

# **1ª UNITÀ DIDATTICA: 2 lezioni di 1 ora ciascuna**

## **obiettivi motori in bicicletta: imparare a frenare - imparare a curvare**

### **1ª lezione (1 ora)**

Invitare i bambini a dirigersi individualmente da un lato all'altro dell'area a disposizione, provando la funzionalità dei freni; coloro che ancora non sono in grado di andare in bicicletta, effettueranno l'esercizio limitandosi a dirigere nella direzione indicata, tramite le spinte dei piedi radenti al suolo;

Far girare di continuo gli alunni nella stessa direzione, invitandoli a condurre con velocità moderata; effettuare l'esercizio anche con andatura sui pedali;

Dopo aver tracciato, o disposto a terra, due linee parallele distanti circa 3 metri, invitare gli alunni a provare la sensibilità della frenata; i bambini, partendo da una distanza di circa 20 mt. dalla zona di fermata, dopo una evidente accelerazione, dovranno fermarsi all'interno delle due linee, ovvero dopo la prima, ma prima della seconda; riprovare riducendo la zona di frenata;

Far effettuare l'esercizio dello slalom con birilli in fila («slalom speciale») posti a circa 3–4 metri di distanza (disporre più file di birilli in modo da evitare tempi morti nell'esercitazione);

Far aggirare due birilli, distanziati di circa 10 metri, in andata e ritorno, effettuando un percorso a forma di otto; disporre più percorsi;

Allestire un breve percorso di abilità basato sugli esercizi proposti nel corso della lezione.

### **2ª lezione (1 ora)**

Far effettuare l'esercizio dello slalom con birilli spostati lateralmente («slalom gigante») con porte poste a circa 4–5 metri di distanza frontalmente e 1-2 metri lateralmente;

Riproporre l'esercizio precedente variando la larghezza delle porte (da 60 a 50 cm), o la distanza laterale (da 1 a 2 metri), oppure la distanza frontale (da 5 a 4 metri);

Invitare gli alunni a condurre la bicicletta in un percorso tortuoso, tra due file di birilli distanti da un metro a un metro e mezzo;

Far effettuare gli esercizi proposti anche con andatura sui pedali;

Dopo aver disposto i birilli come in figura, far effettuare l'esercizio «della margherita»: tale esercizio prevede l'aggiramento del birillo centrale, poi uno laterale, di nuovo quello centrale ed un altro laterale fino a formando tanti petali quanti sono i birilli esterni;

Allestire un percorso di abilità basato sugli esercizi proposti nel corso dell'intera unità didattica;

#### **Prova di staffetta slalom tra 2, 3 o più squadre:**

disporre tante file di birilli quante sono le squadre; al via, parte un bambino per ogni squadra effettuando la prova nella propria fila, in andata e ritorno per poi consegnare la bicicletta al compagno successivo; questi attende il proprio turno stando in un cerchio; gli altri rimangono più distanti. In caso di differenza numerica dei componenti delle squadre, qualche componente delle squadre più numerose effettua una seconda prova.

## **2ª UNITÀ DIDATTICA: 2 lezioni di 1 ora ciascuna**

### **Obiettivi motori in bicicletta:**

Imparare a dirigere - Imparare ad equilibrarsi - Imparare ad accelerare

#### **3ª lezione (1 ora)**

Invitare i bambini a dirigere la bicicletta «nell'imbuto», ovvero tra due tavole convergenti con minimo spazio di passaggio (circa 20 cm);

Far dirigere i bambini all'interno della «stretta» costituita da due ritti inizialmente distanti 80 cm; successivamente ridurre tale misura;

Invitare i bambini a dirigere lungo una linea rettilinea e successivamente curvilinea;

Far dirigere lungo una linea di un percorso circolare chiuso; far effettuare l'esercizio su percorsi circolari dal diametro progressivamente più piccolo; in questo modo sarà possibile modulare il livello di difficoltà dell'esercizio, adeguandolo al livello di abilità dei bambini e facendo esercitare più alunni contemporaneamente. Far effettuare gli esercizi proposti anche con andatura sui pedali;

Allestire un percorso di abilità basato sugli esercizi proposti nel corso della lezione.

#### **4ª lezione (1 ora)**

Predisporre i ritti di salto in alto con l'asticella alla misura di circa 120 cm; far provare ai bambini il «sottopassaggio»; questo può essere effettuato in più modi: semplicemente distendendosi sulla bicicletta - distendendosi e fuoriuscendo posteriormente dalla sella - fuoriuscendo lateralmente dalla bicicletta. Ridurre gradualmente la misura del sottopassaggio, facendo sfidare i bambini.

Far superare un ostacolo, di circa 10-15 cm di altezza, scendendo dalla bicicletta;

Condurre la bicicletta a mano, prima camminando poi correndo;

Dopo aver disposto due birilli ed alcune funicelle come in figura, far effettuare, a discreta velocità, un percorso a forma di otto, evitando di toccare le funicelle; disporre più percorsi;

Allestire un percorso di abilità basato sugli esercizi proposti nel corso dell'intera unità didattica;

#### **Prova di staffetta sprint tra 2, 3 o più squadre:**

disporre 2 birilli, distanziati di circa 20 mt., intorno ai quali si gira, effettuando un percorso ad otto; delle funicelle, poste a 3-4 mt dai birilli, delimitano l'ingresso e l'uscita delle curve.

Sul percorso verrà disposto anche il sottopassaggio.

Effettua la prova una squadra per volta con i componenti disposti dopo uno dei birilli; ad ogni giro, i bambini si alternano alla guida dell'unica bicicletta.

Vince la squadra che impiegherà meno tempo ad effettuare tanti numeri di giri quanti sono i componenti della squadra.

In caso di differenza numerica dei componenti delle squadre, qualche componente delle squadre più numerose effettua una seconda prova, oppure si divide il tempo impiegato da ogni squadra per il numero dei propri componenti.

L'abbattimento dell'asticella o di un birillo e la fuoriuscita dalla curva comportano 2 secondi di penalità.

### **3ª UNITÀ DIDATTICA: 2 lezioni di 1 ora ciascuna obiettivi motori in bicicletta: combinazioni di abilità**

#### **5ª lezione (1 ora)**

Invitare i bambini a dirigere con una sola mano; successivamente proporre la presa della pallina da un sostegno o dalle mani di un compagno, con il successivo lancio in un cesto;

Battendo un colpo di mani, dirigere, per una frazione di tempo, senza mani;

Pedalare per coppie, poi per terzetti, stando in fila - stando in riga;

Pedalare per coppie, di fianco, con la mano sulla spalla del compagno;

Pedalare per coppie, poi per terzetti, stando in riga e scambiandosi una pallina;

#### **Prova di staffetta «prendi e scappa» tra 2, 3 o più squadre:**

disporre 2 birilli, distanziati di circa 20 mt, intorno ai quali si gira, effettuando un percorso circolare;

tra i birilli, da un lato viene posto un ostacolo di 15-20 cm da superare scendendo dalla bicicletta, e dall'altro vengono collocati 2 cesti sorretti da sostegni alti 70-80 cm, distanti 4-5 metri tra loro; nel primo cesto vengono depositate 15-20 palline da tennis.

Effettua la prova una squadra per volta con un numero massimo di 5 bambini che partono contemporaneamente.

Lo scopo del gioco è di spostare nel secondo cesto tutte le palline contenute nel primo, afferrandone solo una per volta per poi proseguire il giro.

Vince la squadra che impiegherà meno tempo a completare il gioco.

Per adeguare il gioco al numero dei componenti delle squadre, è sufficiente proporzionare il numero delle palline al numero dei componenti, esempio, 4 palline per ogni bambino partecipante.

#### **6ª lezione (1 ora)**

L'ultima lezione può essere dedicata ad una prova conclusiva (tipo saggio finale) che vede impegnate tutte le classi aderenti al progetto (preferibilmente 4ª e 5ª elementari) e che consente agli alunni di mettere alla prova le abilità acquisite nel corso del ciclo di lezioni.

Solo a titolo esemplificativo proponiamo una ipotesi di regolamento.

## REGOLAMENTO

### Fase Territoriale e/o Scolastica

- *Il gioco consiste nell'effettuare un giro del percorso nel minor tempo possibile, cercando di commettere il minor numero di errori; la prova può essere cronometrata per singolo concorrente o per squadra, con passaggio della bicicletta, ad ogni giro, tra tutti i componenti della squadra.*
- *Al tempo effettivo cronometrato andrà aggiunto il tempo di penalizzazione per gli errori effettuati, ottenendo così il tempo complessivo; gli errori saranno conteggiati nel seguente modo:*

|   |           |
|---|-----------|
| - abbattimento di ogni birillo                      | 2 secondi |
| - non aggiramento del birillo negli «slalom»        | 2 secondi |
| - abbattimento dell'asticella nel «sottopassaggio»  | 2 secondi |
| - abbattimento di uno o due ritti nella «strettoia» | 2 secondi |
| - abbattimento di una o due le tavole «dell'imbuto» | 2 secondi |
| - mancato deposito della pallina nel cesto          | 4 secondi |
- *Ogni bambino ha due prove a disposizione; sarà presa in considerazione sola la migliore. Sarà designata vincitrice del Circolo Didattico la squadra-classe che otterrà il miglior tempo di squadra, ovvero il maggior punteggio in base al risultato ottenuto dai componenti della classe.*