mobilesport.ch

04 | 2016

In bicicletta

Tema del mese – Sommario

Sicuri e protetti in sella 2
Preparazione e manutenzione 4
Esercizi
• Esercitare l'abilità 6
• Capacità di reazione 8
• Evoluzioni 10
Percorsi 12
Informazioni 15

Categorie

- Età: 6-18 anni
- Livello scolastico: dal secondo ciclo fino alle medie superiori
- Livello di capacità: principianti, avanzati, esperti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare

La sedentarietà, i problemi legati al traffico e i timori di incidenti allontanano i bambini dalla bicicletta, che molto spesso resta un mezzo di locomozione che tutti vogliono ma che in pochi utilizzano regolarmente. Un modo per rilanciare questa attività, molto utile per il tempo libero e per percorrere il tragitto casa-scuola, è di insegnare la tecnica di base durante le lezioni di educazione fisica.

Ai giorni nostri spesso l'automobile viene utilizzata per percorrere anche delle tratte molto brevi. Soprattutto in città, l'uso dell'auto potrebbe essere sostituito con quello della bicicletta, anche per i bambini e i giovani. Purtroppo però molti di loro non sono incoraggiati a recarsi ad esempio a scuola o a casa degli amici in sella alla bici, perché non sanno pedalare oppure pedalano con scarsa sicurezza. Ed è un vero peccato, perché la bicicletta è un mezzo di locomozione pratico, oltre che rispettoso dell'ambiente, e un'attività sportiva completa e accessibile a tutti.

Una buona preparazione

In questo tema del mese presentiamo alcuni esercizi utili per introdurre gli allievi al mondo dei pedali. L'accento è posto sulla sicurezza stradale e sulla tecnica di base, indispensabile da acquisire prima di lanciarsi su strade trafficate. La prima parte passa in rassegna gli aspetti principali legati alla sicurezza e le nozioni necessarie per riuscire a preparare e a riparare da soli la propria due ruote.

In seguito, vengono descritte alcune forme ludiche che ben si prestano per acquisire i fondamentali della bicicletta: la tecnica di frenata, il superamento di ostacoli, la reazione di fronte ad ostacoli ed imprevisti. Uno spazio particolare è dedicato ai percorsi con ostacoli che permettono al docente di verificare se gli allievi padroneggiano la tecnica in condizioni leggermente più difficili. Gli esempi proposti possono essere facilmente adattati alle caratteristiche della propria classe.

È come andare in bicicletta…

L'obiettivo finale è di offrire la possibilità agli insegnanti di regalare ai loro allievi dei momenti spensierati e ludici in sella a una bicicletta, durante una gita scolastica o una lezione di educazione fisica un po' diversa dal solito. Perché spostarsi sulle due ruote è un'attività che ogni bambino dovrebbe sperimentare e riuscire a svolgere senza difficoltà e paure, per mantenere questa bella e sana abitudine anche in età adulta. Lo dice persino il proverbio: «è come andare in bicicletta, una volta imparato, non lo si scorda più!»

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

Sicuri e protetti in sella

Che si tratti di uno spostamento in città oppure di un'escursione in campagna, il richio di incidente in bicicletta può essere ridotto adattando la velocità alla situazione, proteggendo la testa con il casco, assumendo un comportamento di guida rispettoso delle regole e osservando le norme stradali.

L'educazione stradale a scuola assume un ruolo sempre più importante nella prevenzione degli incidenti. Gli allievi imparano le regole di circolazione di base e le applicano poi nella pratica. Questo vale soprattutto per gli spostamenti a piedi, ma anche per quelli in bicicletta. Gli allievi vengono pure sensibilizzati sull'importanza di indossare degli indumenti ben visibili (oppure dei giubbotti con delle strisce catarifrangenti) e di portare sempre il casco.

I docenti che desiderano accompagnare una classe in una gita in bicicletta, dovrebbero prepararsi a dovere seguendo i consigli e le informazioni utili riportati qui sotto.

I sette punti capitali

- Scarpe adatte, indumenti di ricambio, per il bel tempo ma anche per il freddo e la pioggia.
- Occhiali da sole, casco, guantoni ed eventualmente cappellino.
- Una o più borracce e qualche barretta energetica.
- Farmacia da viaggio.
- Kit di riparazione e pompa.
- Carte geografiche e bussola.
- Un foglio di «soccorso» per annunciare eventuali incidenti che ricordi le domande «che cosa è successo, quando, dove, a chi?» e con indicati i numeri di telefono per chiamare i soccorsi, della direzione della scuola e dei genitori degli allievi.

Biciclette in buono stato

Utilizzate delle biciclette in perfetto stato: sono più sicure e funzionanti. Quando noleggiate una bicicletta verificate prima che sia in buono stato (v. capitolo «Preparazione e manutenzione»).

Coordinazione motoria

Gli allievi dovrebbero possedere tutti una buona coordinazione motoria. Fattore essenziale non perdere l'equilibrio o per reagire ad ostacoli che potrebbero presentarsi sul percorso.

© UFSPO

Percorsi adatti
Durante le escursioni è importante fare delle pause, mangiare della frutta o delle barrette energetiche e bere a sufficienza. A dipendenza dell'età del bambino e della sua corporatura, viene stabilita la distanza da percorrere. I bambini piccoli reggono per circa 15 km su un percorso pianeggiante, mentre gli adolescenti possono percorrere senza grosse difficoltà anche distanze di 20 o 30 km. Il piacere di pedalare, e con esso anche l'attenzione al traffico stradale, diminuisce dopo circa due ore e trenta di sforzo. È altresì fondamentale fissarsi degli obiettivi realistici per evitare dei problemi (stress, stanchezza e calo della motivazione) durante la gita. Se lo scopo principale della gita è di rilassarsi dopo una settimana di lavoro, è preferibile pianificare una gita su strade sterrate, nel bosco o in campagna, lontano dal traffico. E prima del giorno X è importante fare una ricognizione del percorso. È importante calcolare con precisione il dislivello e il chilometraggio e prevedere delle varianti o delle scorciatoie.

Dinamiche di gruppo
La velocità di «crociera» del gruppo dovrebbe essere adattata a quella del ciclista più debole. Durante la gita si consiglia altresì di fissare dei punti di ritrovo, così che ogni ciclista sia libero di pedalare al suo ritmo. In testa e in coda al gruppo dovrebbero sempre pedalare i ciclisti più preparati. Per le gite lunghe ed impegnative si dovrebbe prevedere anche il supporto di un'ammiraglia. Durante la gita, si raccomanda di suddividere la classe in gruppi composti ognuno di cinque bambini che pedalano ad una distanza di circa 150 m l'uno dall'altro. A partire da gruppi composti di almeno dieci persone, e solo sulle piste ciclabili oppure su strade molto larghe e poco trafficate, è possibile pedalare di fianco al compagno. Si raccomanda di tenere sempre almeno un metro di distanza dalla ruota del ciclista che precede.

Spazio anche al divertimento
I bambini desiderano divertirsi, sempre, anche quando sono in sella alla bicicletta. Sono quindi da evitare delle lunghe salite o delle tratte con pochi cambi di pendio. Durante le escursioni si dovrebbero prevedere dei momenti di gioco di abilità con la bicicletta.

Le regole salvavita
- Evitare di pedalare troppo vicino alle automobili parcheggiate. È importante tenere una distanza di almeno 70 cm dalla fiancata dell'auto per evitare lo scontro qualora il conducente o i passeggeri decidessero di aprire la portiera. Mai pedalare lungo la linea bianca laterale!
- Evitare i giochi pericolosi in bici, le velocità elevate e le gite con allievi con capacità coordinative limitate.
- Fermarsi dietro gli autopostali o gli autocarri. Se possibile incrociare, attraverso lo specchietto retrovisore del bus, lo sguardo dell'autista per capire le sue intenzioni.
- Indicare con il braccio i cambi di direzione.
- Vedere ed essere visti! Accendere i fari non solo di notte ma anche all'imbrunire. Indossare degli indumenti chiari oppure dei giubbotti catarifrangenti. I pedalini, il casco e lo zaino dovrebbero essere muniti di placchette oppure di adesivi catarifrangenti.
- Molti traumi alla testa potrebbero essere evitati se i ciclisti indossassero il casco. È importante allacciare bene il casco sotto il mento. Inoltre, dopo una caduta (in cui si batte la testa), lo si dovrebbe sostituire con uno nuovo.
- Pedalare in fila indiana.

© UFSPO

Preparazione e manutenzione

Freni consumati, copertoni lisci oppure cambio sregolato. Alcune riparazioni, come ad esempio la sostituzione di una camera d'aria, possono essere svolte da sé, altre invece richiedono l'intervento di uno specialista.

Prima di iniziare i lavori di manutenzione o di revisione, si consiglia di appoggiare la bicicletta su una panchina, su un tavolo oppure anche sul pavimento (coprire la superficie di lavoro con dei giornali o meglio ancora con dei cartoni). Si raccomanda inoltre di avere a portata di mano un rubinetto, meglio ancora un tubo dell'acqua.

Materiale per una revisione «fatta in casa»
- Un secchiello d'acqua.
- Liquido da applicare sul telaio per sciogliere le incrostazioni.
- Alcuni panni di cotone.
- Spazzole con setole molli e dure. Eventualmente utilizzare lo spazzolino da denti.
- Olio per la catena.
- Olio per i giunti e i cuscinetti.
- Guanti di gomma per non sporcare le mani di olio o di grasso.
- Pompa.
- Set con l'occorrente per riparare le forature.
- Set di chiavi e cacciaviti.

Da verificare
- I tamponi dei freni sono ancora in buono stato? Occorre regolarli per adattarli meglio al cerchione? Nei freni a disco, le pastiglie sono consumate? Lo spazio fra la manopola del manubrio e la levetta dei freni quando viene «tirata» non deve essere inferiore ai 2 cm.
- La leva del cambio ritorna nella sua posizione iniziale dopo aver frenato?
- Le luci funzionano?
- Le ruote sono pompate correttamente (pressione di circa tre atmosfere per le MTB).
- Il tocco finale: la pulizia del telaio. Si possono utilizzare dei panni inumiditi oppure delle spazzole (ad es. uno spazzolino da denti). Da alcuni anni esiste un prodotto liquido da applicare sul telaio in grado di togliere anche le incrostazioni più resistenti. Si lascia agire questa sostanza per circa due minuti e poi si risciacqua il telaio con dell'acqua.
- Munire la bicicletta di un lucchetto di sicurezza e di un campanello.

La catena
La catena va pulita utilizzando dapprima un panno e poi una spazzola oppure uno spazzolino da denti. Una volta pulita, è importante oliare non soltanto la catena, ma anche gli ingranaggi. Dopo aver oliato la catena si consiglia di far girare i pedali all'indietro. Importante: togliere l'olio in eccesso per non sporcare il telaio, i cerchioni, ma anche gli indumenti su cui altrimenti potrebbero schizzare delle gocce d'olio durante la prima uscita.

I giunti
Utilizzare l'olio per le macchine da cucire per lubrificare i giunti, i pedali, le leve dei freni, ecc. Se possibile, utilizzare il contagocce. Asciugare l'olio in eccesso.

© UFSPO

I freni
I tamponi consumati sono pericolosi per la sicurezza del ciclista e possono altresì rovinare i cerchioni. Si consiglia di far sostituire i freni da uno specialista, che sa come adattare correttamente i tamponi al cerchione per ottimizzare la frenata. I freni a disco sono ancora più complicati da regolare. Anche in questo caso è preferibile affidarsi ad un ciclista esperto.

La pressione delle ruote
Controllare la pressione atmosferica delle ruote e l'usura dei copertoni. Una buona pompa è utile per gonfiare in poco tempo le ruote. Attenzione: nelle biciclette di recente fabbricazione, sul cerchione è indicata la pressione massima da raggiungere!

La camera d'aria
Per sostituire la camera d'aria, capovolgere la bicicletta, appoggiandola sul manubrio e sul sellino. Successivamente si deve allentare il cavo dei freni e togliere la catena dagli ingranaggi. Allentare i bulloni del perno e togliere la ruota. A questo punto si stacca il copertone dal cerchione e si leva la camera d'aria. Pulire la parte interna del copertone e del cerchione, rimettere una nuova camera d'aria, riagganciare il copertone al cerchione e pompare. Una volta giunti a casa, tappare il buco della camera d'aria utilizzando il materiale contenuto nel set di riparazione, che i docenti di sport possono ricevere gratuitamente da VELOPLUS.

Le luci
Verificare che la rotella della dinamo appoggi correttamente sul lato del copertone. Controllare che tutti i cavi siano ben fissati al telaio. Sempre più spesso nelle biciclette di nuova generazione la dinamo viene sostituita da luci alimentate a batteria. Verificare regolarmente che le batterie siano ancora cariche. Se possibile, si dovrebbero avere sempre nell'astuccio sotto il sellino delle batterie di ricambio. Le luci della bicicletta – davanti bianca e dietro rossa – devono essere visibili da una distanza di 100 metri. I catarifrangenti, anch'essi davanti bianchi e dietro rossi, dovrebbero avere una superficie di almeno 10 cm^2. I pedalini delle biciclette, eccezion fatta per quelle da corsa e le MTB di competizione, dovrebbero essere muniti di catarifrangenti della superficie di almeno 5 cm^2.

I pedali
I pedalini delle biciclette, eccezion fatta per quelle da corsa e le MTB di competizione, dovrebbero essere muniti di catarifrangenti della superficie di almeno 5 cm^2.

Il sellino
La giusta regolazione del sellino e del manubrio permette di pedalare con una corretta postura. Ecco una regola di base per la regolazione del sellino: seduti sul sellino, la punta di un piede dovrebbe appoggiare al suolo, mentre il tallone dell'altro piede dovrebbe toccare, a ginocchio teso, il pedalino.

© UFSPO

Esercitare l'abilità

Gli esercizi di abilità sulla bicicletta dovrebbero essere svolti su un terreno ideale, come ad esempio nei parcheggi oppure nei piazzali chiusi al traffico.

Con una mano

Pedalare 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?

Più difficile

- Appoggiare la mano sulla caviglia.
- Pedalare lungo il cerchio più interno.

Materiale: gesso

Monopattino

Scendere dalla bicicletta in movimento e spingersi come se fosse un monopattino. Un piede è appoggiato sul pedalino, l'altro serve invece per spingersi. Risalire poi in sella e ripetere lo stesso esercizio dall'altra parte.

Più facile

- Invece di appoggiare il piede sinistro sul pedalino sinistro e di spingersi con la gamba destra, appoggiare il piede destro sul pedalino sinistro e spingersi con la gamba sinistra.

Incrociato

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?

Più difficile

- Pedalare lungo un percorso a forma di otto.

Materiale: gesso o altri oggetti per delimitare un percorso

A ruota

A pedala lungo un percorso, B lo segue avvicinandosi il più possibile alla ruota posteriore della bicicletta di A. Svolgere lo stesso esercizio ma in gruppo.

Più difficile

- Tenere il manubrio solo con una mano.
- Tenere la manopola sinistra del manubrio con la mano destra e viceversa.

© UFSPO

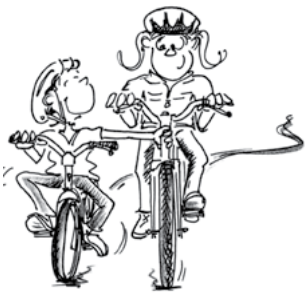
Creazioni a due

A coppie. A cerca di pedalare sempre alla destra di B. Successivamente svolgere lo stesso esercizio lungo un percorso.

Varianti

- Ogni coppia crea un proprio percorso.
- Pedalare lungo uno slalom tracciato con dei coni.
- A tiene il manubrio soltanto con una mano oppure incrociando le braccia.

Materiale: coni



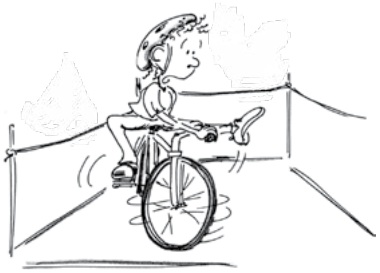
In quadrato

Tracciare i quattro lati di un quadrato con un gesso. Pedalare il più possibile vicino ai bordi inclinando la bicicletta all'interno del quadrato. Chi è in grado di mantenersi in equilibrio senza appoggiare il piede nel quadrato?

Più difficile

- Pedalare dapprima in senso orario e poi antiorario attorno al quadrato.
- Tenere il manubrio con una mano oppure incrociando le braccia.

Materiale: gesso



Pit stop

Due ciclisti pedalano uno di fi anco all'altro. Successivamente cercano di agganciarsi appoggiando ad esempio un piede sul telaio della bicicletta del compagno. Una volta agganciati, iniziano a frenare per rallentare. Quale coppia riesce a rimanere in equilibrio da fermo senza cadere?

Varianti

- Comporre dei gruppi più numerosi.
- Appoggiare solo la spalla al compagno.
- Appoggiare il piede sul pedalino della bicicletta del compagno.
- Appoggiare il piede sul copertone della ruota posteriore del compagno.
- Dopo essersi fermati, ricominciare a pedalare rimanendo agganciati in gruppo.

Chi sa frenare è a metà dell'opera

Riuscire a frenare in tempo è una condizione per evitare spiacevoli incidenti. Alcuni di essi si verificano perché le leve dei freni non sono fissate nel modo corretto sul manubrio. Le levette dovrebbero poter essere facilmente «tirate» con l'indice e con il dito medio.

Inoltre dovrebbero scorrere senza resistenza per circa un terzo prima che il tampone inizi a premere sul cerchione. Generalmente il freno anteriore reagisce prima rispetto a quello posteriore. Per non bloccare la ruota anteriore si dovrebbe evitare di tirare con troppa forza la levetta. Se invece è la ruota posteriore ad essere bloccata, la bicicletta si metterà di traverso. È quindi importante imparare a frenare utilizzando entrambi i freni.

© UFSPO

Capacità di reazione

Pedalare in mezzo al traffico è pericoloso. Bisogna stare attenti agli automobilisti, soprattutto a quelli distratti o imprudenti. A volte la capacità di reazione è decisiva per evitare un incidente. Con questi esercizi tutto diventa più facile.

Trasporto dei nastri

Suddividere un campo in due parti e comporre due squadre. In entrambi i campi sono posizionati due cestini contenenti dei nastri. I giocatori di ogni squadra, pedalando, devono prendere un nastro dalla propria cesta e riporlo nella cesta della squadra avversaria. Vince la squadra che in cinque minuti ha riposto il maggior numero di nastri nel cestino della squadra avversaria.

Più difficile

- I nastri possono essere pescati e riposti nel cestino della squadra avversaria soltanto con la mano destra o sinistra.
- Invece dei nastri, utilizzare degli oggetti più piccoli come ad esempio una pallina da ping-pong oppure una penna, oppure degli oggetti più pesanti (bottiglietta di plastica di mezzo litro contenente dell'acqua).
- Invece del cestino, utilizzare un tavolo oppure una sedia su cui appoggiare i nastri.
- Appoggiare i nastri oppure gli altri oggetti su una superficie più bassa oppure sul pavimento.

Varianti

- Distribuire alcuni oggetti sul piazzale e raccoglierli il più velocemente possibile. Ogni oggetto equivale ad un determinato punteggio. Vince chi totalizza il punteggio più alto.
- Distribuire alcuni oggetti lungo una via e raccoglierne il maggior numero possibile.
- Raccogliere gli oggetti dalla parte destra e rigettarli dalla parte sinistra.

Materiale: ceste, nastri, pallina da tennis tavolo, penna, bottiglietta di plastica, tavolo, sedia

Il cacciatore

Delimitare un campo all'interno del quale tutti gli allievi pedalano liberamente. Scegliere un cacciatore. Chi viene acciuffato oppure chi appoggia il piede a terra diventa a sua volta cacciatore.

Varianti

- Scegliere più di un cacciatore.
- Il cacciatore si sposta pedalando, i compagni inseguiti fuggono utilizzando la tecnica del monopattino.
- I compagni inseguiti afferrano il manubrio con una sola mano.
- Un compagno è acciuffato quando viene toccato alla schiena o sul casco.
- Chi pedala senza tenere il manubrio con le mani non può essere acciuffato.

© UFSPO

Le code

Tutti contro tutti. Ogni ciclista infila un nastro nei pantaloni e cerca di strappare la coda agli avversari. La coda rubata ad un avversario viene infilata nei pantaloni. Vince chi dopo cinque minuti di gioco ha il maggior numero di code.

Più difficile

- Aumentare o diminuire la superficie di gioco.

Materiale: nastri

Gimcana

Costruire delle gimcane utilizzando delle assi larghe circa 40 cm. Chi riesce a pedalare lungo la gimcana senza appoggiare i piedi a terra?

Variante

- Costruire una piccola rampa con salto finale.

Materiale: assi di legno

Le curve possono essere costruite cosi

Il ponte

Costruire un ponte appoggiando delle assi su due travetti di legno. Attraversare il ponte il più lentamente possibile.

Materiale: assi e travetti di legno

Attraversare l'ostacolo lentamente

L'ostacolo

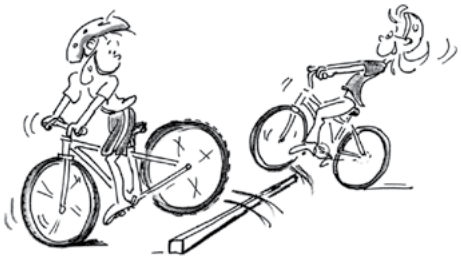
Posizionare sul piazzale un travetto di legno della larghezza di 4 cm. Il ciclista pedala verso il travetto e lo supera senza toccarlo, sollevando dapprima la ruota anteriore e poi quella posteriore:

- Spostare il baricentro verso la ruota posteriore della bicicletta e tirare il manubrio verso il tronco per alleggerire, e quindi per sollevare, la ruota anteriore.
- Successivamente appoggiare di nuovo la ruota anteriore a terra e spostare il baricentro in avanti. Staccarsi dal sellino e spingere la parte posteriore della bicicletta in avanti e verso l'alto per staccare la ruota posteriore dall'asfalto.

Più difficile

- Superare il travetto di legno avvicinandosi ad esso, non perpendicolarmente, bensì in direzione obliqua.

Materiale: travetto



Fermi sul posto

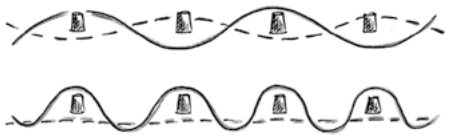
Ecco alcuni suggerimenti per imparare a mantenersi in equilibrio da fermi sulla bicicletta. I pedali sono posizionati orizzontalmente. Il piede della gamba dominante è appoggiato sul pedalino spostato in avanti. Il baricentro è traslato in avanti e le spalle sono sopra il manubrio. Una volta assunta questa posizione, occorre esercitare una pressione sui pedali e contemporaneamente frenare con entrambe le leve. Fissare un punto davanti a sé è un trucco che aiuta a mantenere l'equilibrio. Per rendere l'esercizio più facile si consiglia di inclinare la bicicletta lateralmente. Mantenere questa posizione per alcuni minuti e poi ripetere l'esercizio dall'altra parte.

© UFSPO

Evoluzioni

Una volta acquisita una minima padronanza con la bicicletta, è possibile svolgere altri esercizi, più complessi. Gli esercizi proposti qui di seguito dovrebbero essere svolti dapprima lentamente o poi aumentando la velocità.

Slalom



Tracciare uno slalom utilizzando alcuni coni oppure dei bicchieri di plastica. Chi riesce a percorrere lo slalom nel minor tempo possibile?

Varianti

- La ruota anteriore passa dalla parte destra del cono, mentre quella anteriore dalla parte sinistra e viceversa.
- Fare lo slalom solo con la ruota anteriore, quella posteriore scorre invece lungo una linea.

Materiale: coni o bicchieri di plastica

Ruota all'aria

Pedalare a velocità sostenuta. Frenare in modo deciso con la ruota anteriore e contemporaneamente spostare il baricentro in avanti per sollevare la ruota posteriore. Chi riesce a frenare a pochi centimetri da un travetto, sollevando la ruota posteriore della bicicletta?

Materiale: travetto

Superman

Pedalare attorno ad un cerchio. Spostare il corpo all'indietro e appoggiare la pancia sul sellino. Successivamente staccare una mano dal manubrio e imitare… Superman.

Varianti

- Inventare delle evoluzioni sulla bicicletta e proporle ai compagni.
- Appoggiare un piede sul telaio o sul sellino e tendere l'altra gamba.

Materiale: cerchio

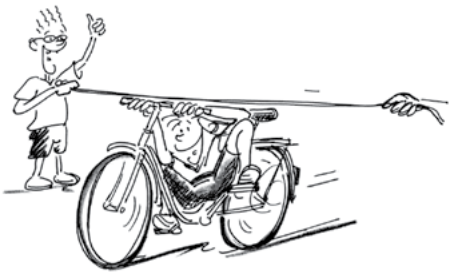
Surf

Salire a velocità sostenuta e con entrambe le ruote su un asse. Successivamente frenare con decisione cercando di non staccare le ruote dalla superficie. In questo modo l'asse e la bicicletta si sposteranno in blocco, in avanti, per alcuni centimetri. Vince chi riesce a spostare l'asse il più in avanti possibile.

Materiale: asse

© UFSPO

Limbo dance



Due allievi tendono una corda ad una determinata altezza. I compagni, pedalando, passano sotto la corda evitando di toccarla con il corpo. Successivamente abbassare la corda e ripetere l'esercizio: chi tocca la corda viene eliminato.

Osservazioni

- Abbassare la testa al di sotto del manubrio.
- Spostare il sedere dietro e sotto il sellino.

Materiale: corda

Pedalata delle lumache

Definire una linea di partenza e una di arrivo. Tutti i ciclisti si dispongono alla linea di partenza. Ad un segnale iniziano a pedalare il più lentamente possibile verso il traguardo. Vince colui che per ultimo taglia la linea d'arrivo.

Osservazioni

- Mantenere i pedali in posizione orizzontale.
- Tenere i freni sempre leggermente tirati.
- Inclinare leggermente la bicicletta durante tutto l'esercizio per mantenere meglio l'equilibrio.
- Cercare di rimanere in piedi sui pedalini.

Materiale: oggetti per definire la linea di partenza e la linea di arrivo

La pedata

Posizionare alcuni oggetti su un piazzale. Pedalare a velocità sostenuta e «calciare» gli oggetti con la ruota anteriore. Chi riesce a «calciare» consecutivamente tre oggetti senza perdere l'equilibrio?

Varianti

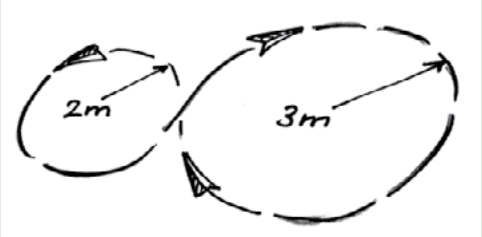
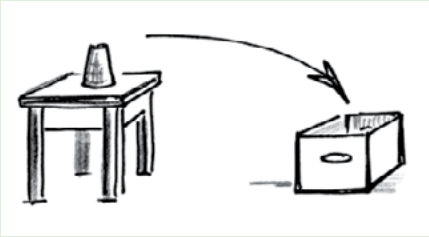
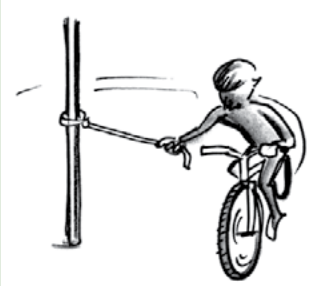
- «Calciare» gli oggetti con la ruota anteriore.
- «Calciare» gli oggetti dapprima con la ruota anteriore e poi con quella posteriore

Materiale: oggetti da disporre per terra

© UFSPO

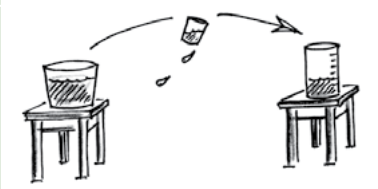
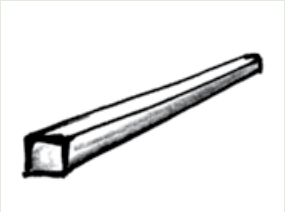
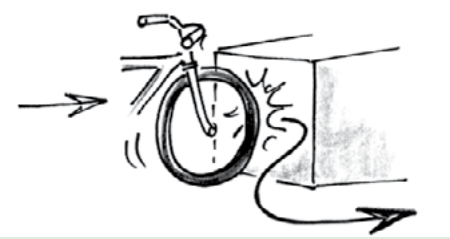
Percorsi

I percorsi ad ostacoli sono utili per migliorare la tecnica sulla bicicletta. Per aumentare l'efficacia, è importante scegliere un terreno adatto alle capacità tecniche dei ragazzi. Inoltre si consiglia di indicare il senso di marcia disegnando delle frecce sull'asfalto con un gesso.

Livello 1		
1		Slalom tra i bicchieri.
2		Trasporto di oggetti.
3		Pedalare tra due assi.
4		Pedalare su un asse.
5		Pedalare lungo un percorso a forma di otto, lungo tre metri e largo due, disegnato con un gesso sul piazzale.
6		Prendere un oggetto dalla sedia e gettarlo in una cesta.
Variante		Il carosello: tenersi ad un nastro fissato ad una parete e rimanere in equilibrio.

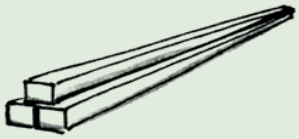
Materiale:
- bicchieri
- piccoli oggetti da trasportare
- assi
- gesso
- nastri

© UFSPO

Livello 2		
1		Slalom.
2		Trasporto dell'acqua.
3		Sul trampolino mobile.
4		Con un salto sopra i travetti.
5		Fermarsi davanti ad un oggetto.
6		Pedalare tenendo in mano un bastone da unihockey. Colpire una palla e lanciarla in porta.
Variante		In sella alla bici, inclinarsi di lato e tornare nella posizione iniziale. Staccarsi dalla sella e poi di nuovo seduti. Svolgere il percorso il più velocemente possibile.

Materiale:
- bicchieri
- piccoli oggetti da trasportare
- assi
- travetti
- bastoni da unihockey
- porta da unihockey

© UFSPO

Livello 3		
1		Slalom tra i coni.
2		Trasporto di oggetti.
3		Pedalare sull'asse.
4		Scavalcare i travetti.
5		Fermarsi per 3-5 secondi davanti ad un oggetto.
6		Costruire una torre utilizzando dei travetti.
Variante		Costruire una rampa di lancio, percorrerla tenendosi con una sola mano al manubrio.

Materiale:
- coni
- piccoli oggetti da trasportare (come bottigliette PET)
- assi
- travetti

© UFSPO

Informazioni

Bibliografia

- Storey, M. (2015). Il manuale della bicicletta. Guida completa alla manutenzione. Edizioni LSWR
- Hallet, R. (2015). La bicicletta pezzo per pezzo. logosedizioni
- Scavezzon, E.; Scavezzon M.; Zampieri, S. (2006) Guida pratica alla manutenzione della bicicletta da strada. ediciclo editore

Link

- Svizzeramobile – app gratuita per chi ama stare all'aria aperta
- ata – per una mobilità più sostenibile
- Rent a bike
- Pro Velo Svizzera (materiale informativo relativo al mondo della bicicletta)
- upi – ufficio prevenzione infortuni
- swiss cycling – lezioni kicknet per le scuole (secondo e terzo ciclo)

Partner

ASEF

Per questo tema del mese:

Impressum

Editore
Ufficio federale dello sport UFSPO
2532 Macolin

Redazione
mobilesport.ch

Disegni
Leo Kühne

Foto di copertina
fotolia

Layout
Media didattici SUFSM

© UFSPO