



Sport di campo/Trekking

Esempio AC Attività in bicicletta – Sport per i giovani

6.2 SC Attività in bicicletta

Nome del gruppo	Gruppo esempio	
Luogo, data, ora	Piazzale della scuola, giovedì 22 luglio 2013, 10.30-12.00	
Destinatari e numero di partecipanti	24 giovani dai 10 ai 14 anni	
Responsabili del blocco	Martina Rossi	
Allegati	<input type="checkbox"/> Pianificazione del percorso <input type="checkbox"/> Estratto della carta topografica <input type="checkbox"/> Tempo di svolgimento	
Tempo	Programma	Materiale
10.30 10'	Introduzione Caccia al coniglio: cinque ragazzi tentano di circondare un «coniglio» finché non si ferma e tocca terra o abbandona il campo. Lanci con la palla: mentre corrono in bicicletta due partecipanti cercano di passarsi una palla da unihockey. Se la palla cade a terra, entrambi devono compiere un giro di campo con le biciclette.	Mazze da unihockey, palle
10.40 15'	Parte principale Parte globale: polo in bicicletta (forma semplificata): due squadre da 4-6 giocatori si affrontano in un campo di 20 x 40 m. Lo scopo è di mandare in porta la palla da unihockey usando le apposite mazze. <ul style="list-style-type: none">• Si gioca senza portiere.• Il contatto fisico non è permesso.• La mazza non può toccare né gli altri giocatori né le loro biciclette.• Quando si tira in porta è consentito appoggiare a terra un solo piede.	Materiale per riparare le biciclette
10.55 30'	Parte analitica: esercizi specifici 8' per ciascun punto, 2' per lo spostamento <ul style="list-style-type: none">• Punto 1: giocare da soli con la palla: lanciarsi la palla con un altro giocatore. Il partecipante riesce anche a lanciare la palla al partner facendola passare tra le ruote della propria bicicletta?• Punto 2: tiro in porta: correndo in bicicletta, tirare in porta con la mazza da unihockey una palla posta in un punto stabilito.• Punto 3: lumaca: i partecipanti guidano con una mano e provano a superare un corridoio di 2 x 20 m più lentamente possibile. Vince chi impiega più tempo a completare il percorso.	
11.25 25'	Parte globale: polo in bicicletta (forma avanzata) Il gioco si svolge come descritto, ma al momento del lancio in porta i piedi non possono toccare terra.	
11.50 10'	Ritorno alla calma Lavoro di squadra: due partecipanti corrono fianco a fianco. A tiene il manubrio di B e viceversa. I due cercano di completare un percorso fermandosi senza toccare terra e poi ricominciando a correre. Il gioco riesce anche con tre partecipanti o con tutto il gruppo?	
12.00	Fine del blocco	
Concetto di sicurezza	<input type="checkbox"/> Sì, concetto di sicurezza necessario <input checked="" type="checkbox"/> No, concetto di sicurezza non necessario Riflessioni sulla sicurezza: tutti i partecipanti indossano il casco e hanno messo a punto la bicicletta prima del campo. I monitori hanno con sé una piccola farmacia.	
Variante in caso di maltempo	Questa attività è realizzabile anche in caso di maltempo, tenendo presente che sul terreno bagnato il pericolo di scivolare è maggiore.	

Informazione: queste attività d'esempio sono pianificate consapevolmente in modo molto dettagliato. Le istruzioni sono particolarmente precise per veicolare al meglio l'idea del gioco. Maggiore è l'esperienza dei monitori, meno sarà necessario descrivere in dettaglio le attività.