



FEDERAZIONE CICLISTICA
ITALIANA



Pinocchio in bicicletta

SCHEDA DI ADESIONE Anno scolastico 2011/2012

DATI RELATIVI ALLA SCUOLA

Denominazione

Indirizzo Località

Cap Prov. e.mail

CLASSI E NUMERO ALUNNI PARTECIPANTI

Classe	Sez.	N° alunni

DATI RELATIVI AL DOCENTE DI RIFERIMENTO

Nominativo

Tel. fisso Cell. e.mail

DATI RELATIVI ALLA STRUTTURA F.C.I. LOCALE

Denominazione

Nominativo di riferimento

Tel. fisso Cell. e.mail

VISTO O TIMBRO DELLA SCUOLA

Si prega compilare su computer ed inviare per e.mail al Comitato Regionale FCI territorialmente competente
ENTRO E NON OLTRE IL 27 FEBBRAIO 2012

scuola elementare

GIOCOSPORT

F.C.I. - FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA	
GIOCOSPORT	CICLISMO
DESCRIZIONE ATTIVITÀ	Complesso di proposte didattiche finalizzate all'acquisizione delle abilità utili ad un sicuro e consapevole uso della bicicletta anche nel tempo libero.
CHI GIOCA	Tutti gli alunni e le alunne delle classi terza, quarta e quinta, individualmente o in gruppi misti liberamente organizzati dagli insegnanti.
DOVE SI GIOCA	Spazio pianeggiante, atrio, cortile, palestra o qualsiasi altro luogo idoneo che misuri almeno mt. 25x15.
COME SI GIOCA	Verranno proposte attività utili ad apprendere a equilibrarsi, frenare, curvare, dirigersi, accelerare, etc.. Individualmente o a squadre viene proposto quindi un "Giropercorso" da realizzare a tempo e penalità per un numero di volte a scelta degli insegnanti che, assieme agli alunni, redigeranno apposite classifiche.
CON COSA SI GIOCA	Innanzitutto con la bici di casa, ne bastano una mezza dozzina per cominciare; coni, birilli, cerchi, palle, funicelle ed altri piccoli attrezzi.

SPAZI E ATTREZZATURE

Per effettuare le esercitazioni riportate nei contenuti del programma, è indispensabile disporre di:

- Un'area pianeggiante di mt. 25 x 15
- Un congruo numero di biciclette (almeno 7-8) di qualunque tipo;
- L'attrezzatura da salto in alto (2 ritzi e un'asticella);
- Altri 2 ritzi, anche senza misuratore;
- 30-40 birilli;
- 2 tavole cm 200 x 4-5 x 1,5-2;
- 2 cesti con sostegni alti 70-80 cm;
- un ostacolo alto 10-15 cm;
- 2 cerchi;
- 4 funicelle;
- un rotolo di nastro adesivo o qualche gessetto;
- un cronometro.

PROPEDEUTICA

- imparare a frenare
 - imparare a curvare
- 1 - 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;
 - 2 - Far girare di continuo nell'area, senza invertire il senso di marcia ed evitando che gli alunni raggiungano una velocità troppo elevata; effettuare l'esercizio anche con andatura sui pedali;
 - 3 - Dopo aver tracciato, o disposto a terra, due linee parallele distanti circa 3 metri, 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;

SLALOM

- 1 - Far effettuare l'esercizio dello slalom con birilli spostati lateralmente ("slalom gigante") con porte poste a circa 4-5 metri di distanza frontalmente e 1-2 metri lateralmente;
- 2 - Riproporre l'esercizio precedente variando la larghezza delle porte (da 60 a 50 cm), o la distanza laterale (da 1 a 2 metri), oppure la distanza frontale (da 5 a 4 metri);
- 3 - Prova di staffetta slalom tra 2, 3 o più 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.

- Imparare a dirigere,
 - Imparare ad equilibrarsi
 - Imparare ad accelerare
- 1 - Invitare i bambini a dirigere la bicicletta "nell'imbuto", ovvero tra due tavole convergenti con minimo spazio di passaggio (circa 20 cm);
 - 2 - Far dirigere i bambini all'interno della "strettoia" costituita da due ritti inizialmente distanti 80 cm; successivamente ridurre tale misura;
 - 3 - Invitare i bambini a dirigere lungo una linea rettilinea e successivamente lungo una linea curvilinea;
 - 4 - Far effettuare gli esercizi proposti anche con andatura sui pedali;

SOTTOPASSAGGIO PERICOLOSO

- 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;

COMBINAZIONI DI ABILITÀ

1 - 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;

Prova di staffetta "prendi e scappa" tra 2, 3 o più squadre:

- disporre 2 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 2 cesti sorretti da sostegni alti 70-80 cm, distanti 4-5 metri 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 delle palline al numero dei componenti, esempio, 4 palline per ogni bambino partecipante.

PROVA DI "GIOCOSPORT"

Tale prova conclusiva rappresenta la vera e propria prova di ciclismo, riservata ai bambini del II ciclo della scuola elementare.

La prova consiste nell'effettuare un percorso di abilità ufficiale, standardizzato nell'allestimento per tipologia e disposizione degli attrezzi da utilizzare; così facendo, tale prova potrà quindi essere riproposta ovunque in modo uniforme.

REGOLAMENTO

Gioco-Sport

- Il gioco consiste nell'effettuare un giro del percorso nel minor tempo possibile, cercando di commettere il minor numero di errori; la prova può essere cronometrata per singolo concorrente per squadra, con passaggio della bicicletta, ad ogni giro, tra tutti i componenti della squadra.
- Al tempo effettivo cronometrato andrà aggiunto il tempo di penalizzazione per gli errori effettuati, ottenendo così il tempo complessivo; gli errori saranno conteggiati nel seguente modo:
 - abbattimento di ogni birillo 2 secondi
 - non aggiramento del birillo negli "slalom" 2 secondi
 - abbattimento dell'asticella nel "sottopassaggio" 2 secondi
 - abbattimento di uno o due ritti nella "strettoia" 2 secondi
 - abbattimento di una o due le tavole "dell'imbuto" 2 secondi
 - mancato deposito della pallina nel cesto 4 secondi
- Ogni bambino ha due prove a disposizione; sarà presa in considerazione sola la migliore. Sarà designata vincitrice del Circolo Didattico la squadra-classe che otterrà il miglior tempo di squadra, calcolato con la somma dei migliori otto tempi individuali.
- Per rendere più equilibrata la sfida tra le diverse classi, andrà assegnato un bonus di tempo alle classi terze e quarte; viene cioè sottratto il tempo di 20" alle classi terze e 10" alle classi quarte.