

ASD Etna Black Team  
scuola di ciclismo  
catania

## **Progetto extra curricolare BICICLETTANDO**

### *REFERENTE*

Insegnante Bruccoleri Nicola, nonché Vice presidente e Tecnico dell'associazione sportiva stessa e Mobility Manager dell' I.C. "Pizzigoni Carducci"

### *FINALITA'*

Il progetto si propone di sensibilizzare, le nuove generazioni, verso una mobilità attiva e sostenibile avvicinandole all'uso della bicicletta nel quotidiano. Attraverso l'acquisizione delle competenze di base, per una corretta e sicura conduzione del mezzo, sarà più spontaneo l'utilizzo della bicicletta per le vie cittadine. Inoltre verrà promosso l'aspetto puramente sportivo per chi vorrà intraprendere tale disciplina. Si mirerà a diffondere e radicare nei giovani una sana cultura sportiva.

### *OBIETTIVI GENERALI*

- Diffusione di una corretta educazione stradale ai fini della sicurezza degli utenti della strada.
- Promozione dell'autonomia e della responsabilità della persona
- Acquisizione delle abilità motorie propedeutiche all'utilizzo della bicicletta fin da bambini.
- Conoscenza meccanica generale della bicicletta e della sua manutenzione di base.

### *OBIETTIVI SPECIFICI*

- AVANZARE SU UNA TRAIETTORIA RETTILINEA
- FRENARE senza bloccare le ruote (con freno anteriore, con freno posteriore e con entrambi i freni) in modo uniforme e ad intervalli.
- CURVARE a dx e a sx (con raggio da più largo a più stretto), DOPPIA CURVA
- PRENDERE VELOCITÀ E AVANZARE SENZA PEDALARE (da seduti e in piedi).
- PEDALARE SEDUTI (costante, in accelerazione, con variazioni di ritmo)
- PEDALARE IN PIEDI (costante, in accelerazione, con variazioni di ritmo)
- ANDATURE E SPOSTAMENTI DEL BARICENTRO: (fuori sella) arretrato, avanzato, di lato.
- ANDATURE CON VARIE IMPUGNATURE DEL MANUBRIO: 2 mani, 1

mano, senza mani. • STRETTOIA O IMBUTO • SUPERAMENTO DI OSTACOLI

### *DESTINATARI DELLA PROPOSTA*

Tutti gli alunni delle classi quinte della scuola primaria e delle classi prime della secondaria fino ad un massimo di 35 alunni. I contenuti verranno commisurati alle capacità inizialmente osservate.

### *CERTIFICAZIONE DEI RISULTATI*

A conclusione del percorso, è previsto un “esame finale” mirato a certificare la competenza teorica e pratica maturata nell’uso della bicicletta (i contenuti dell’esame riguarderanno le tematiche e le attività sviluppate)

### *SPAZI*

La proposta didattica si potrà sviluppare all'interno dell'ampio cortile del plesso di Via Suor Maria Mazzarello. I bambini che desiderano approfondire la disciplina del ciclismo potranno farlo presso la scuola di ciclismo Etna Black Team che si tiene all'interno degli spazi del Parco Gioeni.

### *TEMPI*

10 incontri della durata di un'ora con cadenza settimanale in orario pomeridiano.

### *METODOLOGIA*

Gli incontri saranno scanditi in tre fasi: durante la prima vi sarà un approccio teorico per parlare della valenza degli spostamenti in bici e l'importanza di una mobilità attiva. Saranno illustrate le parti di cui è composta una bicicletta e le eventuali modalità di primo intervento in caso di guasti del mezzo. Nella fase successiva saranno proposte attività motorie, di riscaldamento per il miglioramento degli schemi motori di base, sia con l'ausilio della bici che senza. La parte più corposa dell'attività sarà dedicata ad esercitazioni per la prima acquisizione di corrette tecniche di guida, lo sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico necessari per la conduzione del mezzo.

Le proposte didattiche avverranno mediante attività ludiche, coinvolgenti e accattivanti che mirano ad un pieno coinvolgimento di tutti i bambini nel rispetto delle capacità pregresse.

### *PERSONALE COINVOLTO*

Tre maestri di ciclismo certificati dalla Federazione Ciclistica Italiana -

### *MATERIALI*

Materiale obbligatorio fornito dalla famiglia: bicicletta in buono funzionamento meccanico, casco. Materiale fornito dalla ASD "Etna Black Team" Birilli - cinesini - aste - cerchi - attrezzi per intervenire sulla bicicletta.

### *COSTI*

Le attività non prevedono esborsi economici da parte dell'istituzione scolastica ne tantomeno da parte delle famiglie dei partecipanti.