



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# LA SICUREZZA IN BICICLETTA

ESERCIZI PER LE CLASSI 1<sup>^</sup>-2<sup>^</sup>-3<sup>^</sup>  
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Obiettivi motori delle unità didattiche pratiche

Dal punto di vista motorio gli esercizi proposti sono orientati allo sviluppo delle seguenti capacità coordinative:

- Orientamento spaziale
- Capacità ritmica
- Differenziazione direzione
- Equilibrio statico e dinamico



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## **Gestione unità didattiche pratiche**

Sono stati identificati 9 esercizi per la conduzione, 4 esercizi per la combinazione motoria e 3 per la frenata.

La numerazione degli esercizi (per ogni abilità) corrisponde alla progressività di aumento della difficoltà esecutiva.

In base al format scelto (vedi Impostazione generale), sarà possibile distribuire gli esercizi in ogni singola unità didattica.

Nella prima unità didattica pratica è opportuno scegliere gli esercizi più semplici (i primi 5 relativi alla conduzione) che ci consentono anche di capire il livello di capacità di guida della bicicletta del gruppo classe, così da tarare al meglio gli interventi successivi.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# **ESERCIZI PER LA CONDUZIONE E L'EQUILIBRIO DINAMICO E STATICO**

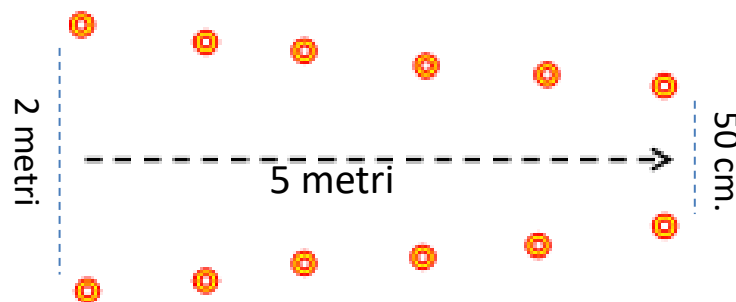


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Esercizio n° 1

## Imbuto o strettoia

Pedalare per 5 metri dentro un'area con entrata larga 2 mt. ed uscita larga 50 cm. senza far cadere i birilli



*L'aumento della velocità esecutiva e la riduzione dello spazio tra i birilli determina l'aumento della difficoltà esecutiva*

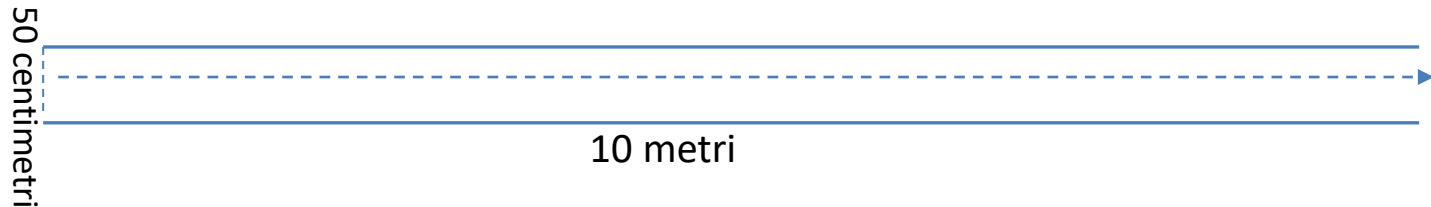


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 2

### Rettilineo

Pedalare per 10 metri su una corsia larga 50 cm. tracciata sul terreno o delimitata da cinesini, senza uscire con le ruote dai bordi



*L'aumento della velocità esecutiva e la riduzione della larghezza della corsia determinano l'aumento della difficoltà esecutiva*

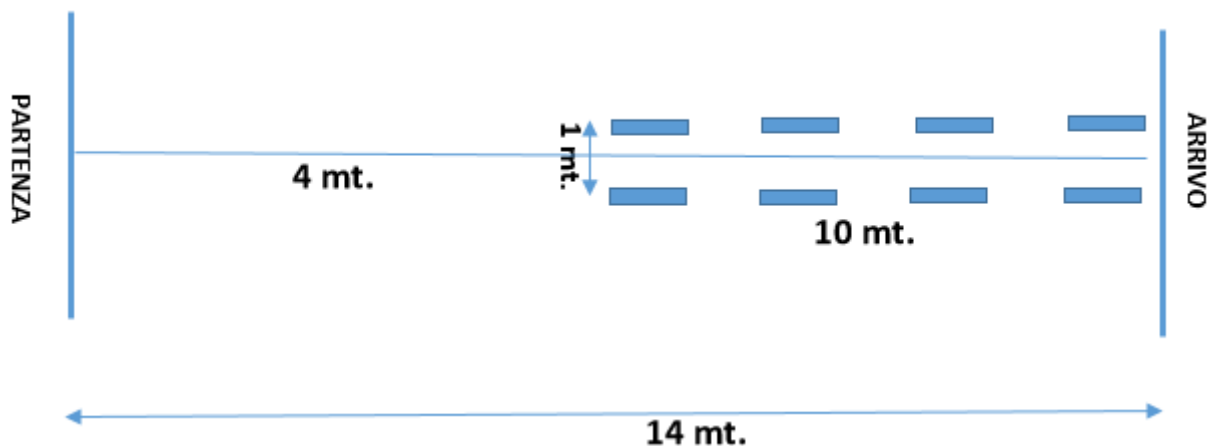


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 3

### Single track

Pedalare tra pali o ritti posizionati dopo 4 metri dalla partenza senza toccarli.



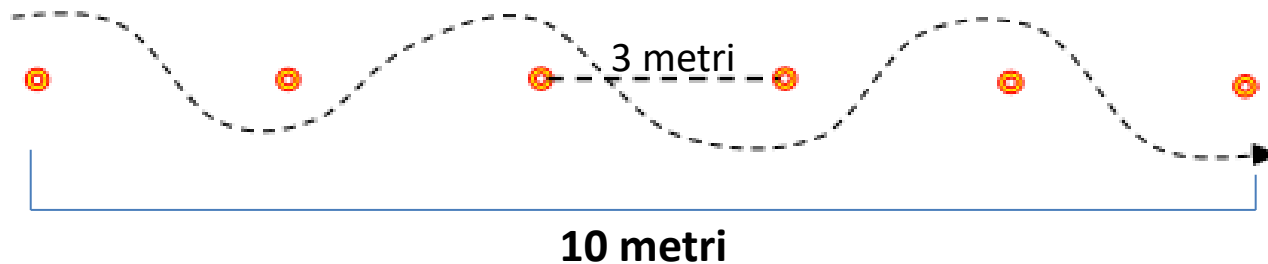
*L'aumento della velocità esecutiva e la riduzione dello spazio tra i pali determinano l'aumento della difficoltà esecutiva*



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 4 Slalom semplice

Effettuare uno slalom tra birilli posti ad una distanza di 3 mt. uno dall'altro, senza far cadere i birilli.



*L'aumento della velocità esecutiva e la riduzione dello spazio tra i birilli determinano l'aumento della difficoltà esecutiva*





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 5

### Slalom gigante

Effettuare uno slalom tra coppie di birilli (ad 1 mt. di distanza uno dall'altro) poste ad una distanza di 4 mt. uno dall'altro e ciascuna coppia spostata di 1 mt. rispetto alla linea retta.



*L'aumento della velocità esecutiva, l'aumento dello spazio tra le coppie dei birilli e la riduzione dello spazio tra i birilli determinano l'aumento della difficoltà esecutiva*

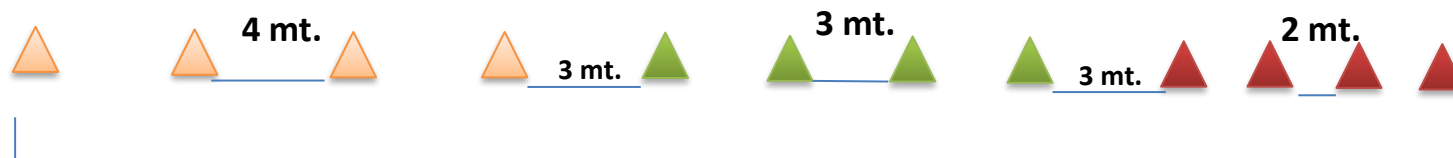


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 6

### Sequenza di slalom

Utilizzare 12 birilli: **4 birilli** in sequenza a **4 metri di distanza** uno dall'altro, dopo 3 metri posizionarne **altri 4 a 3 metri di distanza** uno dall'altro e dopo altri 3 metri **gli ultimi 4 ad una distanza di 2 metri uno dall'altro**. Invitare gli alunni ad eseguire uno slalom senza far cadere i birilli.



Distanza totale 33 metri.

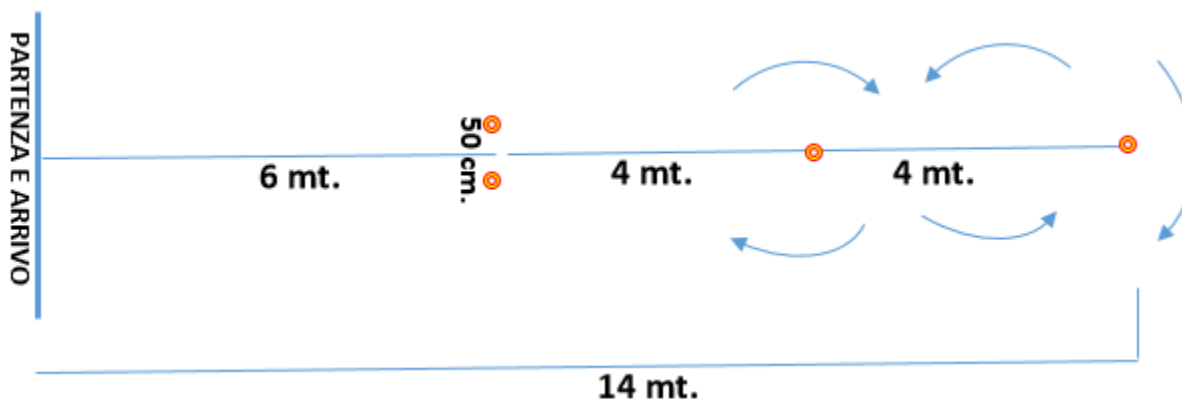
Se non si ha un rettilineo sufficientemente lungo si possono sistemare i birilli (sempre a gruppi di 4 con la medesima distanza) in direzioni opposte (andata e ritorno)



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 7 L'Otto

Su un tratto di 14 metri: pedalare per circa 6 metri in rettilineo, quindi aggirare il primo ostacolo verso sinistra ed il secondo, posto a circa 4 metri, verso destra; quindi eseguire una conversione a U e aggirare i due ostacoli nel senso opposto, per poi tornare alla partenza.



*L'aumento della velocità esecutiva e la riduzione dello spazio tra i birilli determina l'aumento della difficoltà esecutiva*

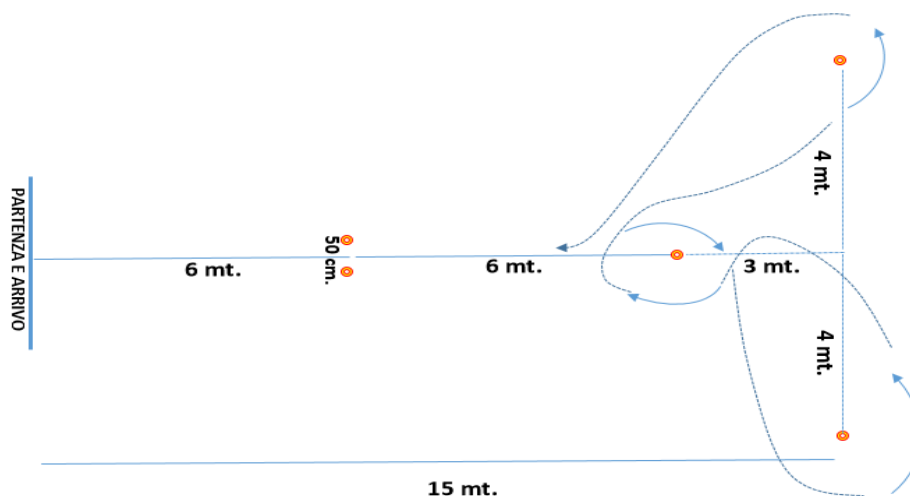


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 8

### La Margherita (area 15x8)

Su un tratto di 15 metri di lunghezza e 8 metri di larghezza: pedalare per circa 10 metri, in rettilineo, quindi aggirare il primo ostacolo verso sinistra, il secondo, posto a circa 3 mt. e spostato lateralmente di 4 mt., verso destra; quindi tornare sul primo ostacolo per poi andare verso il terzo ostacolo posto sul lato opposto. Tornare infine al punto di partenza.



*L'aumento della velocità esecutiva e la riduzione dello spazio tra i birilli determina l'aumento della difficoltà esecutiva*



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 9

### Gioco di equilibrio

Pedalare in spazi stretti (delimitati da fettucce o corde) senza poggiare i piedi a terra. L'esercizio può essere effettuato anche a coppie o in gruppo ad eliminazione.



*La riduzione dell'area e l'aumento del numero di alunni all'interno dell'area determina l'aumento della difficoltà esecutiva*



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# **ESERCIZI PER LA COMBINAZIONE MOTORIA**

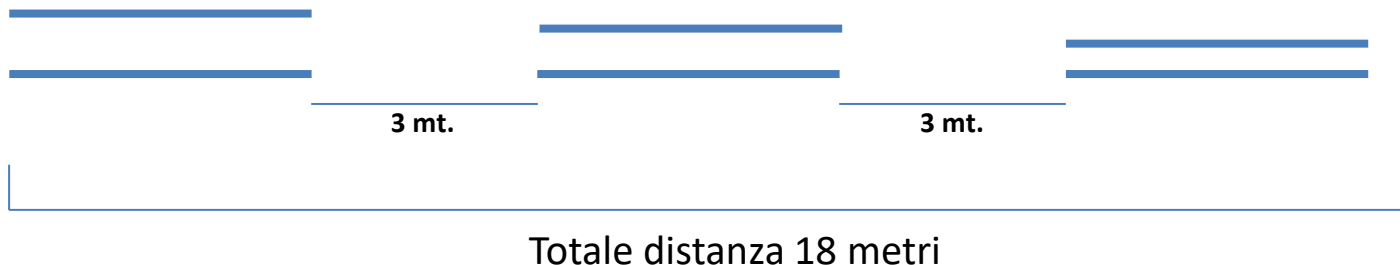


FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n°1

### Strette con una mano

Sistemare 6 assi di legno o disegnare 6 righe parallele lunghe 4 mt. ciascuna. Le prime 2 linee saranno distanziate di 50 cm., le seconde due di 30 cm. e le ultime due di 20 cm. Gli alunni sono invitati a passare (tra le assi o le righe), **con una sola mano** (tenendo una pallina o una borraccia in mano), senza toccare le assi o le righe e senza poggiare i piedi a terra.





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 2

Prendere un oggetto (bottiglietta o borraccia) da persona appiedata; sia con la mano destra che con la sinistra.

La variante dell'esercizio è quella di prendere l'oggetto e depositarlo dentro un contenitore.





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 3

Pedalare su una corsia larga 2 mt., ad un segnale acustico, voltare la testa, prima a destra e poi a sinistra, indicando il numero che il docente avrà segnato su una tabella o con le mani. Lo scopo dell'esercizio è quello di riuscire a voltare la testa senza perdere la direzione. Una variante dell'esercizio è quella di eseguire l'esercizio prima di un tratto curvilineo.





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 4

Pedalare su una corsia larga 2 mt., combinando i due esercizi precedenti, al segnale del docente, alzare il braccio sinistro, girando la testa a destra e viceversa. La variante è quella di eseguire l'esercizio prima di un tratto curvilineo.





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

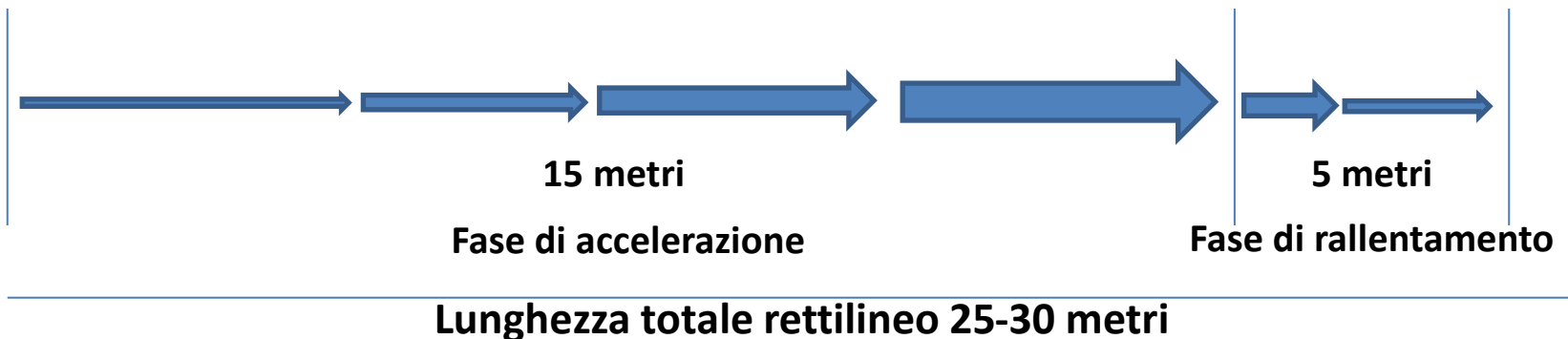
# **ESERCIZI PER LA FRENATA**



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 1

Dopo una fase di lancio di 15 metri provare a rallentare, utilizzando solo il freno anteriore (di solito leva sinistra). Fare lo stesso esercizio con il freno posteriore e poi utilizzando entrambi i freni. Una variante è quella di far rallentare gli alunni in un'area definita (almeno 5 metri)

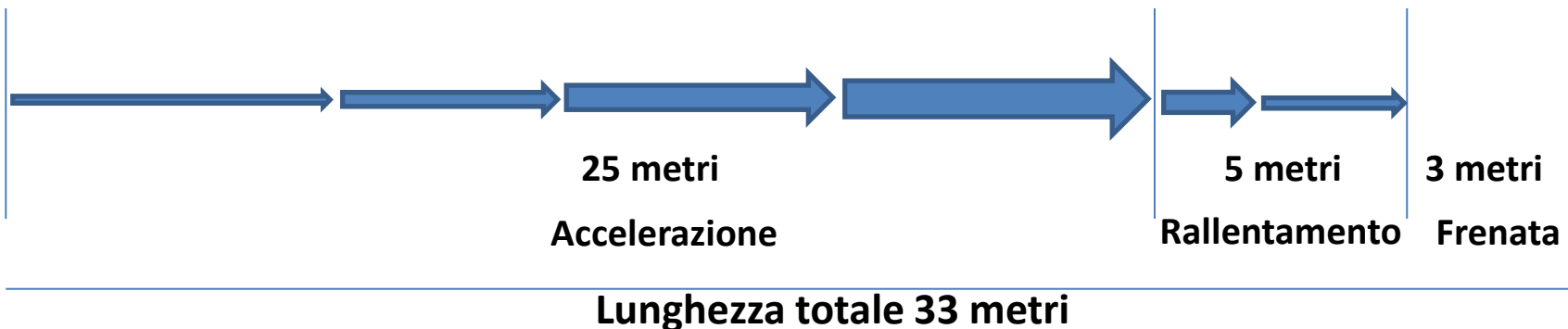




FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 2

Su un rettilineo di circa 35 metri, segnare 3 aree: una lunga 25 metri di accelerazione, una lunga 5 metri di rallentamento ed una lunga 3 metri di frenata. Anche in questo caso utilizzare: prima il freno anteriore, poi quello posteriore ed infine entrambi i freni. Sempre senza mai perdere il controllo della bicicletta

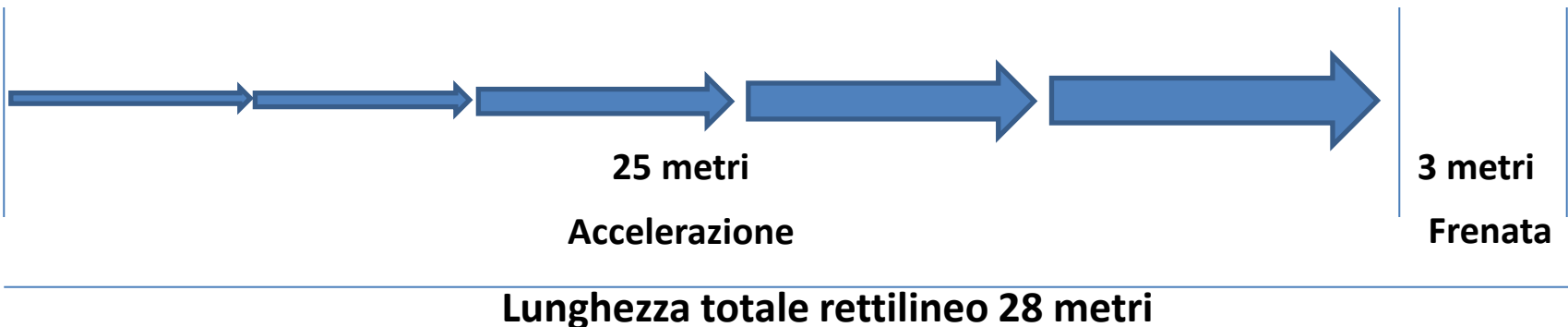




FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Esercizio n° 3

Su un rettilineo di circa 30 metri, segnare 2 aree: una lunga 25 metri di accelerazione ed una lunga 3 metri di frenata. Anche in questo caso utilizzare: prima il freno anteriore, poi quello posteriore ed infine entrambi i freni, senza mai perdere il controllo della bicicletta.



# Note finali

- Al fine di limitare i tempi morti si consiglia di strutturare gli esercizi proposti in un circuito.
- In base all'area a disposizione possiamo calcolare, avendo lo spazio necessario per ciascun esercizio, il numero di esercizi da inserire nel circuito.
- Occorre evidenziare che tra un esercizio e l'altro dobbiamo considerare circa 3 metri liberi da ostacoli per consentire all'alunno di prepararsi per eseguire al meglio l'esercizio successivo.



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# **ESEMPI DI CIRCUITI CON VARI ESERCIZI**

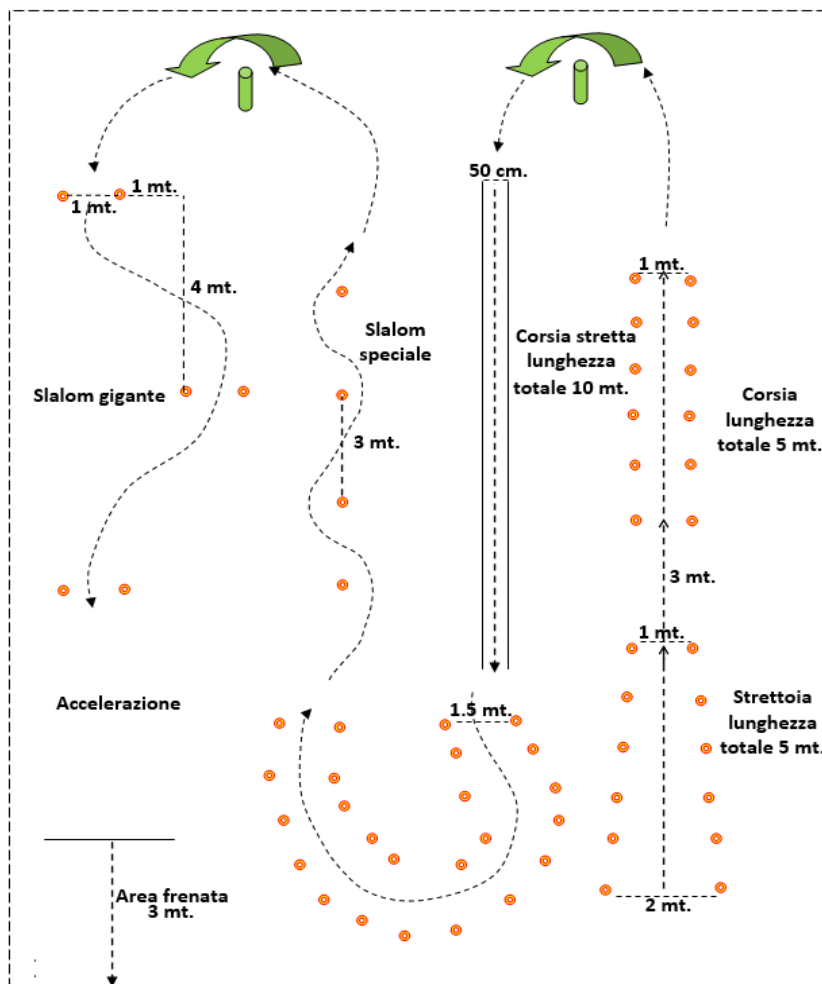




FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

# Percorso 1

## Area ipotizzata 16x20 mt.





FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

## Percorso 2

Area ipotizzata 20x30 mt.

