

# GIOCOCICLISMO

Premesso che i bambini di terza sappiano già andare in bicicletta con sufficiente sicurezza e se non sono capaci è sufficiente togliere i pedali ad una bicicletta e farli andare spingendo con i piedi (camminabici).

## PRIMA LEZIONE

- Invitare i bambini a dirigersi da un lato all' altro dell' area a disposizione provando il funzionamento dei freni, ruota davanti dietro contemporaneamente e mai solo con quella davanti o solo in casi eccezionali; fare notare ai bambini la giusta posizione dei piedi sui pedali e cioè sugli avampiedi.
- Fare girare gli alunni nella stessa direzione a velocità moderata; lo stesso gioco con andatura sui pedali (andatura detta fuori-sella cioè senza il sedere sulla sella).
- Tracciare a terra due linee parallele a distanza di 3 m l' una dall' altra; fare partire i bambini da circa 20 m dalle due linee parallele e invitarli a fermarsi dentro le due linee con la bicicletta; aumentando le abilità si può pure ridurre lo spazio dei 3 m per la frenata. Introdurre il segnale STOP illustrandolo e invitando i bambini, prima di ripartire, di guardare a sinistra e a destra e ancora velocemente a sinistra e destra per ripartire.
- Effettuare il gioco dello slalom fra birilli disposti in fila a circa 4 m di distanza fra loro, prima in forma libera, poi anche come gara a tempo individualmente e infine tipo staffetta a squadre.

## SECONDA LEZIONE

### Giochiamo e impariamo a curvare

- Come precedente gioco con andatura sui pedali (fuori-sella).
- Girare attorno a due birilli distanti 10 m uno dall' altro, in andata e ritorno in modo da formare un otto.
- Allestire un breve percorso di abilità contenente i giochi proposti nelle prime due lezioni (dirigere, frenare e fermarsi, piedi a terra, a un segnale di stop, percorso a otto). Predisporre lungo il percorso un segnale di semaforo che per i bambini sarà sempre rosso, obbligandoli a fermarsi per alcuni secondi e a ripartire al " verde" detto dal docente o da un bambino posto vicino al segnale di semaforo.

## TERZA LEZIONE

### Giochiamo e impariamo a curvare

- Fare effettuare l' esercizio dello slalom laterale con punti di passaggio obbligati; questi punti sono formati da due coni distanti 60 cm a circa 5m di distanza frontale e 2m di distanza laterale
- Stesso gioco ma riducendo gli spazi di passaggio da 60 a 50 cm, da 2 a 1 m per la distanza laterale e da 5 a 4 m per la distanza frontale.
- Fare affrontare ai bambini un percorso tra due file di birilli distanti fra loro circa un metro e mezzo. Dire ai bambini che questo percorso è a SENSO UNICO e che quindi non si può fare al ritorno, facendo conoscere in tal modo il divieto di accesso.
- Approntare due percorsi uguali in cui in uno si pone un cartello mobile di divieto di accesso e che può essere posto su uno o l' altro percorso a scelta dell' istruttore o del maestro.
- Gli stessi giochi eseguiti sui pedali (fuori-sella).

#### **QUARTA LEZIONE**

Giochiamo e impariamo a curvare

- Prove di staffetta in slalom fra due o più squadre con cronometraggio e somma dei tempi dei componenti la stessa squadra o tipo staffetta. Predisporre tanti percorsi quante sono le nostre squadre; ogni percorso consta di 5-6 birilli posti a distanze di 3-4 m, riducendo pian piano, in seguito, le distanze fra i birilli; i bambini, dietro una linea, partono al segnale convenuto e fanno il percorso in andata e ritorno, attraversano la linea di arrivo e si fermano prima di una linea con segnalato STOP; scendono dalla bicicletta e la consegnano al secondo bambino della squadra che attende in un cerchio a 5 m dalla linea di partenza e vanno in coda alla propria squadra.

#### **QUINTA LEZIONE**

Giochiamo e impariamo a dirigere

- Fare dirigere i bambini con le biciclette nell' imbuto formato da due linee coniche che si restringono sempre più fino a raggiungere 20 cm.
- Fate ripetere lo stesso gioco " fuori-sella" e con lo STOP finale all' uscita dell' imbuto.
- Fare dirigere i bambini all' interno di uno spazio ristretto formato da due ritti del salto in alto distanti prima 1 m, poi 80 cm, poi 60 cm, poi 40 cm.
- Predisporre un percorso attorno allo spazio a disposizione comprendente in ordine l' imbuto, la strettoia, lo stop e lo slalom.
- Stesso gioco eseguito " fuori-sella ".