



SCHEDA TECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA
per le classi 1[^], 2[^], 3[^], 4[^] e 5[^]
di scuola secondaria di secondo 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	CICLISMO
Attività propedeutiche (dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)	ESERCIZI DI CONDUZIONE 1. Pedalare per 5 metri dentro un'area con entrata larga 2 mt. ed uscita larga 50 cm. senza far cadere i birilli 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 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. 4. Effettuare uno slalom tra birilli posti ad una distanza di 3 mt. uno dall'altro, senza farli cadere. 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. 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. ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO STATICO E DINAMICO 1. Pedalare per circa 6 metri in rettilineo,

	quindi aggirare il primo ostacolo verso sinistra ed il secondo, 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. 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. 3. Dopo 2 metri posizionare a terra coppie di cinesini a formare un corridoio largo 3 metri e lungo 5 metri. Invitare l'alunno ad entrare, molto lentamente nel corridoio, cercando, prima di uscirne, di rimanere fermo senza poggiare i piedi a terra per almeno 10 sec. 4. Dopo 3 metri posizionare a terra una corda. Invitare l'alunno, pedalando a bassa velocità, a superare la corda, senza toccarla, prima con la ruota anteriore e poi con quella posteriore. ESERCIZI PER LA FRENATA 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) 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. 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.
Categorie e classi coinvolte. Specificare l'attività proposta	• SECONDARIA SECONDO GRADO PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1[^]) • SECONDARIA SECONDO GRADO SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2[^] E 3[^]) • SECONDARIA SECONDO GRADO TERZA CATEGORIA (CLASSI 4[^] E 5[^])

Attrezzi/materiali (descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)	Utilizzo di proprie biciclette da MTB. <u>E' obbligatorio l'uso del casco protettivo</u>												
Spazio utilizzato (descrizione del dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)	Area pianeggiante prevalentemente sterrata/erbosa nella quale si possa sviluppare un circuito di circa 400 metri												
Durata delle attività	2-3 ore												
Programma delle attività													
Preparazione del campo/dell'area di gioco	Segnalazione del circuito con picchetti e nastro												
Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie	Il numero di partenti è determinato dalla tipologia del tracciato, in particolare della larghezza, comunque non deve essere superiore alle 15 unità che effettuano la prova in contemporanea E' possibile effettuare eventuali batterie eliminatorie laddove il numero dei partecipanti non consenta l'effettuazione diretta della finale. In questo caso il numero di giri/distanza totale percorsa nella giornata di manifestazione non deve essere superiore a quanto stabilito nella successiva tabella. In base alle categorie vengono stabiliti i seguenti numeri di giri e chilometraggi: <table><tr><th>CATEGORIE</th><th>N° giri circuito 400 mt.</th><th>Distanza massima della prova</th></tr><tr><td>Classe 1 ^</td><td>6</td><td>Metri 2.400</td></tr><tr><td>Classi 2^ e 3^</td><td>8</td><td>Metri 3.200</td></tr><tr><td>Classi 4^e 5^</td><td>10</td><td>Metri 4.000</td></tr></table> Nel caso in cui fosse necessario effettuare fasi eliminatorie, il numero di alunni/alunne classificate nelle eliminatorie che andranno in finale, dovrà essere stabilito in base al numero di batterie eliminatorie effettuate, tenendo conto che nella batteria finale dovranno partire massimo 15 studenti. Per tutto quanto non previsto dalla presente scheda si fa riferimento al Regolamento Federale.	CATEGORIE	N° giri circuito 400 mt.	Distanza massima della prova	Classe 1 ^	6	Metri 2.400	Classi 2^ e 3^	8	Metri 3.200	Classi 4^e 5^	10	Metri 4.000
CATEGORIE	N° giri circuito 400 mt.	Distanza massima della prova											
Classe 1 ^	6	Metri 2.400											
Classi 2^ e 3^	8	Metri 3.200											
Classi 4^e 5^	10	Metri 4.000											
Punteggi dell'attività sportiva proposta	Sono previste distinte classifiche: maschile e femminile anche nel caso in cui la prova venisse effettuata in promiscuità.												

	Le formule di svolgimento sono definite dal Direttore di gara in relazione al numero dei partecipanti e del tempo a disposizione
Note aggiuntive	
ADATTAMENTI	
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	