



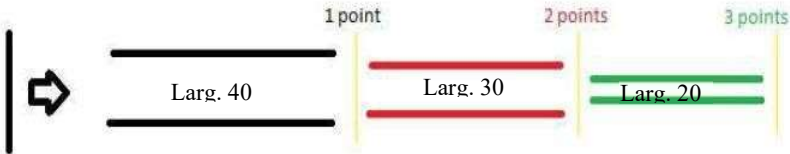
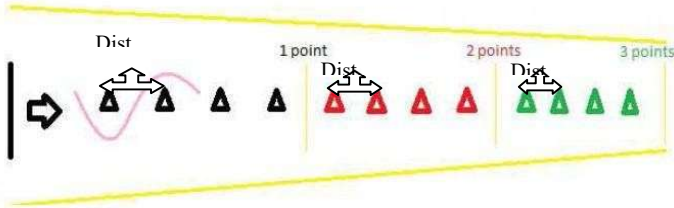
## **SCHEDA TECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA** **per le classi 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> di scuola secondaria di primo grado** **Federazione Ciclistica Italiana (F.C.I.)**

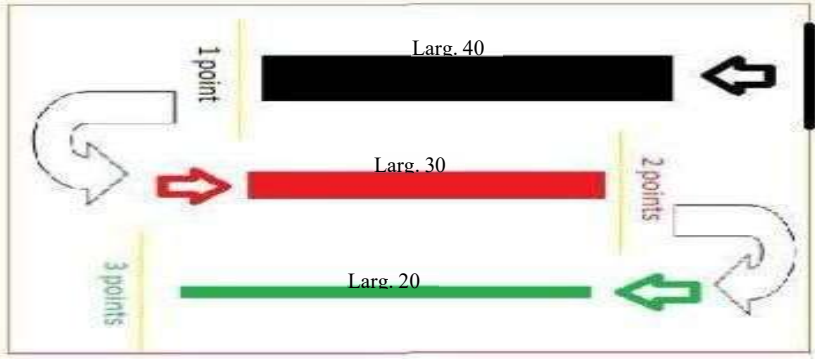
*Per gli sport individuali la partecipazione è a livello individuale (maschile e femminile).*

*Si raccomanda di dare l'opportunità a tutte le studentesse e gli studenti della classe di cimentarsi nelle attività per dare il proprio contributo rispondendo ai principi dei Giochi della gioventù e valorizzando la partecipazione di tutti e il talento.*

| Nome dell'attività sportiva proposta                                    | <b>CICLISMO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Attività propedeutiche (dal singolo al gruppo; dal facile al complesso) | <p><b>ESERCIZI DI CONDUZIONE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedalare per 5 metri dentro un'area con entrata larga 2 mt. ed uscita larga 50 cm. senza far cadere i birilli</li><li>2. Pedalare per 10 metri su una corsia larga 50 cm. tracciata sul terreno o delimitata da cinesini, senza uscire con le ruote dai bordi</li><li>3. Pedalare, dopo 4 metri liberi, tra 4-6 pali o ritti posizionati in parallelo ad 1 mt. di distanza tra uno e l'altro senza toccarli.</li><li>4. Effettuare uno slalom tra birilli posti ad una distanza di 3 mt. uno dall'altro, senza farli cadere.</li><li>5. Effettuare uno slalom tra coppie di birilli (ad 1 mt. di distanza uno dall'altro) poste ad una distanza di 4 mt. uno dall'altro e ciascuna coppia spostata di 1 mt. rispetto alla linea retta.</li><li>6. Effettuare uno slalom tra 12 birilli posti a distanze variabili (4 a 4 metri - 4 a 3 metri - 4 a 2 metri), senza farli cadere.</li></ol> <p><b>ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pedalare per circa 6 metri in rettilineo, quindi aggirare il primo ostacolo verso sinistra ed il secondo,</li></ol> |

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     | <p>posto a circa 4 metri, verso destra; quindi eseguire una conversione a U e aggirare i due ostacoli nel senso opposto, per poi tornare alla partenza.</p> <p>2. Su un tratto di 15 metri di lunghezza e 8 metri di larghezza: pedalare per circa 10 metri, in rettilineo, quindi aggirare il primo ostacolo verso sinistra, il secondo, posto a circa 3 mt. e spostato lateralmente di 4 mt., verso destra; quindi tornare sul primo ostacolo per poi andare verso il terzo ostacolo posto sul lato opposto. Tornare infine al punto di partenza.</p> <p>3. Pedalare in spazi stretti (delimitati da fettucce o corde) senza poggiare i piedi a terra. L'esercizio può essere effettuato anche a coppie o in gruppo ad eliminazione.</p> <p><b>ESERCIZI PER LA FRENATA</b></p> <p>1. Dopo una fase di lancio di 15 metri provare a rallentare, utilizzando solo il freno anteriore (di solito leva sinistra). Fare lo stesso esercizio con il freno posteriore e poi utilizzando entrambi i freni. Una variante è quella di far rallentare gli alunni in un'area definita (almeno 5 metri)</p> <p>2. Su un rettilineo di circa 35 metri, segnare 3 aree: una lunga 25 metri di accelerazione, una lunga 5 metri di rallentamento ed una lunga 3 metri di frenata. Anche in questo caso utilizzare: prima il freno anteriore, poi quello posteriore ed infine entrambi i freni. Sempre senza mai perdere il controllo della bicicletta.</p> <p>3. Su un rettilineo di circa 30 metri, segnare 2 aree: una lunga 25 metri di accelerazione ed una lunga 3 metri di frenata. Anche in questo caso utilizzare: prima il freno anteriore, poi quello posteriore ed infine entrambi i freni, senza mai perdere il controllo della bicicletta.</p> |
| Categorie e classi coinvolte. Specificare l'attività proposta                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SECONDARIA PRIMO GRADO PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1<sup>^</sup>)</li> <li>• SECONDARIA PRIMO GRADO SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2<sup>^</sup> E 3<sup>^</sup>)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Attrezzi/materiali (descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti) | <p>Per attrezzare il percorso occorrono: coni, ceppi, ostacoli bassi e ritti.</p> <p>La prova a stazioni potrà essere scelta solo se c'è la disponibilità anche di 6 assi lunghe 5 metri di larghezza variabile (2 da 40 cm. – 2 da 30 cm. – 2 da 20 cm.).</p> <p>È possibile utilizzare qualsiasi tipo di bicicletta purché rispondente ai requisiti minimi di sicurezza (impianto frenante, ruote e telaio in buone condizioni).</p> <p><b><u>È obbligatorio l'uso del casco.</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Spazio utilizzato (descrizione del dettaglio)                                                                                       | La prova si può svolgere o all'interno di un'area di almeno m. 15x25 o su un rettilineo ampio almeno 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche) | metri e lungo almeno 60 metri.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                       |                           |                                     |                               |                                                                                       |                     |                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                         |                  |                                               |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|
| Durata delle attività                                              | 1-2 ore per classe. Circa 2-3 minuti per alunno.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                       |                           |                                     |                               |                                                                                       |                     |                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                         |                  |                                               |
| Programma delle attività                                           | Ogni alunna/o può partecipare ad una sola delle due specialità (Circuito / Stazioni)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                    |                       |                           |                                     |                               |                                                                                       |                     |                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                         |                  |                                               |
| Preparazione del campo/dell'area di gioco                          | <p><b>Prova di abilità in circuito</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ABILITA' RICHIESTE</th><th>TIPOLOGIA DI OSTACOLI</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Fase di sprint sui pedali</td><td>almeno 8 metri prima di un ostacolo</td></tr> <tr> <td>Percorsi obbligati curvilinei</td><td>utilizzando birilli o ceppi. L'ampiezza di tali percorsi deve essere di circa 2 metri</td></tr> <tr> <td>Strettoia ad imbuto</td><td>utilizzando birilli o ceppi o assi disposti per terra formando un imbuto con base larga di 3 metri e base stretta di 1 metro.</td></tr> <tr> <td>Slalom gigante</td><td>Utilizzare almeno 3 coppie di birilli distanti tra loro 1,5 metri. Tra una coppia e l'altra ci deve essere una distanza di circa 3 mt. Ogni coppia di birilli deve essere spostata di circa 1 metro (a destra o a sinistra rispetto alla linea di marcia)</td></tr> <tr> <td>Slalom speciale</td><td>Utilizzare almeno 6 birilli ad una distanza di circa 2-3 metri tra loro</td></tr> <tr> <td>Conversione ad U</td><td>Posizionare un ritto che indichi il passaggio</td></tr> </tbody> </table> <p><b>Prova di abilità a stazioni</b></p> <p>STAZIONE 1. Strettoie con una mano</p>  <p>STAZIONE 2. Slalom (Bottle Slalom)</p>  | ABILITA' RICHIESTE | TIPOLOGIA DI OSTACOLI | Fase di sprint sui pedali | almeno 8 metri prima di un ostacolo | Percorsi obbligati curvilinei | utilizzando birilli o ceppi. L'ampiezza di tali percorsi deve essere di circa 2 metri | Strettoia ad imbuto | utilizzando birilli o ceppi o assi disposti per terra formando un imbuto con base larga di 3 metri e base stretta di 1 metro. | Slalom gigante | Utilizzare almeno 3 coppie di birilli distanti tra loro 1,5 metri. Tra una coppia e l'altra ci deve essere una distanza di circa 3 mt. Ogni coppia di birilli deve essere spostata di circa 1 metro (a destra o a sinistra rispetto alla linea di marcia) | Slalom speciale | Utilizzare almeno 6 birilli ad una distanza di circa 2-3 metri tra loro | Conversione ad U | Posizionare un ritto che indichi il passaggio |
| ABILITA' RICHIESTE                                                 | TIPOLOGIA DI OSTACOLI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                       |                           |                                     |                               |                                                                                       |                     |                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                         |                  |                                               |
| Fase di sprint sui pedali                                          | almeno 8 metri prima di un ostacolo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |                       |                           |                                     |                               |                                                                                       |                     |                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                         |                  |                                               |
| Percorsi obbligati curvilinei                                      | utilizzando birilli o ceppi. L'ampiezza di tali percorsi deve essere di circa 2 metri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                       |                           |                                     |                               |                                                                                       |                     |                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                         |                  |                                               |
| Strettoia ad imbuto                                                | utilizzando birilli o ceppi o assi disposti per terra formando un imbuto con base larga di 3 metri e base stretta di 1 metro.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |                       |                           |                                     |                               |                                                                                       |                     |                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                         |                  |                                               |
| Slalom gigante                                                     | Utilizzare almeno 3 coppie di birilli distanti tra loro 1,5 metri. Tra una coppia e l'altra ci deve essere una distanza di circa 3 mt. Ogni coppia di birilli deve essere spostata di circa 1 metro (a destra o a sinistra rispetto alla linea di marcia)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                    |                       |                           |                                     |                               |                                                                                       |                     |                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                         |                  |                                               |
| Slalom speciale                                                    | Utilizzare almeno 6 birilli ad una distanza di circa 2-3 metri tra loro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                       |                           |                                     |                               |                                                                                       |                     |                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                         |                  |                                               |
| Conversione ad U                                                   | Posizionare un ritto che indichi il passaggio                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |                       |                           |                                     |                               |                                                                                       |                     |                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                                                                         |                  |                                               |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | <p><b>STAZIONE 3. Passaggio su tavole (Over the plank)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie</p> | <p><b>Prova di abilità in circuito</b><br/> Ogni alunno deve percorrere il percorso nel più breve tempo possibile senza commettere errori.<br/> Ogni errore determina 3 secondi di penalità, nel caso di abbattimento o mancato superamento di un ostacolo.<br/> Ogni alunno deve svolgere almeno due prove. Ai fini della classifica individuale viene considerato il miglior tempo tra le prove.</p> <p><b>Prova di abilità a stazioni</b><br/> Sono previste 3 stazioni, in ognuna delle quali l'atleta può ottenere massimo 6 punti (1+2+3 punti in base alla difficoltà progressiva di ciascuna stazione effettuando 2 prove ciascuna).</p> <p><b>Stazione 1:</b> Le sezioni sono da passare con una mano su manubrio e l'altra che tiene una pallina, con ambedue le ruote sempre all'interno delle linee e senza mettere piede a terra e senza far cadere l'oggetto che si tiene in mano. Il punto vale ad ogni passaggio sezione in uscita con la ruota posteriore.</p> <p><b>Stazione 2:</b> L'atleta deve passare un percorso a tre sezioni con distanza delle borracce/birilli decrescente tipo slalom, passando sempre con ambedue le ruote e senza mettere piede a terra e senza toccare i birilli. I punti sono conteggiati alla fine di ogni sezione al passaggio della ruota posteriore.</p> <p><b>Stazione 3:</b> Si deve passare sopra delle tavole di legno una più stretta della precedente, senza scendere con le ruote, senza toccare per terra. Per assestarsi è ammesso saltellare ed è anche ammesso passare la tavola su una ruota soltanto (wheelie). I punti sono conteggiati soltanto al passare la linea di uscita con la ruota posteriore.</p> <p>Per tutto quanto non previsto dalla presente scheda si fa</p> |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | riferimento al Regolamento Federale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Punteggi dell'attività sportiva proposta                               | <p>Per la fase d'Istituto, viene redatta una classifica a tempi individuale o a punti, nel caso della prova a stazioni, con differenziazione per sesso.</p> <p>Nella classifica a tempi accederanno alle successive fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• i migliori tempi ottenuti dalle alunne e dagli alunni appartenenti alla prima categoria</li> <li>• i migliori tempi ottenuti dalle alunne e dagli alunni appartenenti alla seconda categoria.</li> </ul> <p>Nel caso di stesura della classifica punti (prove di abilità a stazioni) accederanno alle successive fasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• i migliori punteggi ottenuti dalle alunne e dagli alunni appartenenti alla prima categoria</li> <li>• i migliori punteggi ottenuti dalle alunne e dagli alunni appartenenti alla seconda categoria.</li> </ul> <p>In caso di parimerito precede l'alunna/o più giovane d'età.</p> <p>La definizione delle formule di svolgimento delle fasi d'istituto è a cura del Direttore di gara in base al numero dei partecipanti, al numero dei percorsi e del tempo a disposizione.</p> |
| Note aggiuntive                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ADATTAMENTI</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Adattamento per allievi con disabilità visiva - NV                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Adattamento per allievi con disabilità uditiva - HS                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Adattamento per allievi con disabilità motoria - HFD - HFC             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Adattamento per allievi con disabilità intellettiva - DIR – C21        | Le attività e le prove saranno adattate ed individualizzate al grado e alla tipologia della disabilità.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |