



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

LA SICUREZZA IN BICICLETTA

ESERCIZI PER LE CLASSI 4[^] E 5[^]
SCUOLA PRIMARIA



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Obiettivi motori delle unità didattiche pratiche

Dal punto di vista motorio gli esercizi proposti sono orientati allo sviluppo delle seguenti capacità coordinative:

- Reazione motoria
- Capacità ritmica
- Differenziazione
- Equilibrio
- Orientamento



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Gestione unità didattiche pratiche

Sono stati identificati 6 esercizi per la conduzione, 3 esercizi per la combinazione motoria e 3 per la frenata.

La numerazione degli esercizi (per ogni abilità) corrisponde alla progressività di aumento della difficoltà esecutiva.

In base al format scelto (vedi Impostazione generale), sarà possibile distribuire gli esercizi in ogni singola unità didattica.

Nella prima unità didattica pratica è opportuno scegliere gli esercizi più semplici (i primi 3 relativi alla conduzione) che ci consentono anche di capire il livello di capacità di guida della bicicletta del gruppo classe, così da tarare al meglio gli interventi successivi.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

ESERCIZI PER LA CONDUZIONE

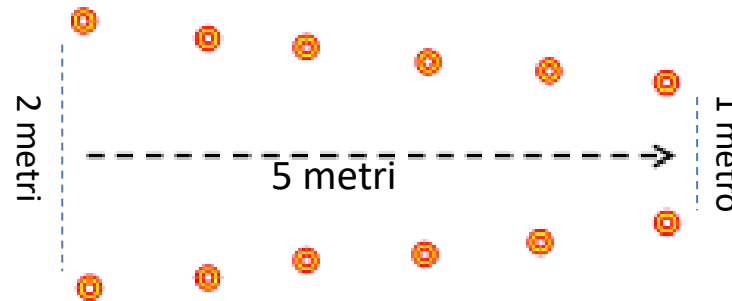


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n° 1

Imbuto o strettoia

Pedalare per 5 metri dentro un'area con entrata larga 2 mt. ed uscita larga 1 mt. senza far cadere i birilli



L'aumento della velocità esecutiva e la riduzione dello spazio tra i birilli determinano l'aumento della difficoltà esecutiva

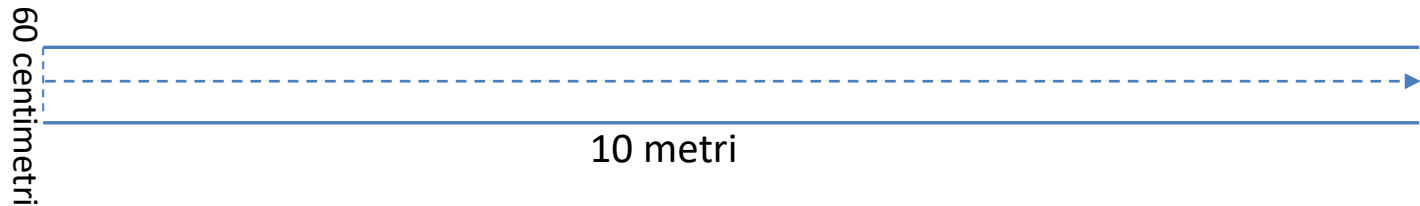


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n° 2

Rettilineo

Pedalare per 10 metri su una corsia larga 60 cm. tracciata sul terreno senza uscire con le ruote dai bordi



L'aumento della velocità esecutiva e la riduzione della larghezza della corsia determinano l'aumento della difficoltà esecutiva

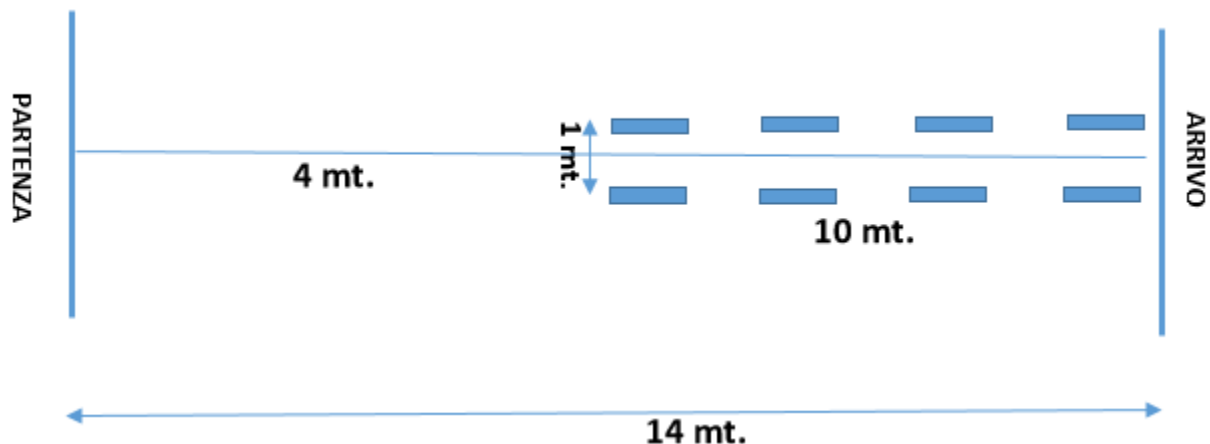


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n° 3

Single track

Pedalare tra pali o ritti (distanziati di 1 mt. tra loro) posizionati dopo 4 metri dalla partenza senza toccarli.



L'aumento della velocità esecutiva e la riduzione dello spazio tra i pali determina l'aumento della difficoltà esecutiva



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n° 4

Pedalare in fila uno dietro l'altro riducendo gradualmente la distanza tra una bicicletta e l'altra



L'aumento della velocità esecutiva determina l'aumento della difficoltà esecutiva

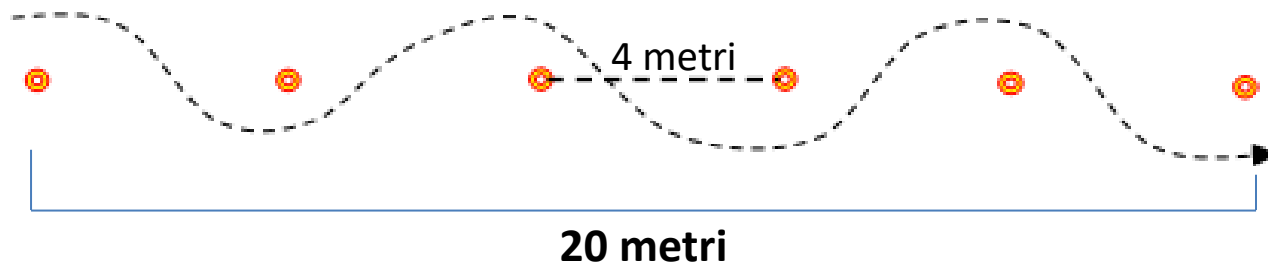


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n° 5

Slalom semplice

Effettuare uno slalom tra birilli posti ad una distanza di 4 mt. uno dall'altro, senza far cadere i birilli.



L'aumento della velocità esecutiva e la riduzione dello spazio tra i birilli determina l'aumento della difficoltà esecutiva



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n° 6

Percorso obbligato

Pedalare dentro un'area curvilinea larga 3 metri senza far cadere i birilli



L'aumento della velocità esecutiva e la riduzione dello spazio tra i birilli determina l'aumento della difficoltà esecutiva



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

ESERCIZI PER LA COMBINAZIONE MOTORIA



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n°1

Strette con una mano

Sistemare 6 assi di legno o disegnare 6 righe parallele lunghe 4 mt. ciascuna.

Le 3 coppie avranno una larghezza di 70 cm. Gli alunni sono invitati a passare (tra le assi o le righe), con una sola mano (tenendo una pallina o una borraccia in mano), senza toccare le assi o le righe e senza poggiare i piedi a terra.



Totale distanza 18 metri



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n° 2

Prendere un oggetto (bottiglietta o borraccia) da persona appiedata; sia con la mano destra che con la sinistra.

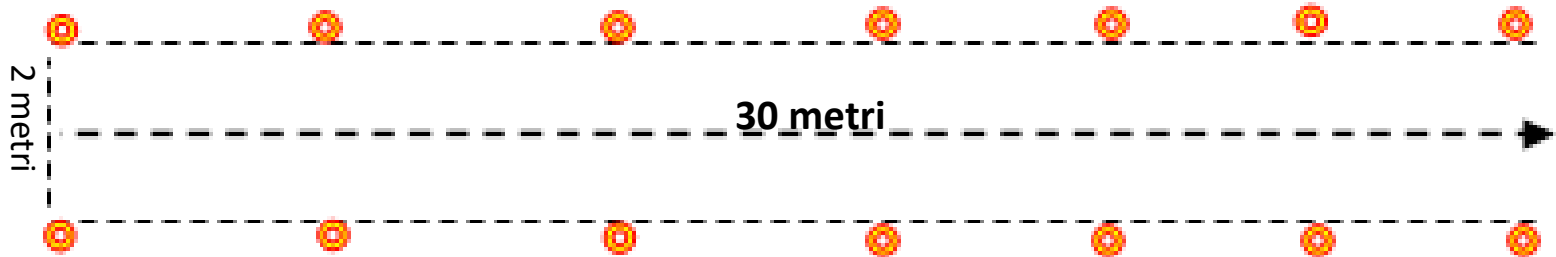
La variante dell'esercizio è quella di prendere l'oggetto e depositarlo dentro un contenitore.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n° 3

Pedalare su una corsia larga 2 mt. (delimitata da birilli o cinesini), ad un segnale acustico, voltare la testa, prima a destra e poi a sinistra, indicando il numero che il docente avrà segnato su una tabella o con le mani. Lo scopo dell'esercizio è quello di riuscire a voltare la testa senza perdere la direzione.





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

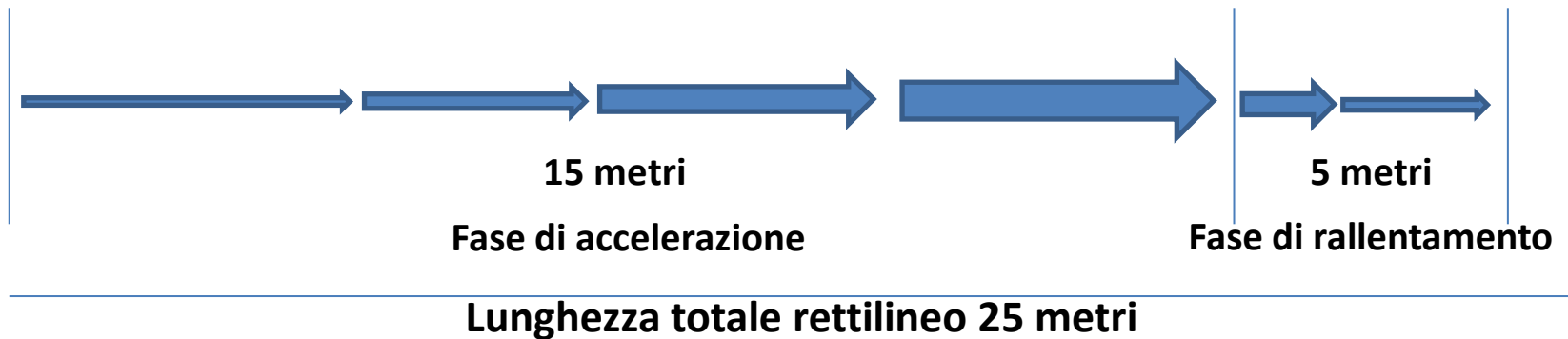
ESERCIZI PER LA FRENATA



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n° 1

Dopo una fase di lancio di 15 metri provare a rallentare, utilizzando solo il freno anteriore (di solito leva sinistra). Fare lo stesso esercizio con il freno posteriore e poi utilizzando entrambi i freni. Una variante è quella di far rallentare gli alunni in un'area di almeno 5 metri delimitata da birilli o cinesini.

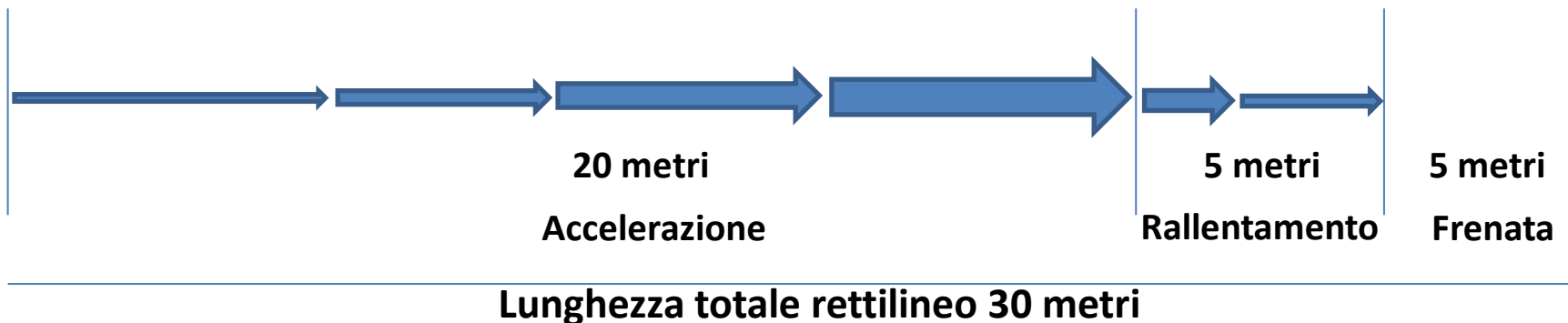




FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n° 2

Segnare 3 aree (con birilli o cinesini): una di 20 metri di accelerazione, una di 5 metri di rallentamento ed una di 5 metri di frenata. Anche in questo caso utilizzare: prima il freno anteriore, poi quello posteriore ed infine entrambi i freni. Sempre senza mai perdere il controllo della bicicletta





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Esercizio n° 3

Segnare 2 aree (con birilli o cinesini): una di 20 metri di accelerazione ed una di 5 metri di frenata. Anche in questo caso utilizzare: prima il freno anteriore, poi quello posteriore ed infine entrambi i freni, senza mai perdere il controllo della bicicletta.



Note finali

- Al fine di limitare i tempi morti si consiglia di strutturare gli esercizi proposti in un circuito.
- In base all'area a disposizione possiamo calcolare, avendo lo spazio necessario per ciascun esercizio, il numero di esercizi da inserire nel circuito.
- Occorre evidenziare che tra un esercizio e l'altro dobbiamo considerare circa 3 metri liberi da ostacoli per consentire all'alunno di prepararsi per eseguire al meglio l'esercizio successivo.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

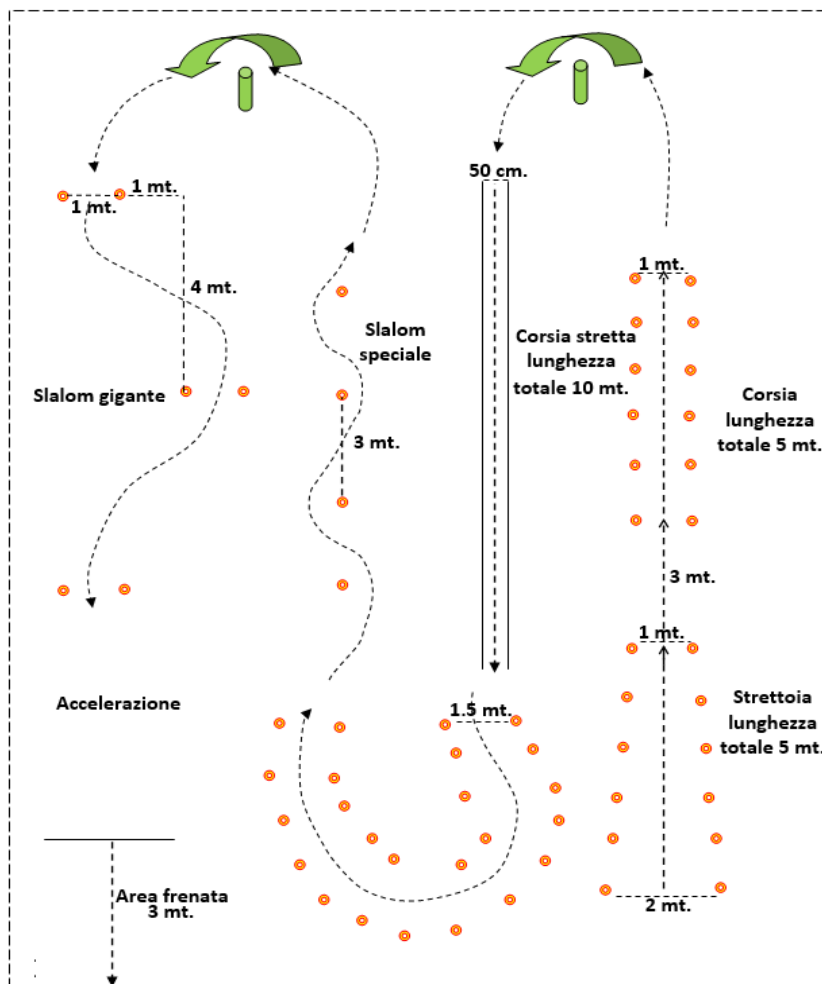
ESEMPI DI CIRCUITI CON VARI ESERCIZI



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Circuito 1

Area ipotizzata 16x20 mt.





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Circuito 2

Area ipotizzata 20x30 mt.

