

Tempo di progetti

Quando il mondo delle due ruote si avvicina
concretamente a quello della didattica,
scaturisce l'importanza di formulare
una proposta adeguata, che possa
inserirsi con armonia e successo
nella vita scolastica
di alunni
ed insegnanti

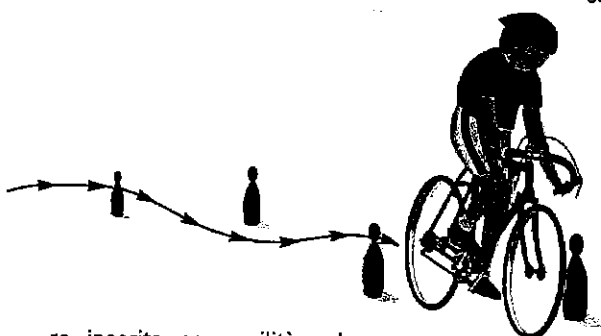
Una convenzione, quella fra Ministero della Pubblica Istruzione e Federazione Ciclistica Italiana.

Una possibilità, quella di dar vita a dei Gruppi Culturali Sportivi Scolastici, come mezzi che consentano a due ruote e banchi di scuola di cooperare in armonia.

Una proposta, da realizzare nel migliore dei modi, affinché sia rispondente alle esigenze ed ai bisogni degli alunni, e possa esse-



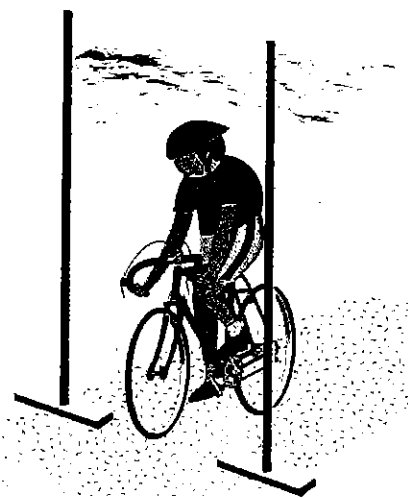
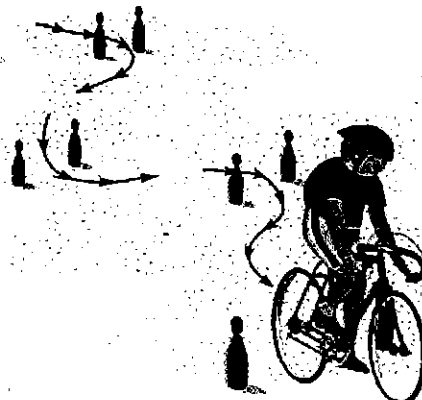
Volendo immaginare un progetto tipo, ad esempio riservato al secondo ciclo della scuola elementare, faremo riferimento al materiale promozionale realizzato dalla F.C.I. (testi per docenti ed alunni ed un C.D.), che le società hanno a disposizione attraverso il Comitato Regionale di appartenenza. L'anima di questo progetto, princi-



re inserita con agilità nel piano dell'offerta formativa della scuola.

Come fa il mondo del ciclismo ad avvicinarsi a quello della scuola?

Sicuramente attraverso una proposta concreta di lavoro che sia il più possibile interessante e conforme alle finalità educative e didattiche proposte dalla scuola dell'autonomia in quel particolare contesto territoriale.



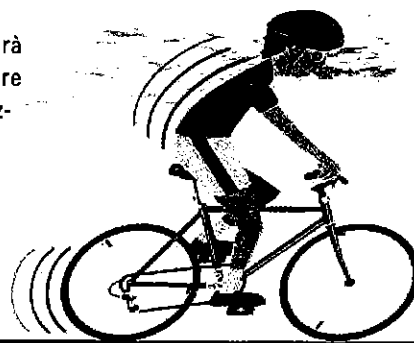
palmente di tipo motorio, lascia ampia possibilità di inserire nel percorso formativo diverse attività che hanno come scopo l'educazione stradale e ambientale, l'educazione



favorire lo sviluppo di finalità educative: rispetto per le regole, cooperazione con i compagni per la realizzazione di un progetto comune, creatività e sicurezza di sé.

All'interno del progetto sarà importante anche specificare contenuti, mezzi, tempi di realizzazione, destinatari e referenti del progetto.

Negli opuscoli, vengono ipotizzate, tre unità didattiche di due lezioni ciascuna per un totale

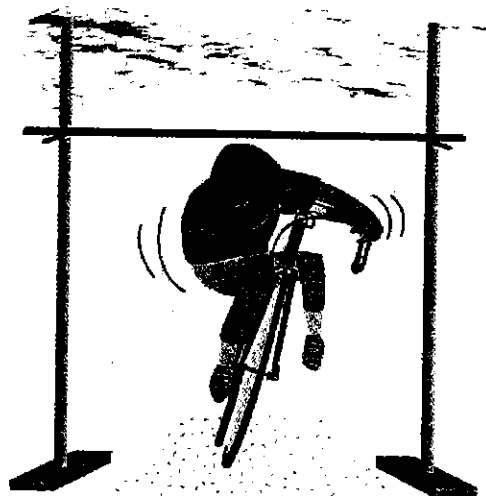
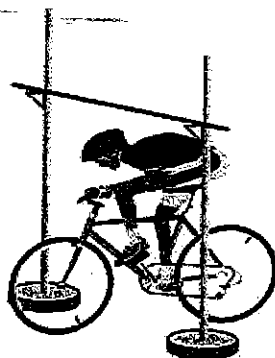
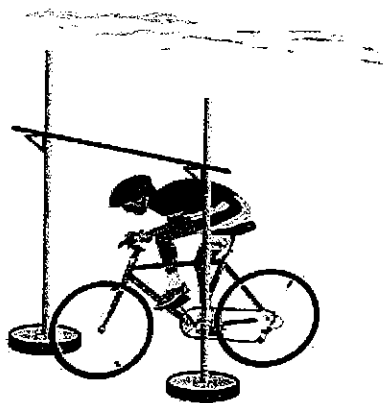


alla salute, tenendo conto anche dei tanti possibili collegamenti interdisciplinari con la geometria, la storia, l'educazione all'immagine, scienze, geografia...

Gli obiettivi che si possono proporre attraverso

di 6/12 ore di attività.

Alla fine di ogni unità didattica è prevista un'attività di tipo ludico che propone i concetti incontrati strada facendo. Questo tipo di progetto, non prevede



so questo tipo di attività, sono principalmente mirati allo sviluppo delle capacità sensoriali, percettive e motorie (coordinamento), ed all'acquisizione di semplici abilità sulla guida della bicicletta.

Il raggiungimento di questi obiettivi di tipo motorio, passa attraverso attività che possono

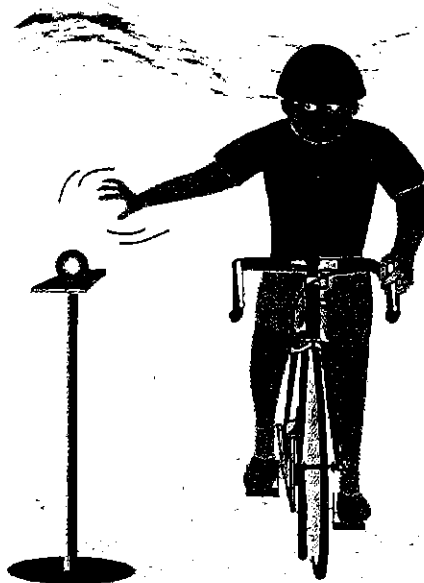
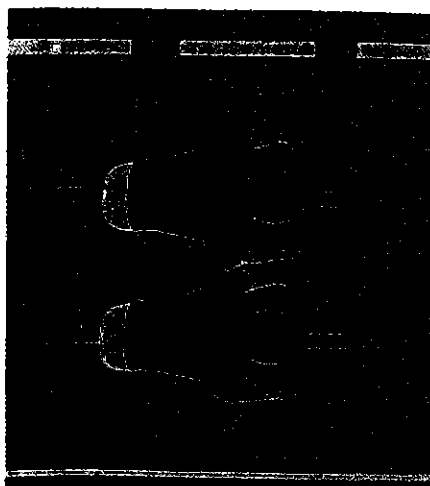
tempi troppo lunghi di realizzazione, e può essere inserito in un periodo ristretto dell'anno, magari in primavera.

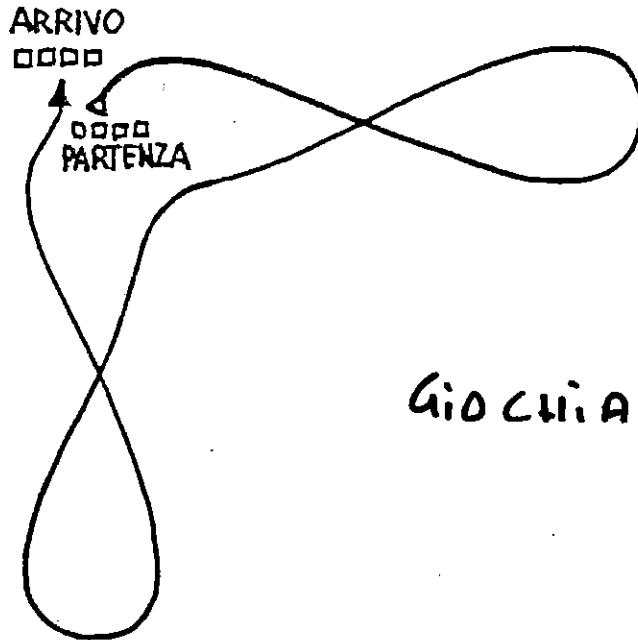
Riguardo allo spazio basterà avere a disposizione un'area di 25 metri per 15, per i mezzi, invece, potranno essere utilizzati birilli, attrezzatura da salto in alto, cerchi, funicelle ed altro, a seconda dell'attività che si intende svolgere.

In ogni progetto, vanno inseriti anche i costi, e nel caso dell'iniziativa in questione, sarà opportuno specificare che l'attività non ha alcun costo per la scuola, così come l'affiliazione e la copertura assicurativa riservata alla scuola ed agli alunni fruitori dell'iniziativa.

Realizzata la proposta, va indirizzata al Dirigente Scolastico e al Consiglio di Circolo, per essere poi vagliata ed eventualmente approvata dal Collegio Docenti e dal Consiglio di Circolo stesso.

MICHELA MASTRANGELO





GIUCHIAMO CON LA BICI.

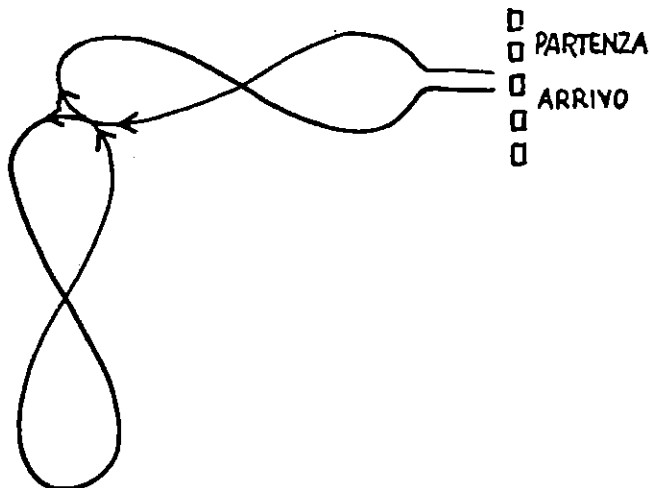


Fig. 2 - Si tracciano delle linee a terra; i concorrenti uno per volta dovranno percorrerle con la massima precisione, chiaramente ognuno potrà sbizzarrirsi a disegnare circuiti sempre più diversi e complessi.

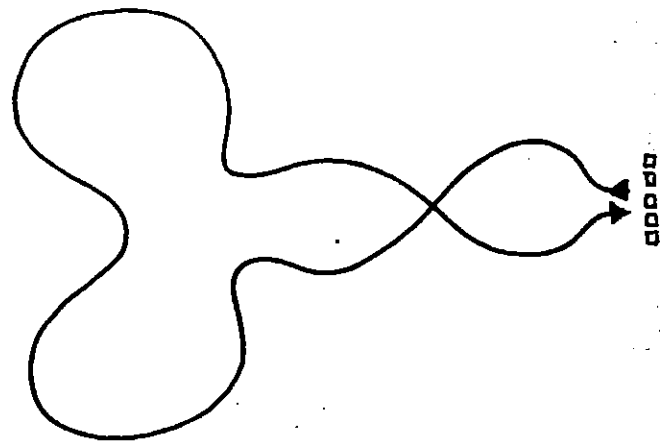
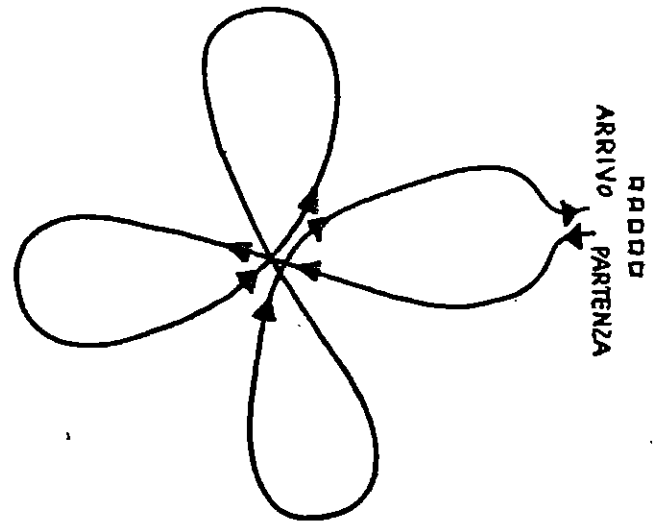


Fig. 3 - Stesso discorso precedente.



Fig. 4 - Circuito ad S semplice e parallelo.

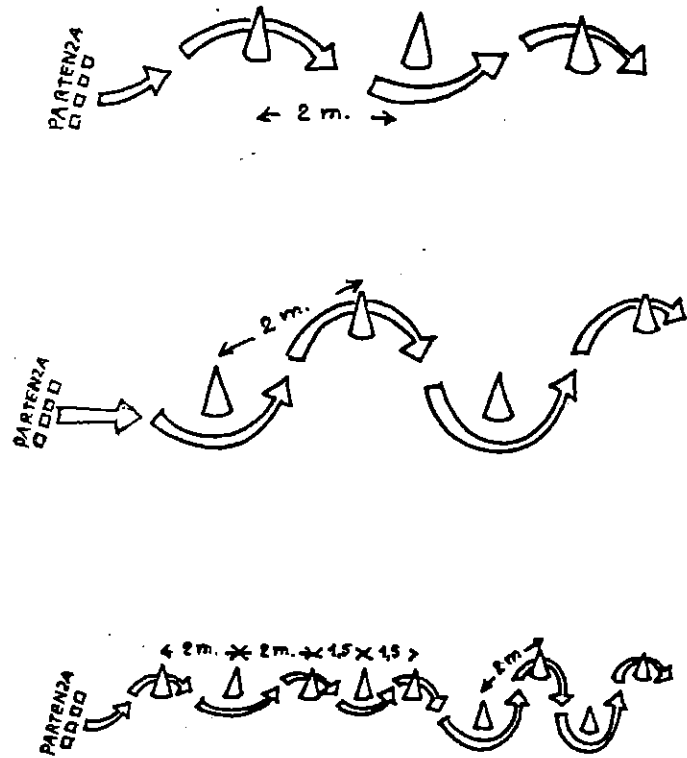


Fig. 5 - Si poggiano dei birilli a terra a diverse distanze, tra i quali si dovrà passare avendo cura di non farli cadere. I birilli chiaramente potranno essere sistemati a diverse distanze e secondo schemi diversi.

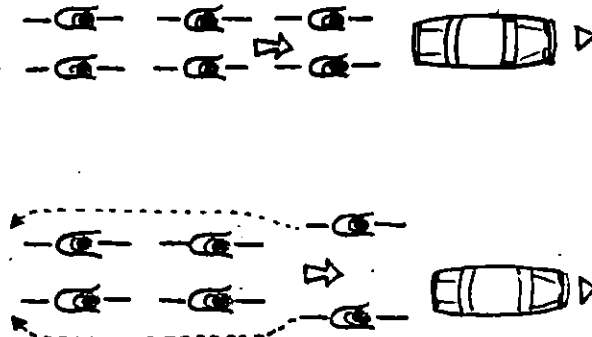


Fig. 6 - Andatura a coppia dietro una macchina con cambio esterno ogni 100-200 mt.

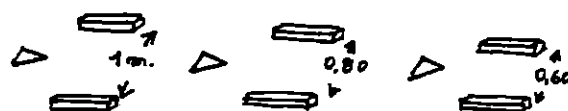
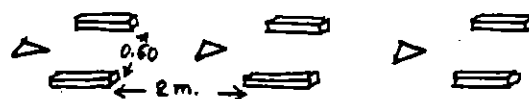
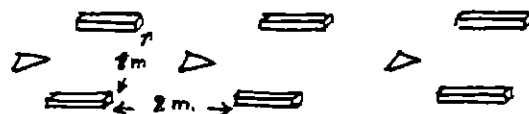


Fig. 7 - Passaggio attraverso ostacoli di varia natura percorsi sempre più difficili.

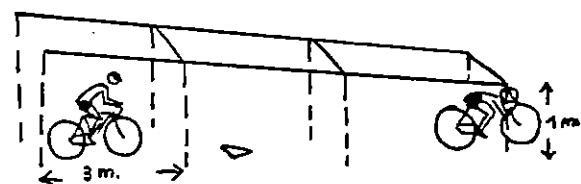
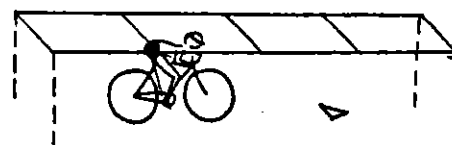


Fig. 8 - Passaggio al di sotto di corde sostenute da persone.

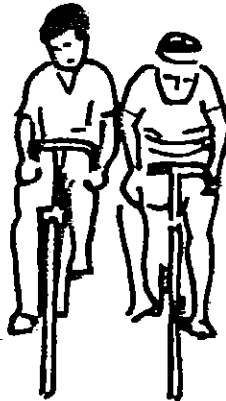


Fig. 9 - Andatura gomito a gomito.

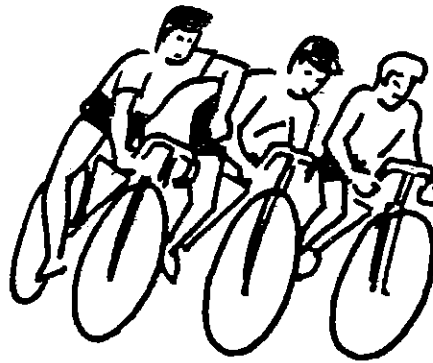


Fig. 10 - Andatura parallela con il braccio sulla spalla del compagno.

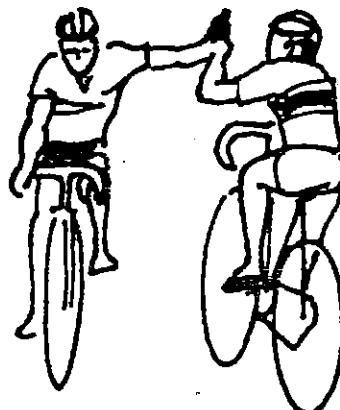


Fig. 11 - Prendere la borraccia dal compagno in bicicletta o da persona appiedata.

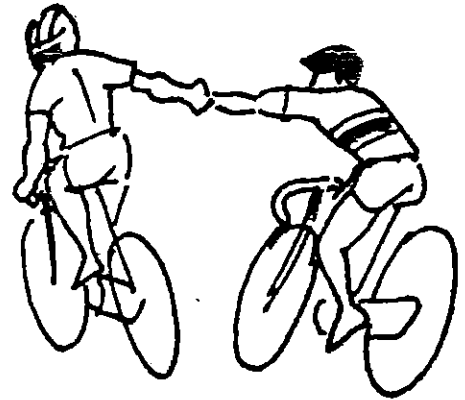


Fig. 12 - Darsi il cambio lanciandosi.

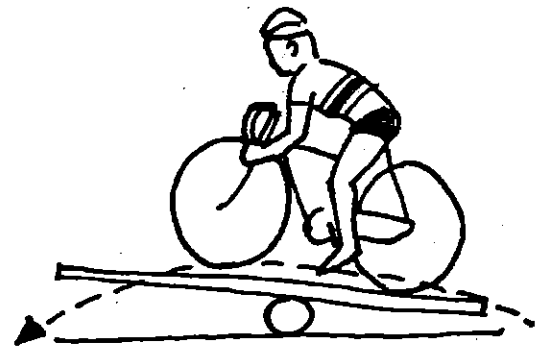


Fig. 13 - Passaggio sulla bilancia.

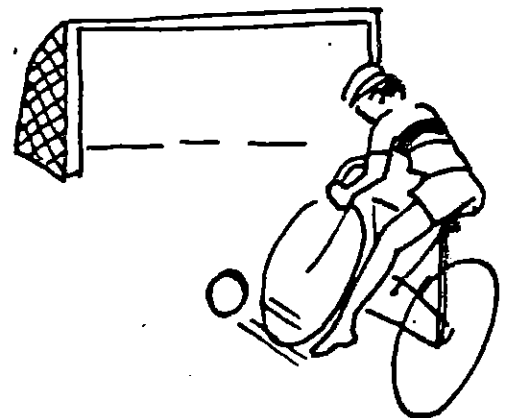


Fig. 14 - Tirare il pallone in rete.

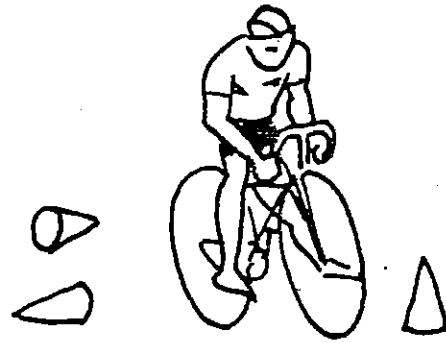


Fig. 15 - Colpire i birilli con il piede.



Fig. 16 - Passaggio attraverso asticelle perpendicolari.

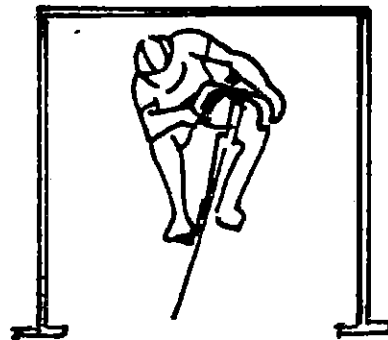


Fig. 17 - Passaggio al di sotto di un'asticella.

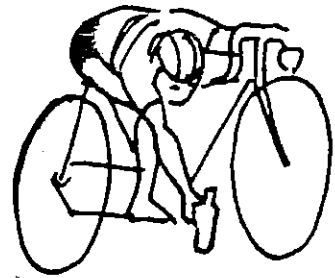


Fig. 18 - Raccogliere la borraccia da terra.

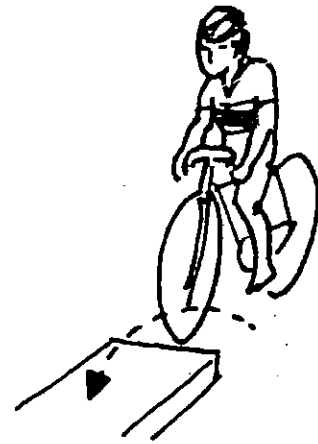


Fig. 19 - In andatura veloce sollevare la bicicletta da terra tirandosi su con le mani e i piedi al fine di saltare un ostacolo.

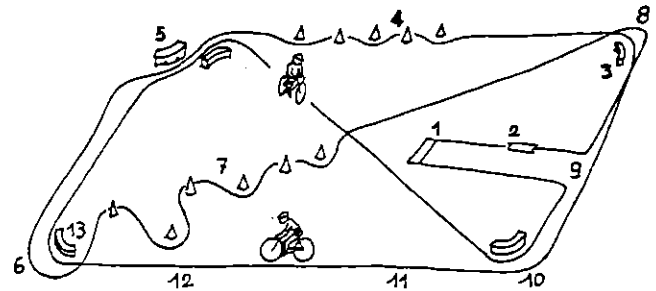


Fig. 20 - Esempio di circuito complesso da percorrere singolarmente con annotazione dei tempi fatti registrati

Le gimkane parallele

Le gimkane possono essere organizzate come d'altronde tutti i giochi in bicicletta, in giardini pubblici od in zone piane, purchè chiuse al traffico. La zona scelta deve essere arredata con ostacoli artificiali o naturali alti al massimo cm. 20.

Per allestire correttamente le gimkane parallele si debbono tracciare per tutto il percorso linee parallele che indirizzano la via da seguire per passare in tutti i posti "ostacolo".

Chiaramente lo sviluppo dei due percorsi paralleli deve essere il medesimo.

Per "posto ostacolo" si intende: passaggi obbligati, passaggi tra birilli, passaggio in corsie ecc...

Le fascie possono essere tracciate con calce bianca o con corde disposte parallelamente e legate ad alcuni picchetti.

Scendere dalla bicicletta dalla parte destra o sinistra e saltare un ostacolo; scendere dalla bicicletta e lanciare una palla od un peso leggero in un canestro o in un cerchio.

È lasciata ampia facoltà alla fantasia degli organizzatori di poter inventare altri giochi.

Gli allenamenti o le eventuali manifestazioni possono svolgersi in batterie eliminatorie; due concorrenti prendono contemporaneamente il via ed il vincitore delle batterie accede ai turni successivi, fino alla finale 1° e 2° posto.

Prove di ciclocampestre

Il percorso della ciclocampestre deve articolarsi su percorsi completamente chiusi al traffico possibilmente in prati che fiancheggiano una zona ricca di vegetazione; se ciò non è possibile su un campo sportivo arredato con ostacoli artificiali.

Nel primo caso il tracciato deve essere scelto in zone con piccoli pendii, salite

o discese con lunghezza massima di 100-200 metri.

Nel secondo caso, il tracciato viene ricavato con ostacoli artificiali e deve essere in ogni modo a forma di circuito. Da escludere in ogni caso circuiti a forma di otto; a meno che non si tratti di strade sovrastanti.

Per ostacoli si intendono: sopraelevazioni, balle di paglia, siepi, cavalletti, ostacoli fissi, piccole barriere: da escludere scale tipo podio.

Per ostacoli naturali si intendono: leggeri pendii, discese o salite, piccoli fossati (circa 1 mt.), ponticelli (lunghezza minima mt. 2).

La zona di partenza o arrivo deve essere segnalata da uno striscione aereo e da una striscia bianca di calce a terra; alla occorrenza può essere utile una corda bianca con su bandierine di carta tenuta fra due alberi o fra due pali. Il percorso deve essere totalmente tracciato o con una striscia di calce bianca o con paletti o bandierine, a distanza l'una dall'altra di circa 5-10 metri. Se possibile le bandierine devono essere di due colori, una per ogni lato. Naturalmente nei punti che possono dare motivo di equivoco, tali bandierine devono essere più frequenti con aggiunta di frecce ed ogni tipo utile di segnalazione.

La zona di partenza inoltre deve essere sufficientemente larga (minimo metri 7,50) per permettere la partenza in prima fila di un buon numero di concorrenti (larghezza media di un corridore cm. 50).

La partenza iniziale del percorso oltrechè larga deve essere abbastanza lunga. Nei percorsi a circuito è indispensabile un contagiri in prossimità della zona di arrivo; con un'altezza minima di mt. 2. Inoltre nella stessa zona deve essere organizzato un posto di pronto soccorso ed una tribunetta sopraelevata per i giudici.

È indispensabile inoltre che la larghezza delle strade e dei campi sia di circa mt. 6 mentre quella dei sentieri nei boschi o nei passaggi più stretti sia almeno di mt. 2.

Via strada Provinciale per Copparo 24
44027 FISCAGLIA località Cornacervia (FE)
C.f. 93054430389 - piva 01517660385
Tel. 337 590623 - 338 9906284
e-mail : cicloclub@cicloclubestense.it
luigimenegatti52@gmail.com
mail-pec : cicloclubestense@pec.it

A.S.D.
**cicloclub
ESTENSE**

REDATO da : MENE GATTI LUIGI

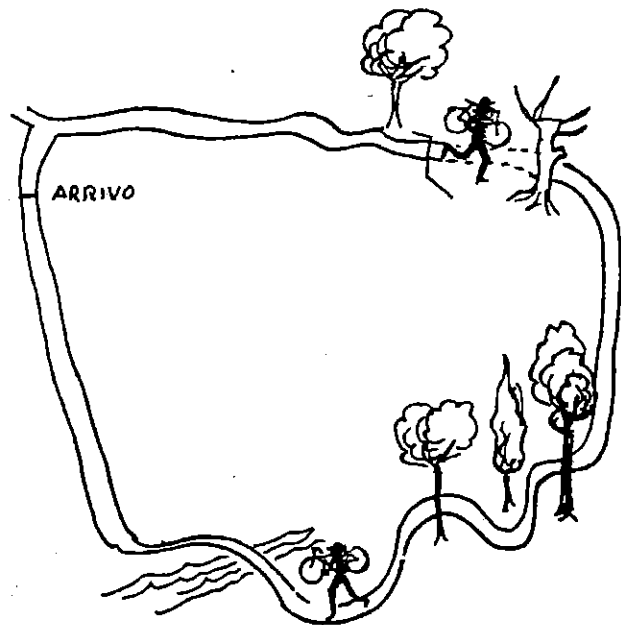


Fig. 21 - Es. di percorso per ciclocampestri.

Esercizi di ginnastica per la 1ª Fascia

Per rendere ancora più piacevoli cambiando frequentemente le esercitazioni dei bambini della 1ª Fascia di età diamo un esempio di ginnastica che può benissimo essere fatta in ogni luogo senza bisogno di attrezzature particolari e senza eccessivo dispendio di tempo; ginnastica che andrà ad integrarsi a tutte le altre attività. Gli esempi riportati sono in relazione alle caratteristiche fisiche di questi ragazzi.

Gli esercizi andranno ripetuti 8-10 volte ognuno; quelli contro resistenza fissa è bene iniziarli in avanzata preparazione.