



SCHEDA N°2

OBIETTIVI	Sviluppo delle abilità primarie: dirigere
------------------	--

DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE	1h.30'
--	--------

NUMERO LEZIONI CONSIGLIATE	Da 4 a 6
-----------------------------------	----------

PRIMA PARTE

DURATA	10-15 minuti
CONTENUTI	Circuito a stazioni da effettuare senza bicicletta. Come nella scheda precedente. In questo caso si incrementerà il numero di stazioni e l'impegno fisico di ogni singola stazione.

PARTE CENTRALE

DURATA	50-60 minuti
CONTENUTI	<p>Dirigere dritti: all'interno di due linee tracciate a terra (sempre più strette e sempre più lunghe) a velocità sempre più elevate, pedalando e/o a piedi fermi, da seduti o in piedi sui pedali. Gli stessi esercizi possono essere eseguiti incrementando ancora di più le difficoltà (ad esempio pedalare sopra una linea tracciata a terra, all'interno di un imbuto, all'interno di una strettoia con ritti, a contatto con un compagno, su una pedana fissa e mobile ecc...)</p> <p>Dirigere con cambi di direzione: slalom speciale e slalom gigante (con varianti: divergente e convergente) riducendo la distanza tra i birilli/porte e aumentando la velocità esecutiva. Esercizi più complessi, quali l'otto, il quadrato, la margherita, il vortice e la spirale.</p> <p>Alcuni degli esercizi proposti possono essere eseguiti anche in equilibrio precario (ruota anteriore all'esterno e ruota posteriore all'interno di ciascun ostacolo).</p>

PARTE CONCLUSIVA

DURATA	20-30 minuti
CONTENUTI	Percorso di abilità da eseguire con o senza la bicicletta. A partire dalla 3 lezione della scheda possono essere introdotte prove cronometrate individuali o staffette a squadre utilizzando gli esercizi già appresi da tutti gli allievi.