



## COMMISSIONE SCUOLA - PROGETTO “LA BICI A SCUOLA 2010-2011”

Sottoponiamo alla Vs. attenzione il progetto di Educazione Motoria e Stradale che la FCI tramite le nostre Associazioni Sportive Ciclistiche Affiliate, in collaborazione con la Feder ciclismo Comitato di Livorno (e l'Ufficio Scolastico Provinciale) intenderebbero svolgere in alcune scuole Primarie di Livorno e Provincia.

La proposta delle Associazioni Ciclistiche consiste nell'insegnare ai ragazzi **il corretto utilizzo della bicicletta ed il rispetto dell'ambiente in cui essi vivono** supportando la scuola all'**insegnamento dell'educazione stradale** intesa come l'insieme dei valori, norme, atteggiamenti e orientamenti al comportamento che ispirano le scelte sulla strada.

Andare in bicicletta è una cosa che i bambini imparano fin dai quattro-cinque anni di età e per loro è la prima opportunità che hanno di muoversi più velocemente nell'ambiente che conoscono. La strada infatti è un'esperienza comune a tutti sin dalla primissima età: *l'educazione stradale*, prima esperienza ed espressione di *un'educazione alla cittadinanza attiva*, deve costruire atteggiamenti e comportamenti corretti e responsabili che sostituiscano, all'attrazione della trasgressione, l'orgoglio di comportamenti competenti e corretti, nella consapevolezza che sulla strada entra in gioco il rapporto vita-morte proprio e degli altri.

Intendiamo la bicicletta come strumento di esplorazione, di divertimento e di **gioco** ma anche come mezzo per imparare alcune delle regole di comportamento sociale: sono tra gli obiettivi che le nostre società sportive si pongono come base della propria azione di educazione e di formazione.

Gli obiettivi che ci prefiggiamo attraverso questo progetto sono:

- Sviluppare, consolidare e affinare gli schemi motori statici e dinamici indispensabili per l'organizzazione del movimento insieme all'apprendimento di semplici abilità tecniche relative alla guida della bicicletta.
- Conquistare capacità coordinative deputate alla scelta del movimento, alla sua direzione, al suo controllo.
- Concorrere allo sviluppo di coerenti comportamenti relazionali mediante esperienze di gioco e di avviamento sportivo, evidenziare l'esigenza di regole e di rispetto delle regole stesse sviluppando anche la capacità di iniziativa e di soluzione dei problemi.
- Insegnare ai ragazzi il corretto utilizzo della bicicletta ed il corretto comportamento nell'ambiente in cui essi vivono puntando a valorizzare il contatto con la natura.
- Stimolare l'interazione uomo-ambiente; la bicicletta come veicolo rispettoso dell'ambiente: “Mi sposto in bici e non in auto” come ad esempio in paese e nei centri storici chiusi al traffico.
- Conoscenza dell'organizzazione della circolazione stradale: segnaletica convenzionale, regole di convivenza ed educazione nella strada, acquisire atteggiamenti quotidiani di circolazione sicura nelle strade urbane.
- Conoscenza delle lingue guida per una corretta alimentazione.
- Conoscenza dei principali accorgimenti per un rapido soccorso in caso di malore o incidente.



Le attività motorie, per essere funzionali e influire positivamente su tutte le dimensioni della personalità, saranno proposte in forma ludica, variata, polivalente, con interventi di opportuna durata e con differenziazioni significative a seconda delle varie fasce d'età.

In questo senso si farà riferimento inizialmente (6-7 anni) a tutta la vasta gamma di giochi motori frutto della spontanea e naturale motricità dei fanciulli, utilizzando giochi simbolici, d'imitazione, di immaginazione, ecc. ecc. utilizzando la bicicletta

Nella seconda fascia d'età (8-13 anni) il raggiungimento di congruenti livelli di autonomia, è legato alla ricchezza delle esperienze educative vissute, all'ampiezza della base motoria, al complesso delle capacità coordinative acquisite.

In una prospettiva realmente formativa, si pensa che acquistino in tal senso rilevanza tutte le attività polivalenti proponendo così percorsi, circuiti, esercitazioni il più variabili possibili con utilizzo di ostacoli, attrezzi convenzionali e non.

Ciò non dovrà costituire pretesto per un prematuro avviamento alla disciplina sportiva, né deve presentarsi come esperienza scolastica episodica eccezionale, ma deve invece configurarsi come specifico intervento educativo teso a cogliere i veri significati sociali e culturali dello sport.

In presenza di alunni in situazione di difficoltà motoria gli interventi saranno, in relazione ai contenuti, agli strumenti e alla durata, adeguati alle effettive possibilità e necessità di ogni fanciullo. Costituiscono luogo ideale per lo svolgimento delle attività motorie le palestre, gli spazi aperti attrezzati e non, o comunque opportunamente recuperati o ricondizionati allo scopo.

## **CONTENUTI / TEMATICHE / ATTIVITA'**

- Ass. Sportiva (FCI) - Lezione teorica: la bicicletta, la manutenzione della bicicletta, l'abbigliamento, il Ciclismo e le sue discipline.
- Ass. Sportiva (FCI) e Polizia Municipale - Lezione teorica di educazione stradale: come circolare in bicicletta e, in generale, le regole dettate dal Codice della Strada
- Ass. Sportiva (FCI) e Nutrizionista - Lezione teorica sulla corretta alimentazione.
- Ass. Sportiva (FCI) - Prova pratica con la bicicletta, gimkana negli spazi aperti delle scuole come cortili e/o parcheggi (chiusi al traffico) o spazi idonei.
- Ass. Sportiva (FCI) e Polizia Municipale - Prova pratica in bicicletta di educazione stradale, simulazione di vita quotidiana su percorso con cartelli stradali.
- Ass. Sportiva (FCI) e Croce Rossa Italiana - Lezioni di pronto soccorso tenute da personale qualificato.
- Possibile adesione a "Pinocchio in Bicicletta", manifestazione provinciale, regionale, nazionale della FCI

## **RIFERIMENTI**

Alessio Sinigaglia

Referente Livorno della Commissione Scuola del Comitato Provinciale FCI di Livorno

Cell.: 334-3314605

E-Mail: [a.sporting@hotmail.it](mailto:a.sporting@hotmail.it)

Fiduciosi nella vostra collaborazione porgiamo cordiali saluti

## **OBIETTIVI MOTORI IN BICICLETTA: IMPARARE A FRENARE - IMPARARE A CURVARE**

### **1° LEZIONE**

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 mt, 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 mt di distanza (disporre più file di birilli in modo da evitare tempi morti nell'esercitazione).

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

### **2° LEZIONE**

Far effettuare l'esercizio dello slalom con birilli spostati lateralmente ("slalom gigante") con porte poste a circa 4-5 mt di distanza frontalmente e 1-2 mt lateralmente.

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

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 fare 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 formare tanti petali quanti sono i birilli esterni

### **PROVA DI STAFFETTA SLALOM TRA 2, 3 O PIU' 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 (*questo è l'unico passaggio che non mi torna, casomai qualcuno di quelle meno numerose*).

## **OBIETTIVI MOTORI IN BICICLETTA: IMPARARE AD EQUILIBRARSI - IMPARARE AD ACCELERARE**

### **3° LEZIONE**

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 “strettoia” 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.

### **4° LEZIONE**

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 far effettuare, a discreta velocità, un percorso a forma di otto, evitando di toccare le funicelle, disporre più percorsi.

### **PROVA DI STAFFETTA SPRINT TRA 2, 3 O PIU’ SQUADRE**

Disporre due 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, delimiteranno 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.

## **OBIETTIVI MOTORI IN BICICLETTA: COMBINAZIONI DI ABILITA'**

### **5° LEZIONE**

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, O PIU' SQUADRE**

Disporre due 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 due cesti sorretti da sostegni alti 70-80 cm, distanti 4-5 mt 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 della palline al numero dei componenti, esempio, 4 palline per ogni bambino partecipante.