



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

LA SICUREZZA IN BICICLETTA

CONSIGLI ORGANIZZATIVI E SINTESI CONTENUTI DEI
FORMAT



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

UNITA' DIDATTICA IN AULA

Consigli preliminari

Questa unità viene svolta in aula utilizzando un pc ed uno schermo per trasmettere le slide predisposte ed il video realizzato con la Fondazione ANIA e la Polizia Stradale. **In alcune slides sono state inserite le note per gestire la lezione.**

E' importante avere a disposizione:

- Una bicicletta (di tipo commerciale) da sistemare sulla cattedra o su un tavolo.
- Un casco
- Un kit composto da luci, catarifrangenti e campanello
- Un giubbino con fasce riflettenti



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

UNITA' DIDATTICA IN AULA

Contenuti

L'Unità didattica ha una durata di circa 1h. e prevede la trattazione dei seguenti argomenti:

1. Le parti che compongono la bicicletta e gli accessori indispensabili per circolare su strada.
2. I controlli preliminari sulla bicicletta prima di andare su strada, sottolineando quelli indispensabili per la sicurezza.
3. Comportamenti da tenere quando si circola su strada in bicicletta (visione del video – durata 10 minuti)
4. Il controllo della posizione in bicicletta.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

UNITA' DIDATTICHE PRATICHE

Consigli preliminari

- Tali unità didattiche vengono svolte all'aperto o, in caso di necessità, all'interno della palestra scolastica.
- Per realizzare le lezioni è necessario avere a disposizione almeno 4/5 biciclette (non specialistiche) di diverse misure ed un numero leggermente superiore (6/7) di caschi protettivi.
- Per realizzare i percorsi è necessario disporre di 60-70 coni e/o cinesini e 8/10 pali di plastica. In alternativa possono essere utilizzate bottiglie di plastica riempite a metà di sabbia o acqua o altro materiale presente nella dotazione della palestra scolastica (clavette o appoggi).



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

UNITA' DIDATTICHE PRATICHE

Consigli preliminari

- Per ridurre al massimo i tempi morti è consigliabile predisporre un tracciato dove possano essere svolti più esercizi contemporaneamente.
- Si consiglia di sistemare gli alunni in fila: prima quelli con le biciclette e con il casco a seguire gli altri solo con il casco.
- Una volta terminata la prova ciascun alunno consegna la bicicletta al primo compagno già con il casco, mentre darà il casco al primo compagno che ne è sprovvisto e così via.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

UNITA' DIDATTICHE PRATICHE

Contenuti

Le lezioni pratiche sono dirette all'apprendimento di abilità legate alla sicurezza in bicicletta, in particolare:

- Conduzione della bicicletta sia sul rettilineo che in curva
- Rallentare e frenare
- Combinazione motoria (ad esempio guidare con una mano e voltare la testa per segnalare il cambio di direzione).



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

UNITA' DIDATTICHE PRATICHE

Contenuti

In allegato proponiamo gli esercizi da eseguire all'interno delle unità didattiche tenendo conto dell'età degli alunni. In particolare sono stati definiti esercizi per:

- gli alunni della 4^a e 5^a classe della scuola primaria
- gli alunni delle 3 classi della scuola secondaria di secondo grado.

In base al numero di ore a disposizione (Format 1, Format 2 e Format 3) si potrà utilizzare una o più lezioni da dedicare alle medesime abilità.