



FCI
FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA



Programma Tecnico

Obiettivi-location-materiali

Il programma proposto dalla F.C.I. ha come obiettivo principale l'acquisizione della abilità tecniche di base per padroneggiare la bicicletta con esercitazioni individuali ed in gruppo. (nelle slides che seguono riportiamo gli schemi legati alle abilità tecniche del ciclismo).

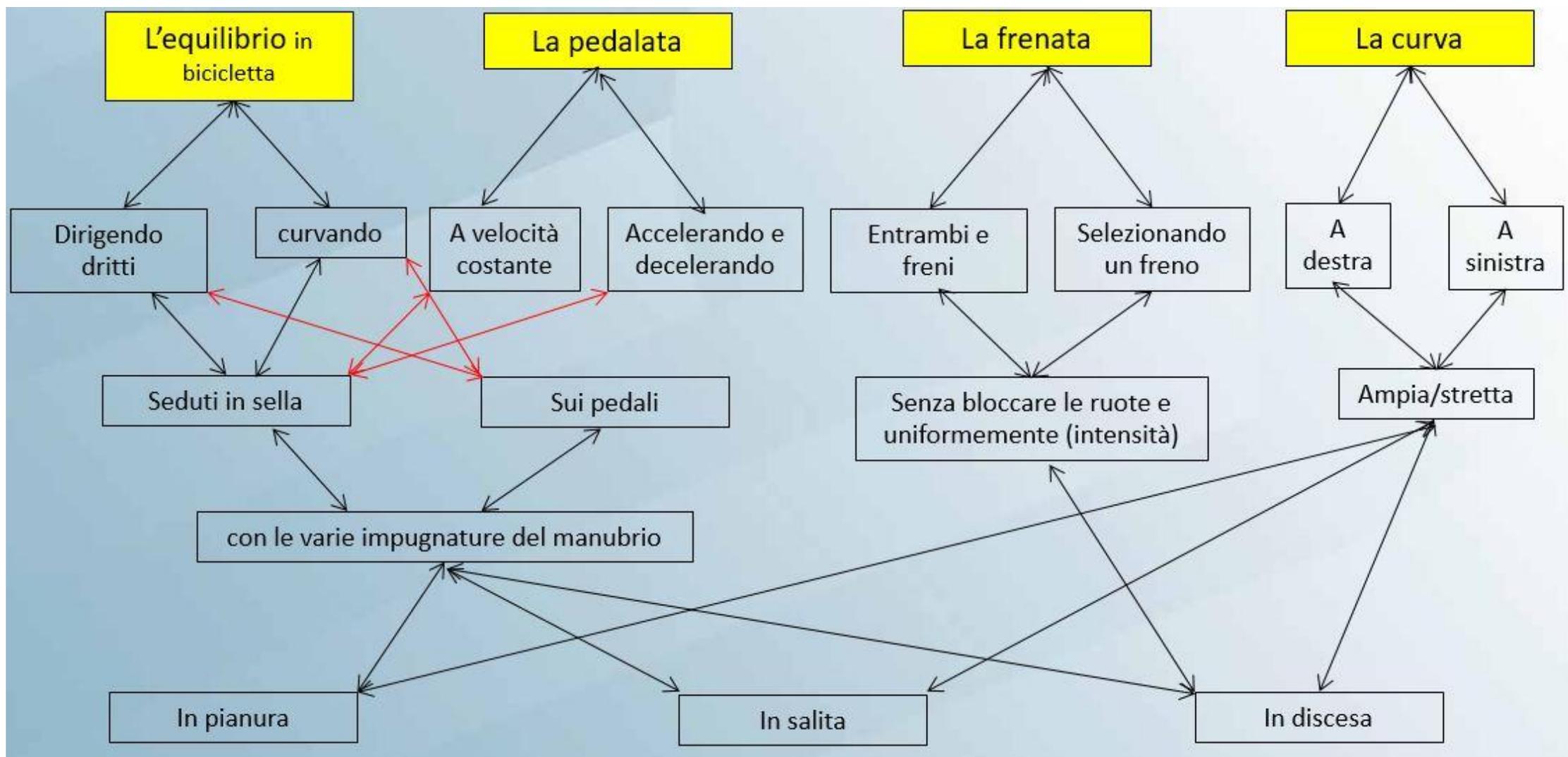
In **palestra** potranno essere svolte solo le lezioni previste nelle ore curriculari di educazione fisica (2h. per classe così come previsto dal progetto)

L'attività pomeridiana invece dovrà essere svolta in **un'area più ampia (50x20 circa)** adiacente all'Istituto Scolastico (parcheggio, parco, campo di calcio ecc...).

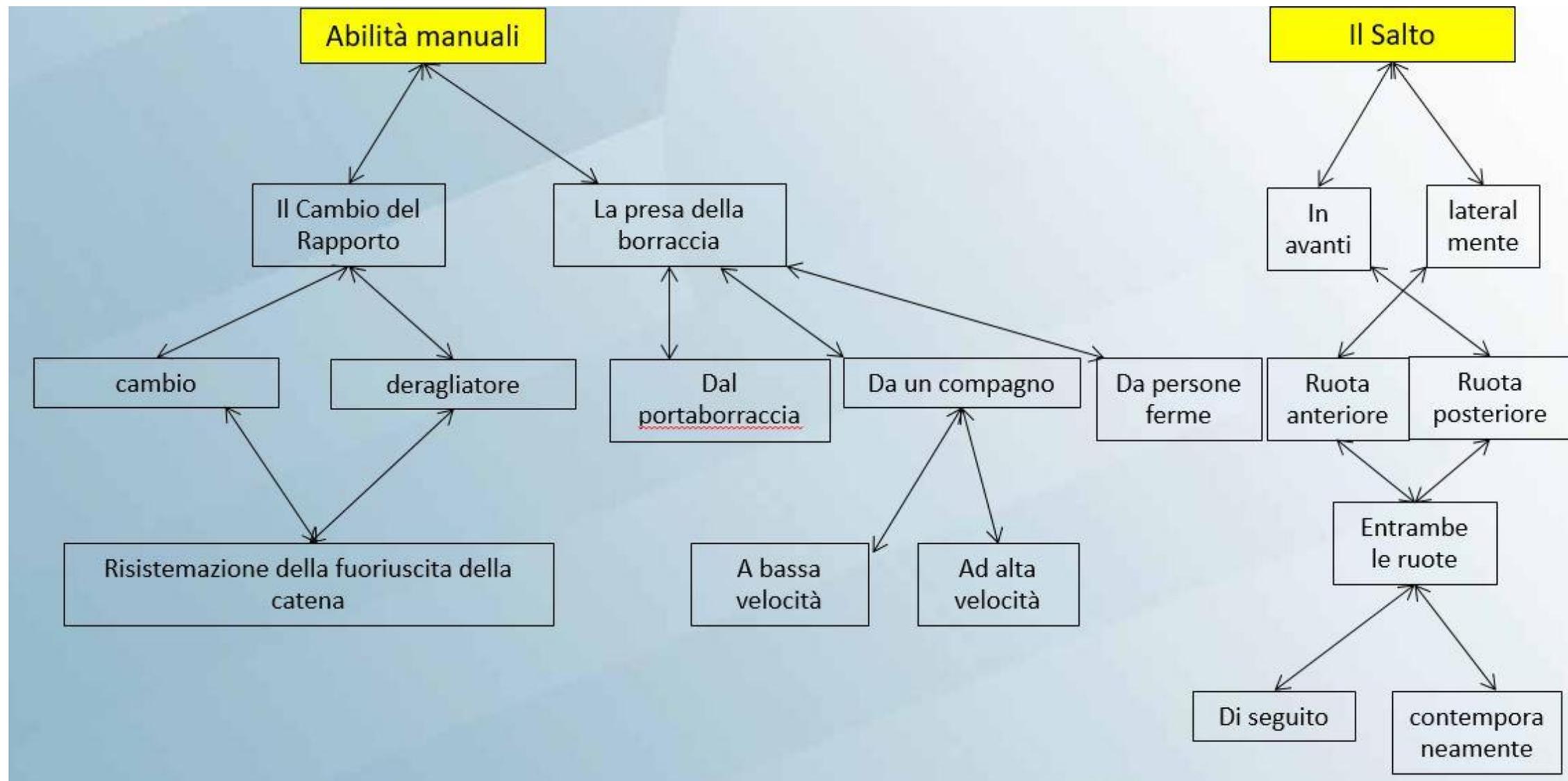
Le biciclette ed i caschi verranno messi a disposizione dalla struttura locale della FCI. Si consiglia, laddove sia possibile, di far portare ai ragazzi la propria bicicletta. Le biciclette non devono essere specialistiche, sarà sufficiente avere una city bike o una MTB anche di tipo commerciale.

Sarà necessario poter disporre di materiale presente nella palestra per realizzare alcuni esercizi (birilli, cinesini, ritti, bastoni ecc...).

Le abilità primarie



Le abilità secondarie



Impostazioni lezioni curriculari (2 per classe)

Le prime lezioni svolte all'interno della palestra avranno come primo obiettivo quello di valutare la capacità di conduzione della bicicletta da parte degli alunni.

Verranno utilizzati semplici esercizi individuali con presenza di ostacoli.

Sotto si riportano i contenuti essenziali delle prime 2 lezioni che hanno come obiettivo lo sviluppo della capacità di dirigere la bicicletta. In questa lezione verranno anche valutate le capacità individuali di conduzione della bicicletta.

Alcuni di questi esercizi possono essere ripresi anche nelle lezioni pomeridiane.

CONTENUTI

Dirigere dritti: all'interno di due linee tracciate a terra (sempre più strette e sempre più lunghe) a velocità sempre più elevate, pedalando e/o a piedi fermi, da seduti o in piedi sui pedali. Gli stessi esercizi possono essere eseguiti incrementando ancora di più le difficoltà (ad esempio pedalare sopra una linea tracciata a terra, all'interno di un imbuto, all'interno di una strettoia con ritti, a contatto con un compagno, su una pedana fissa e mobile ecc...)

Dirigere con cambi di direzione: slalom speciale e slalom gigante (con varianti: divergente e convergente) riducendo la distanza tra i birilli/porte e aumentando la velocità esecutiva.

Impostazioni delle 8 lezioni pomeridiane

Le prime 2 lezioni pomeridiane avranno come obiettivo quello di perfezionare la capacità di dirigere e di essere in grado di pedalare anche in equilibrio precario. Sotto i contenuti delle lezioni

CONTENUTI

Pedalare lentamente: utilizzare esercizi nei quali gli allievi siano costretti a pedalare sempre più lentamente. Può essere adottato il sistema del controllo della velocità da parte dell'istruttore (arrivare ad un segnale dell'istruttore su un punto preciso) o limitando l'area nella quale si pedala.

Dirigere con spostamento del baricentro: il sottopassaggio. Questo esercizio può essere utilizzato in varie forme anche inserendolo all'interno di altri esercizi previsti nella scheda precedente e inserendo esercizi più complessi. Esercizi più complessi, quali l'otto, il quadrato, la margherita, il vortice e la spirale.

Alcuni degli esercizi proposti possono essere eseguiti anche in equilibrio precario (ruota anteriore all'esterno e ruota posteriore all'interno di ciascun ostacolo).

Impostazioni delle 8 lezioni pomeridiane

Le successive 2 lezioni pomeridiane saranno dedicate invece alla capacità di modificare il ritmo e di «frenare». Sotto i contenuti delle esercitazioni.

CONTENUTI

Pedalare con variazioni di ritmo: con aumento e diminuzione progressiva del ritmo, con aumento e diminuzione brusca del ritmo.

Tali esercizi inizialmente vanno gestiti direttamente dal tecnico, definendo i momenti nei quali inserire le variazioni e successivamente possono essere impostate liberamente dagli allievi. Logicamente la difficoltà di ciascun esercizio potrà essere aumentata attraverso il cambio della posizione in bicicletta.

Frenare: frenare in modo uniforme senza bloccare le ruote – frenare ad intervalli senza bloccare le ruote – frenare facendo bloccare la ruota posteriore.

Anche in questo caso gli esercizi inizialmente vanno gestiti direttamente dal tecnico, definendo tempi e spazi di frenata, facendo utilizzare il freno anteriore, quello posteriore ed entrambe i freni, cambiando anche la posizione delle mani sul manubrio.

Impostazioni delle 8 lezioni pomeridiane

Le altre 4 lezioni pomeridiane saranno dedicate invece alle abilità da sviluppare in gruppo. In particolare l'obiettivo sarà quello di pedalare stando vicino ai propri compagni (uno dietro l'altro o uno di fianco all'altro. Questa capacità, abbastanza complessa (per questo motivo vengono richieste più lezioni sull'argomento), è fondamentale nel ciclismo sia per risparmiare energia che per operare scelte tattiche in gara.

CONTENUTI

Fila semplice: inizialmente a coppie, poi in gruppi più numerosi, inserendo anche variazioni di traiettoria.

Doppia fila: anche in questo caso iniziare con piccoli gruppi (4-6 allievi), passare poi a gruppi più numerosi

In questi esercizi i cambi vengono inizialmente segnalati dall'istruttore e poi gestiti dagli allievi.

Varianti per le classi terze

L'impostazione è comune per tutte e tre le classi, l'unica variante potrà essere adottata nelle ultime due lezioni pomeridiane per gli alunni della classe III, inserendo alcuni esercizi più complessi.

E' importante sottolineare che la scelta di utilizzare gli esercizi sotto riportati è fortemente legata alle reali capacità possedute dal «gruppo classe».

CONTENUTI

Saltare: in avanti e lateralmente (ruota anteriore, ruota posteriore, in sequenza e con entrambe le ruote simultaneamente). Iniziare con una funicella a terra, fino ad arrivare al superamento di una asticella ad altezze sempre maggiori. Gli esercizi possono essere variati modificando la posizione delle mani sul manubrio.

Andare con una o senza mani: nelle prime lezioni tali andature vengono effettuate senza interagire con oggetti (ad esempio birillo). Possono essere abbinati ad alcuni degli esercizi previsti nelle precedente scheda 2. Le ultime lezioni saranno dedicate ad esercitazioni con l'utilizzo di oggetti (raccogliere oggetti posizionati su appoggi o prendere oggetti tenuti da compagni). Naturalmente la velocità esecutiva sarà uno degli elementi che determinerà l'incremento del livello di difficoltà.

Salire e scendere dalla bicicletta: senza e con infilata della gamba (sia lato destro che sinistro) senza o con appoggio sul pedale. Inizialmente al segnale dell'istruttore, poi autonomamente dagli allievi.

Composizione Kit FCI per le scuole

2 confezioni da 40 delimitatori



8 coni grandi + 12 coni piccoli



6 caschi

