

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 coni 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 coni posti a distanze di 3-4 m, riducendo pian piano, in seguito, le distanze fra i coni; 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.

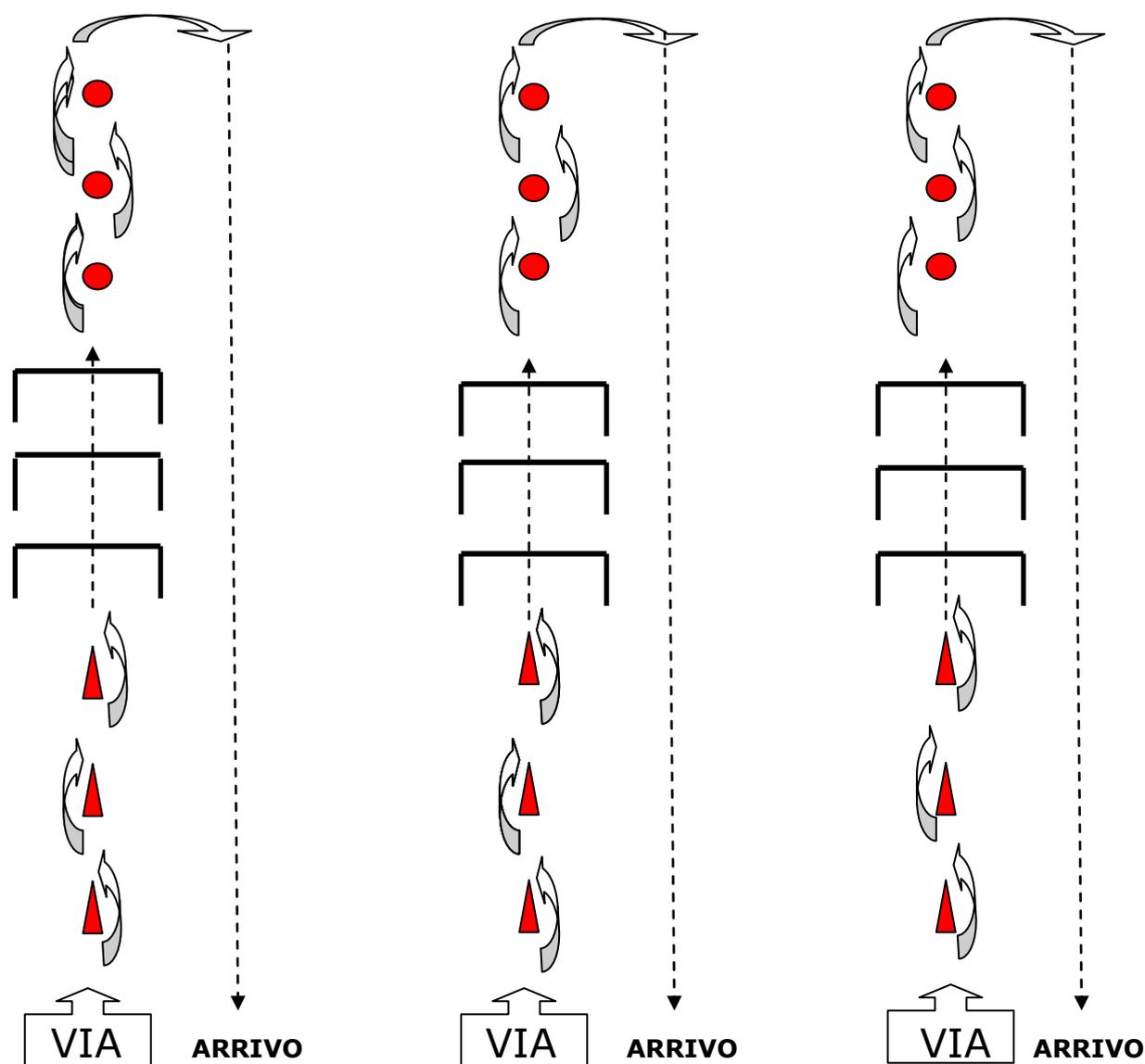
QUINTA LEZIONE**Giochiamo e impariamo a dirigere**

- Fare dirigere i bambini con le biciclette nell' imbuto formato da due linee che si restringono sempre più fino a raggiungere 20 cm.
- Fare 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 ".

N.B. tutti i giochi che sfruttano l'uso dei fondamentali devono essere proposti in SITUAZIONI APERTE, in cui i bambini devono sviluppare l'aspetto cognitivo nel saper vedere , scegliere e approntare (decidere) l'azione adeguata.

I giochi descritti nelle schede iniziano in situazioni chiuse, ma devono sfociare in momenti aperti quanto prima.

ESEMPIO DI GIOCO CHIUSO



SQUADRA A

SQUADRA B

SQUADRA C

Il gioco si può eseguire a STAFFETTA (con un numero di percorsi individuato in base alla composizione delle singole squadre) o in forma INDIVIDUALE (chi compie il percorso per primo).

ESEMPIO DI GIOCO APERTO

blu

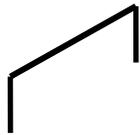
neri

rossi

azzurri

verdi

grigi



rossi



grigi



verdi



neri



azzurri



blu



Costruzione del percorso

Usando gli stessi attrezzi del "gioco chiuso" (ostacoli , cerchi  e coni ) si dispongono in modo casuale come evidenziato nell'esempio sopra riportato.

Il numero degli attrezzi deve essere sempre inferiore al numero delle squadre costituite (es. 5 ostacoli se partecipano 6 squadre e più il numero degli oggetti utilizzati diminuisce e più aumentano le difficoltà, passando dalle abilità alle competenze).

Esecuzione del gioco

La classe viene divisa in squadre (nominare le squadre: rossi, gialli, verdi, ecc.) di due o tre bambini al massimo, per rispettare il carico motorio.

Il gioco consiste nel saltare tre ostacoli, entrare con un piede in tre cerchi, toccare tre coni e raggiungere la posizione d'arrivo assegnata dal colore della squadra.

L'inizio del gioco è dato da un bambino che ha il "POTERE" (il potere lo ottiene l'alunno che risponde per primo ad un quesito posto dalla maestra) scegliendo il tempo di partenza. Al suo inizio tutti i numeri uno delle singole squadre partono per eseguire il percorso.

Il gioco può essere effettuato a STAFFETTA (eseguire un certo numero di percorsi per squadra) oppure INDIVIDUALE (ogni componente di ciascuna squadra esegue il percorso "aperto" e si registra chi riesce a completarlo per primo).