



## SCHEDA N°1

<b>OBIETTIVI</b>	Conoscenza della bicicletta e corretto posizionamento sul mezzo
------------------	---

<b>DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE</b>	1h.30'
--	--------

<b>NUMERO LEZIONI CONSIGLIATE</b>	Da 2 a 4
-----------------------------------	----------

### PRIMA PARTE

<b>DURATA</b>	10-15 minuti
<b>CONTENUTI</b>	<p>Circuito a stazioni da effettuare senza bicicletta. In ogni stazione possono essere collocati più allievi, al termine di ciascun esercizio il gruppo si sposta nell'area dedicata all'esercizio successivo. In questo modo possiamo far lavorare un elevato numero di allievi senza pause.</p> <p>Esempio a 5 stazioni: STAZIONE 1 corsa rapida senza toccare i bastoni posizionati a terra – STAZIONE 2 saltelli laterali all'interno di cerchi – STAZIONE 3 capovolta avanti e capovolta dietro – STAZIONE 4 breve percorso con birilli tipo slalom speciale (6-8 birilli) – STAZIONE 5 breve percorso con birilli tipo slalom gigante (10 birilli)</p>

### PARTE CENTRALE

<b>DURATA</b>	50-60 minuti
<b>CONTENUTI</b>	<p>Breve illustrazione della bicicletta (telaio, ruote, freni, pedali ecc..) e di come considerare la corretta posizione sul mezzo 15 minuti circa</p> <p>Sistemazione della posizione in sella a cura di ciascun allievo con l'assistenza dei tecnici - 15-20 minuti circa</p> <p>Partenza assistite e da soli curando la posizione dei piedi sui pedali - 20 minuti circa</p> <p>Nelle ultime lezioni proporre attività pratiche di smontaggio e montaggio di parti della bicicletta per insegnare le manutenzioni ed i controlli di base del proprio mezzo</p>

### PARTE CONCLUSIVA

<b>DURATA</b>	20-30 minuti
<b>CONTENUTI</b>	Percorso di abilità da eseguire senza la bicicletta. Possono essere svolte prove cronometrate individuali o staffette a squadre