occorrenza? Consiglio: organizzare preventivamente un workshop sulle riparazioni.



**Consigli:** Un veicolo di supporto trasporta il materiale e gli zaini e offre aiuto in caso di stanchezza o di emergenza. Attenzione: verificare prima del campo l'abilità dei partecipanti ([livello «Basics 3»](#)) e il buon funzionamento delle biciclette! I guasti sono frequenti: i responsabili del campo devono imparare a eseguire piccole riparazioni. Durante gli spostamenti è necessario stabilire regole precise per garantire la sicurezza dei partecipanti. Obiettivi chiari e nuove esperienze sono importanti per motivare i bambini o i giovani. Le previsioni meteo devono essere controllate ogni giorno e la situazione valutata più volte.



### Da scaricare

- [Informazioni per l'organizzazione di un campo scolastico](#)
- [Modello «Programma di un campo in bici»](#) (xls)
- «[Programma di un campo in bici](#)» (pdf in allegato)

# Settimane tematiche

Anche una settimana tematica (5 giorni di 4 ore in sella o sul tema della bici/teoria inclusa) offre tempo a sufficienza per conoscere la bicicletta e allenare la pratica in sella. A differenza di un campo, docenti e monitori non sono responsabili del pernottamento perché la sera i partecipanti rientrano a casa. Le lezioni e gli allenamenti si svolgono durante il giorno. Questo rappresenta un enorme vantaggio da un punto di vista organizzativo. Grazie alla vicinanza al luogo di abitazione, il programma può essere modificato all'ultimo momento e strutturato in maniera flessibile in base alle condizioni meteo e ad altri fattori esterni. Una settimana tematica è un'occasione perfetta per abbinare lezioni teoriche e pratiche, integrare un'uscita e realizzare e vivere compiti e momenti speciali. Permette inoltre di esplorare meglio l'ambiente circostante e scoprire nuove possibilità di escursione su due ruote o tematiche relative al ciclismo.



## Lista di controllo

- Programmare e preparare in modo accurato tutte le unità ed escursioni.
- Prevedere il materiale necessario e chiarire le abilità dei partecipanti.
- Rispettare le raccomandazioni sulle dimensioni del gruppo (cfr. riquadro).



## Trasferte/uscite in bici

- Il trasporto della bici è stato organizzato e i corrispettivi biglietti acquistati? Con autobus o mezzi pubblici? Attenzione: è importante prenotare! Trasporto con i mezzi pubblici: definire in che modo viene effettuato il trasporto (registrazione bagagli ecc.)
- Back-up nel caso in cui una bici durante la gita (mentre si pedala) si rompa oppure un partecipante non riesca/voglia più continuare? Consiglio: chiedere a due genitori autonomi di tenersi pronti per le emergenze (contattarli per telefono).
- È disponibile materiale di ricambio, attrezzi e un set di riparazione da utilizzare all'occorrenza? Consiglio: organizzare preventivamente un workshop sulle riparazioni.



**Consigli:** Una settimana tematica deve essere programmata in modo accurato. Le attività preparatorie possono essere effettuate in anticipo, coinvolgendo anche i partecipanti, per creare i presupposti ideali per una settimana di successo. Questo permette di affrontare un tema specifico durante la settimana o di lavorare in generale sulla bicicletta.



## Raccomandazioni sulle dimensioni del gruppo

- Durante la lezione a scuola in ambiente protetto: 24 partecipanti per docente
- Nel traffico/durante le uscite: ogni 24 partecipanti un monitore responsabile e almeno 1, idealmente 2 accompagnatori
- Allenamenti G+S: 16 partecipanti per monitore sono un numero accettabile, si consiglia tuttavia un secondo monitore a partire da 8 partecipanti su percorsi sterrati



## Da scaricare

Modello «[Programma di una settimana tematica in bici](#)» (in allegato)

# Lezione/allenamento su un periodo regolare di oltre due settimane

Questo capitolo illustra le diverse possibilità di utilizzare con regolarità la bicicletta nelle lezioni e negli allenamenti su un periodo più lungo.

Ci sono numerosi esempi di progetti, idee di lezione concrete per l'attuazione di unità didattiche su 6 settimane. Le schede tecniche e gli aiuti già menzionati (cfr. «[Indicazioni](#)», pag. 21) non vengono nuovamente menzionati.

## Progetti

La bicicletta può ad esempio essere oggetto di un progetto in cui i partecipanti devono lavorare autonomamente su un argomento. I progetti sono più adatti ai partecipanti un po' più grandicelli. Tuttavia, alcuni temi possono essere adattati in modo tale da renderli accessibili anche ai più piccoli. La bicicletta è ideale per lavorare su temi quali sostenibilità, sport, mobilità attiva, sicurezza e molto altro ancora. Di seguito, possibili domande con indicazioni dei fornitori di servizi per la realizzazione di un progetto.

### Sostenibilità

- Perché la bicicletta è un mezzo di locomozione sostenibile?
  - Le biciclette vengono fabbricate in modo sostenibile?
  - Quali interventi di manutenzione richiede una bici per poter funzionare il più a lungo possibile?
- [Idee nell'ambito della sostenibilità](#) (scuola+bici)

### Sport

- Quali sport su due ruote esistono e quali sono le loro particolarità?
  - Nel ciclismo, quali sono le discipline olimpiche? Con quali specialità e da quando?
  - Qual è la bicicletta migliore al mondo per chi (fantasia o realtà)?
- [Discipline olimpiche](#) (UCI, in inglese e francese)

### Mobilità attiva

- Esistono delle leggi per chi viaggia in bicicletta? Di che tipo?
  - Quali sono in Svizzera gli eventi che promuovono l'uso della bicicletta? Quali sono le loro caratteristiche?
  - In Svizzera, quali sono le organizzazioni e le associazioni che rappresentano e incentivano l'uso della bici?
- [Idee sul tema della mobilità](#) (programma «Gorilla per le scuole», disponibile solo in tedesco)

### Traffico e sicurezza

- Quali sono le regole della circolazione per chi viaggia in bicicletta?
  - Di che cosa ha bisogno una bicicletta per poter circolare su strada? E perché?
  - Come si pianifica un'uscita? Di che cosa occorre tener conto?
- [Idee sul casco](#) (ata, disponibile solo in tedesco)
- [Idee sul traffico](#) (UPI)

## Svizzera, terra di ciclisti

In Svizzera non c'è soltanto lo sci. In occasione dei Giochi olimpici di Tokyo, il nostro paese ha raccolto diversi successi anche nel ciclismo. In questa disciplina, la delegazione elvetica ha infatti conquistato ben sei medaglie! I nostri atleti si sono aggiudicati un oro, due argenti e un bronzo nel crosscountry, un argento nel ciclismo su strada e una medaglia di bronzo nella BMX Freestyle.

Contenuti	
<b>Numero di partecipanti/monitori</b>	Oltre al ciclismo attivo, un'iniziativa stimolante potrebbe coinvolgere anche un gruppo più numeroso e un docente.
<b>Consigli</b>	Introduzione alle <a href="#">varie discipline del ciclismo</a> (rimando disponibile solo in tedesco e in francese). Attivare le conoscenze pregresse e, se del caso, fornire una breve introduzione alle varie discipline, per portare tutti allo stesso livello nozionistico.
<b>Materiale</b>	Smartphone, tablet, laptop ed eventualmente beamer.
<b>Idee di gioco/documentazione didattica</b>	Suddivisi in gruppi, i ragazzi possono scegliere una disciplina o un idolo e preparare una breve presentazione sull'argomento. Concentrarsi sulla Svizzera, ad esempio la campionessa olimpica Jolanda Neff o il vlogger Sandro Schmid. Il nostro paese offre tutto ciò che serve! I seguenti rimandi sono disponibili solo in tedesco o francese. <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Swiss Olympic Team</a></li><li>• <a href="#">Sandro Schmid</a></li><li>• <a href="#">Nikita Ducarroz (Freestyle BMX)</a></li><li>• <a href="#">Danny MacAskill</a> e <a href="#">Fabio Wibmer</a></li></ul>
<b>Svolgimento</b>	<p><b>Attivare le conoscenze pregresse</b></p> <p>Fornire ai partecipanti informazioni utili sul ciclismo e sulle varie discipline. Se alcuni partecipanti sono già esperti in questo ambito saranno sicuramente entusiasti di poter trasmettere le loro conoscenze ai compagni.</p> <p><b>Lavoro di ricerca</b></p> <p>I partecipanti scelgono una disciplina e un/un'atleta. Fanno una ricerca su internet e raccolgono diverse informazioni.</p> <p><b>Input dei partecipanti</b></p> <p>I partecipanti presentano brevemente la loro ricerca con l'ausilio di un beamer o di un poster. L'obiettivo è di creare una raccolta delle varie discipline sportive legate al ciclismo e avvicinare i giovani alle varie specialità, oltre a conoscere i diversi atleti.</p>

## Pumptrack

Un pumptrack è un circuito chiuso che si snoda su una superficie piana con dossi e curve. Attualmente queste strutture stanno vivendo un periodo di gloria e spuntano come funghi in quasi ogni Comune. Solitamente si trovano in centro e permettono ai giovani di trascorrere il tempo libero in modo sano, pedalando o assistendo alle prodezze dei compagni.

Contenuti	
<b>Numero di partecipanti/monitori</b>	Il ciclismo attivo sul pumptrack è una formula che offre input stimolanti ed è indicata anche per gruppi di dimensioni più grandi e un monitore/docente e offre un input stimolante.
<b>Consigli</b>	In Svizzera ci sono moltissimi pumptrack. Principianti o professionisti: tutti possono trascorrere ore e ore di puro divertimento. → <a href="#">Elenco dei pumptrack in Svizzera</a> (in inglese)
<b>Materiale</b>	Carta, penna e pumptrack (mobile o asfaltato)
<b>Idee di gioco/ documentazione didattica</b>	<p>I partecipanti imparano a conoscere un pumptrack, lo percorrono, eventualmente scattano qualche foto ecc., per prepararsi al processo di pianificazione. Riflettono sulla programmazione e la realizzazione di un pumptrack.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• In una fase successiva, progettano il loro pumptrack, tenendo conto dei seguenti aspetti:<ul style="list-style-type: none"><li>• superficie (m<sup>2</sup> o grado d'inclinazione)</li><li>• curve e salti</li><li>• gruppo target (per bambini o professionisti)</li></ul></li></ul> <p>Informazioni sulla progettazione/costruzione di un pumptrack si trovano, oltre che su internet, anche qui: <a href="#">Pumptrack – Ufficio federale dello sport UFSP0</a> (disponibile in tedesco e in francese)</p>
<b>Svolgimento</b>	<p><b>Conoscere e percorrere il pumptrack</b> Tutti i partecipanti imparano a conoscere il circuito e lo percorrono più volte. Osservano certi particolari, possono scattare fotografie ecc. A pag. 19 di questo tema del mese figurano alcuni consigli per una lezione sul pumptrack: «<a href="#">Settimana 4: Pumptrack</a>».</p> <p><b>Analizzare il pumptrack</b> Fornire ai partecipanti informazioni utili sul ciclismo e sulle varie discipline. Se alcuni partecipanti sono già esperti in questo ambito saranno entusiasti di poter trasmettere le loro conoscenze ai compagni.</p> <p><b>Disegnare il pumptrack</b> I partecipanti riflettono sulle dimensioni reali del pumptrack. Quali sono le sue caratteristiche, quali mezzi su ruote potranno circolare sul circuito ecc.</p> <p><b>Discutere del pumptrack</b> I partecipanti spiegano quali difficoltà hanno incontrato. Quali sarebbero le maggiori difficoltà a livello di realizzazione del circuito? Se il Comune non dovesse ancora disporre di una struttura di questo tipo, si potrebbe presentare lo schema o il progetto alle autorità.</p>

## Swiss Topo/SvizzeraMobile

L'attesa accresce l'entusiasmo. Ecco perché i giovani devono essere coinvolti il più possibile nella pianificazione, che include anche la scelta del percorso.

Contenuti	
<b>Numero di partecipanti/monitori</b>	Un monitore spiega l'app Swisstopo ai partecipanti. Poi si formano gruppi di 5-7 persone e, con il monitore, si pianifica un itinerario.
<b>Consigli</b>	Il sito <a href="#">Swisstopo</a> propone diverso materiale topografico ed esercizi online.
<b>Materiale</b>	Smartphone, tablet, laptop
<b>Idee di gioco/ documentazione didattica</b>	Per allenare la lettura delle carte, Swisstopo propone diversi <a href="#">esercizi online</a> . Il percorso può essere scelto con l'app <a href="#">Swisstopo App</a> o con <a href="#">SvizzeraMobile</a> .
<b>Svolgimento</b>	<p><b>Attivare le conoscenze pregresse</b></p> <p>I partecipanti sanno leggere le mappe? Studiare diverse mappe da diverse prospettive. Seguire i percorsi ciclabili sulle mappe di SvizzeraMobile.</p> <p><b>Lavoro di ricerca</b></p> <p>I partecipanti pianificano un itinerario con il monitore. Occorre badare a diversi aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• durata del giro</li><li>• grado di difficoltà</li><li>• dislivello</li><li>• pericoli in generale lungo il percorso</li></ul> <p><b>In avanscoperta</b></p> <p>Per non trasmettere conoscenze puramente teoriche, si consiglia di effettuare in anticipo il giro previsto e di esercitarsi nella lettura delle mappe più volte durante il percorso.</p>

## Lezioni/allenamenti regolari

Integrare il tema «bicicletta per allenamenti regolari» nelle lezioni di educazione fisica, ad es. con unità di allenamento, offre ai partecipanti la possibilità di vivere nuove esperienze legate al movimento. La bicicletta potrebbe anche ampliare l'offerta sportiva scolastica libera.

### La conoscenza motiva

L'allenamento regolare e coordinativo della tecnica di guida favorisce il controllo del corpo, in particolare l'equilibrio, generando un effetto positivo a lungo termine sulla sicurezza stradale e sulla prevenzione degli infortuni a seguito di cadute.

Le abilità apprese sulla bicicletta promuovono il senso di realizzazione e aumentano la fiducia in sé stessi. La bicicletta entra così a far parte della quotidianità. Chi sa fare una cosa, la fa regolarmente.

### Consolidare le basi

Un percorso permette di acquisire le competenze di base (Idea: [percorso di valutazione](#)). Parallelamente, si impara a conoscere la disciplina sportiva in termini di materiali, riparazioni e manutenzione della bicicletta. Gli esercizi ludici facilitano l'apprendimento e motivano i partecipanti.

### Conoscere le premesse

Un'uscita al pumptrack più vicino potrebbe completare la lezione di educazione fisica se i partecipanti possiedono le competenze Basics 1-3 (cfr. [Tema del mese 05/2021 Andare in bicicletta](#)). È importante che queste competenze tecniche di guida siano acquisite e che la bicicletta venga adeguata al circuito. Le biciclette troppo grandi limitano la libertà di movimento. La sella deve poter essere abbassata. Si consiglia inoltre di organizzarsi sul posto per una lezione con metà classe (max. 10 partecipanti contemporaneamente sul pumptrack).



**Consigli:** Per una lezione in bicicletta impostata sul gioco, si consiglia di abbassare la sella per aumentare la libertà di movimento negli esercizi di coordinazione. Togliere dalla bicicletta eventuali lucchetti o altri oggetti pendenti e di disturbo. È preferibile esercitarsi su un fondo morbido (ad es. campo rosso), per limitare il più possibile il rischio di infortuni in caso di caduta.

## Progettazione su 6 settimane, 2 ore a settimana

### 1ª settimana: Coordinazione e prime tecniche

#### Controllo del materiale

Cfr. liste di controllo.

#### Conoscersi in sella

- Salutarsi in sella: ad es. pugno destro/sinistro, stretta di mano, smalltalk con la spalla)

#### Esercizi di coordinazione su comando in gruppo

- Pedalata lenta azionando lievemente il freno posteriore, salire e scendere da entrambi i lati, una sola mano sul manubrio

#### Postazioni di esercitazione

- Pedalare attraverso un passaggio delimitato azionando lievemente il freno posteriore
- Procedere lentamente, rimanere sul posto
- Salire e scendere su/da una linea definita
- Varianti di slalom

#### Imparare la tecnica di frenata/cambio marce lungo un percorso definito

- Percorrere la zona definita con la marcia più bassa o più alta

#### Conclusione

- Esercizi ludici (gara delle lumache, retrocessione con esercizi supplementari ecc.)

#### Idee di gioco/documentazione didattica

- Liste di controllo equipaggiamento bici e attrezzatura in generale (cfr. punto «Pronti», pag. 3-4)
- Il [percorso di valutazione](#) può essere utilizzato come strumento
- Giochi: [Basics 1-3](#)
- Altre schede tecniche e aiuti: pagina 21

### 2ª settimana: Conoscere il materiale

#### Materiale

- Il controllo della bici prima di montare in sella deve diventare una routine (pressione delle gomme, funzionamento dei freni, tutte le viti sono a posto?)
- Corso di riparazione (smontare/montare la ruota anteriore, gonfiare le gomme, cambiare la camera d'aria, verificare i freni).

#### Inizio ludico

- Esercizio «[Retrocessione](#)» con esercizi supplementari che torneranno utili nel successivo percorso (passaggio delimitato, sul posto, guidare con una mano ecc.)
- Lavoro in coppia per creare un ambiente favorevole all'apprendimento, ad es. rituali di saluto, pugno sulla gomma, smalltalk (fermarsi e tenersi al manubrio del compagno), pedalare in coppia (appoggiare una mano sulla spalla del compagno/tenersi al manubrio del compagno)..

#### Esercizi tecnici/basati sulla coordinazione

- Ai partecipanti viene distribuito del materiale (gessi, coni, funi, pezzo di legno, palla, ...) per studiare/realizzare una postazione adatta all'allenamento della tecnica di guida (ad es. slalom, passaggio delimitato, sul posto, superare un ostacolo)
- Spiegare le postazioni, fare una dimostrazione, poi esercitarsi.  
Variante: un partecipante rimane nella postazione, controlla lo svolgimento dell'esercizio, corregge e aiuta a riporre il materiale.

#### Idee di gioco/documentazione didattica

- Aiuto Corso di riparazione: [Riparare la bici](#) (solo in tedesco)
- Giochi: [Basics 1-3](#)

### Nota

### 3ª Settimana: Percorso in bicicletta (Introduzione)

#### Riscaldamento

- Lettura del giornale, esercizio «[Retrocessione](#)» o esercizi simili
- Bike Trick: pit-stop, avvicinarsi alla parete con la ruota anteriore perpendicolare, mantenere l'equilibrio e ripartire.
  - Più facile: avvicinarsi alla parete con un angolo di 45°.
  - Più difficile: in pit-stop togliere un piede dal pedale, togliere una mano dal manubrio.

#### Tecnica di guida Percorso Introduzione

- Viene spiegata e mostrata la tecnica guida standard ([percorso di valutazione](#)). Il filmato può essere mostrato in anticipo durante altre lezioni.
- Applicare quanto appreso durante il percorso. Individuare i punti di forza/deboli.
- Feedback reciproco tra partecipanti.

#### Gioco conclusivo

- Giocare a calcio o unihockey in bici (regole: chi abbandona, deve allontanarsi dalla palla prima di poter continuare a giocare).

**Consiglio:** Compito a casa: motivare gli allievi a esercitare singoli elementi del percorso.

#### Idee di gioco/documentazione didattica

- Giochi: [Basics 1-3](#)
- Il [percorso di valutazione](#) può essere utilizzato come strumento

### 4ª Settimana: Pumptrack

#### Studiare il percorso in bici verso il pumptrack

- [SvizzeraMobile](#), [Swisstopo](#), [Google Maps](#)

#### Visita al pumptrack

- Guardare, stupirsi, capire
- Quali sono i movimenti necessari sul pumptrack?
- Dove sono le zone di attesa?
- In quale direzione si pedala solitamente?
- Quale linea va scelta?
- Dove si trovano gli eventuali pericoli?
- Quale distanza occorre mantenere?
- Importante: tenere sempre un dito sul freno posteriore

#### Riscaldamento sul posto

- Esercizio «[Retrocessione](#)» o simile

#### Alla scoperta del pumptrack

- Percorrere un piccolo giro, mediante kick (quarti di giro di pedivella con marcia alta)
- Generare una spinta se necessario
- Generare una spinta «pommando» con braccia/gambe

Prima, i partecipanti affrontano il tema del pumptrack e, visionando i filmati didattici, familiarizzano con la tecnica di pompaggio.

Sul posto, includere l'analisi dei filmati. Filmarsi a vicenda.

**Consiglio:** organizzare le lezioni di pumptrack dimezzando la classe. A seconda dello spazio disponibile, il circuito può essere percorso senza ingorghi. I cambi regolari (pump-track e percorso di esercitazione) prevengono stanchezza ed eccessiva disinvoltura.

Un feedback filmato può aiutare i partecipanti a far combaciare la propria percezione di guida (prospettiva interna) con lo stile di guida reale (prospettiva esterna/immagini video).

#### Idee di gioco

- Tecnica: [Pumptrack](#)

#### Nota

## 5ª settimana: Percorso in bici (ripetizione)

### Partenza/Riscaldamento

#### Verifica tecnica di guida sul percorso

- Classificazione
  - Basic 1-3
  - Skills 1-3
- Eventualmente assegnazione di un voto per le lezioni di educazione fisica.

#### Gioco conclusivo

- Esercizio «[Retrocessione](#)» sotto forma di sfida a turno, sistema del doppio K.O. ecc.)

### Idee di gioco/documentazione didattica

- Giochi: [Basics 1-3](#)
- Il [percorso di valutazione](#) può essere utilizzato come strumento

## 6ª settimana: Olimpiadi

### Olimpiadi con diverse postazioni sotto forma di gara a squadre.

- 6 squadre di 3-4 partecipanti
- Gara di surplace (sul posto)
- Drift sulla tavola di legno. Una tavola di legno di grandezza minima A4 viene posata su un terreno (scivoloso). I partecipanti ci salgono sopra e al momento giusto azionano il freno posteriore così da trasportare in avanti la tavola di legno. Quale squadra riesce a coprire la distanza maggiore in un determinato tempo?
- Giocare a calcio/unihockey in bici

#### Gara di retrocessione

1 contro 1, sfida a turno, gara a squadre

### Idee di gioco/documentazione didattica

- Giochi: [Basics 1-3](#)

## Nota

# Informazioni

## Progetti e iniziative per le scuole

- Velopass – colleziona i tuoi distintivi
- [bikecontrol](#) (Swiss Cycling, disponibile in tedesco e in francese)
- [Programma per le scuole \(Gorilla\)](#)
- [Bike2school](#)
- [DEFI-VELO](#) (disponibile in tedesco e in francese)
- [scuola+bici](#)
- [Guida per una scuola adatta alla bicicletta \(scuola+bici\)](#)

## Strumenti ausiliari, schede tecniche e altri documenti didattici

### Conoscere e riparare la bicicletta

- [Equipaggiamento obbligatorio o raccomandato?](#) (pdf)
- [Riparare la bici \(veloplus, disponibile solo in tedesco\)](#)
- [Attrezzi di riparazione](#) (pdf)

### Traffico e sicurezza

- [Schede didattiche per la promozione della sicurezza](#) (pdf, UPI)
- [Quiz ciclista sulla sicurezza \(TCS\)](#)
- [Kahoot! Quiz ciclista \(scuola+bici\)](#)
- [Le principali sfide della circolazione](#) (mobilesport.ch)

### Pianificazione escursioni

- [SvizzeraMobile](#)
- [Swisstopo](#)
- [Google Maps](#)

### Strumenti/idee in generale

- [La bicicletta nell'insegnamento](#) (scuola+bici)
- [Bimbi in bici – Alcuni consigli](#) (upi)
- [Tema del mese 05/21 «Andare in bicicletta»](#) (mobilesport.ch)
- [Tema del mese 09/20 «Campi sportivi scolastici»](#) (mobilesport.ch)
- [Conosci i diversi tipi di biciclette?](#) (pdf)

## Filmati didattici ed esplicativi sul tema «In bicicletta»

- [Bike tutorial](#) (Gorilla, disponibile in tedesco)
- [Andare in bicicletta – Insegnare le basi](#) (mobilesport.ch)
- [Mountain-bike](#) (mobilesport.ch)
- [Video didattici](#) (Veloschuel.ch, disponibile solo in tedesco)

## Pumptrack (noleggio e acquisto)

- Molti uffici cantonali dello sport noleggiavano o estraggono a sorte dei pumptrack

## Formazioni per docenti e monitori

Esistono varie possibilità di formazione in ambito ciclistico. Per pianificare e strutturare le lezioni in bicicletta con bambini e giovani è utile disporre di una formazione specifica. Di seguito alcune possibilità.

### Corsi nell'ambito di Gioventù e Sport/Lezioni di educazione fisica

- [Corso G+S sull'insegnamento attraverso il gioco: Modulo di perfezionamento sull'insegnamento attraverso il gioco](#)
- [Corso G+S alla scoperta del ciclismo](#)
- [ASEF – Per docenti, con contenuti specifici per le lezioni di educazione fisica nelle scuole](#) (disponibile in tedesco e in francese)

### Corsi nell'ambito del traffico

- [Pro Velo Svizzera](#)
- [DEFI-VELO formazione continua per docenti](#) (in tedesco e francese)

## Partner



Per questo tema del mese:



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSP0, 2532 Macolin

**Consulenza specialistica:** Tabea Ulmer

### Autori:

Tabea Ulmer, capo-progetto sport di massa, responsabile formazione G+S presso Swiss Cycling  
Sina Candrian, capo-progetto programma Gorilla per le scuole, Sckifti Foundation  
Kurt Egli, responsabile corsi bici, Pro Velo Svizzera  
André Gautschi, responsabile scuola e famiglia, UPI  
Ralph Gürber, docente di educazione fisica, esperto G+S ciclismo

**Redazione:** mobilesport.ch

**Traduzione:** Sabrina Caccia

**Foto:** Jacek Chabraszewski – stock.adobe.com

**Disegni:** Luzi Etter

# Programma di un campo in bici

	1° giorno Partenza	2° giorno Riparazioni e scoperta	3° giorno Gioco e film	4° giorno Escursione in bici	5° giorno Rientro
07.00	Colazione				
08.30	Punto d'incontro Consegna bagagli per il trasporto del materiale				
09.00–11.30	Trasferita in bicicletta verso il campo	<b>Percorso a tappe tecnica &amp; riparazione bici</b> nei dintorni del campo Mansionario postazioni incl. scheda delle postazioni (cfr. lista « <a href="#">Aiuti, schede tecniche e altri documenti didattici</a> », pag. 21)	<b>Pomeriggio ludico in sella</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giochi di lancio e inseguimento</li> <li>• Giochi di tecnica</li> <li>• Gare di velocità</li> <li>• Idee di gioco: Tema del mese 05/2021 «<a href="#">Andare in bicicletta</a>»</li> </ul>	<b>Escursione in bici</b> Ad es. al lago incl. grigliata per pranzo (tre gruppi con livelli di prestazione diversi)	Ordine e pulizia  Inizio viaggio di ritorno
12.00	Pranzo lungo il tragitto	Pranzo al campo	Pranzo al campo	Pranzo	Pranzo lungo il tragitto
13.30–16.00	Arrivo al campo <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizzare con il luogo</li> <li>• Sopralluogo</li> <li>• Definire insieme gli obiettivi comuni</li> </ul>	<b>Perlustrazione dei dintorni in bicicletta</b> Corsa d'orientamento in bici o percorso a tappe con domande	<b>Filmato sulla storia della bicicletta/discipline sportive su due ruote</b> in 4 gruppi (temi diversi) I partecipanti scoprono la storia della bicicletta/delle discipline sportive su due ruote e producono un filmato	<b>Escursione in bici</b> Ad es. al lago incl. grigliata per pranzo (3 gruppi con livelli di prestazione diversi)	Rientro in bicicletta
16.30–18.30	Sistemazione	Tempo libero	Montaggio dei filmati e preparazione della presentazione	Preparazione della festa del campo	Fine dell'avventura, ciao a la prossima!
20.00	Apertura del campo Verifica del programma	Intrattenimento	Serata cinema con i filmati prodotti	Festa del campo	

## Settimana tematica in bici

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Mattina</b>	<p>Portare la bicicletta a scuola</p> <p>1<sup>a</sup> parte: conoscere la bici (scheda tecnica «Equipaggiamento obbligatorio o raccomandato?») 2<sup>a</sup> parte: controllare bici, materiale ecc. e regolarla in modo corretto</p>	<p>Prenotare lezioni di bikecontrol</p> <p>Lavorare sulle regole della circolazione e sulle regole della circolazione stradale (<a href="#">schede didattiche per la promozione della sicurezza</a>)</p>	<p>Uscite in bici con tappe intermedie (ripetizione regole della circolazione stradale) e diversi giochi a destinazione</p>	<p>Spostarsi in bici verso un pump-track o lezioni sul pumptrack, se presente nella struttura</p> <p>Suggerimento: con l'aiuto di monitori G+S.</p>	<p>Scoperta di diverse discipline sportive su due ruote, se possibile con diversi tipi di bici (delle varie discipline) sul posto (prese in prestito dalle società) o lavorare sulla teoria con video e schede tecniche</p>
<b>Pomeriggio</b>	Postazioni di tecnica e riparazione	Pomeriggio libero		Pomeriggio libero	Preparazione dei poster: che cosa si è imparato sulla bicicletta e in sella durante la settimana?

**Osservazione** La settimana tematica può fungere da introduzione al tema o da settimana preparatoria per la partecipazione a [Bike2school](#).