

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 7 (2005)
Heft: 2

Rubrik: upi

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Senso d'orientamento sulle strade

Traffico intenso, pedalata

La tendenza ad accompagnare i bambini in auto all'asilo, a scuola o all'allenamento è in crescita. Di conseguenza: il traffico stradale nelle zone residenziali e nei dintorni delle scuole aumenta e il senso d'orientamento e la quantità di movimento dei bambini diminuisce.

Markus Cotting

Per i bambini, familiarizzarsi con la strada significa innanzitutto imparare ad orientarsi. Nel traffico stradale, il lavoro di percezione è svolto per circa il 90% dagli occhi che, oltre a distinguere colori, contrasti, distanze, segnali ed altri utenti della strada, hanno anche il compito di stimare la velocità. L'udito viene invece sfruttato nella misura del 5%, mentre dell'altro 5% si occupano l'equilibrio e il tatto.

Gli esercizi e i giochi presentati di seguito sono tratti dal Safety-Tool dell'upi «Gite in bicicletta», concepito per aiutare gli allievi a sviluppare le loro capacità coordinative, il controllo del loro mezzo, nonché il senso d'orientamento. Si consiglia di eseguire gli esercizi regolarmente e per una lunga durata in uno spazio protetto, come il cortile della ricreazione, oppure su un terreno reso sicuro e circoscritto.

Una maggior mobilità non provoca – come spesso si è portati a supporre – un aumento della frequenza di incidenti, bensì aiuta bambini e giovani a superare le situazioni di rischio.

Corso d'introduzione alla sicurezza

Se almeno dieci insegnanti o studenti di un'Alta scuola pedagogica sono interessati a seguire un corso d'introduzione ai mezzi didattici Safety Tool dell'upi e dispongono, oltre che di un locale in cui svolgere il corso, anche di una mezza giornata di tempo siamo pronti ad esporre loro gratuitamente l'argomento desiderato.

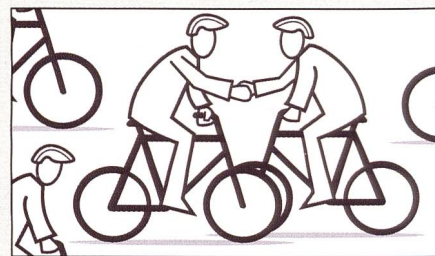
Per informazioni ed iscrizioni telefonare allo 031 390 22 13, oppure scrivere a c.mueller@bfu.ch

Per saperne di più:

Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi, servizio Formazione, tel. 031 390 22 11, Laupenstrasse 11, 3008 Berna, www.upi.ch

E c'è dell'altro...

Presso l'upi si possono ordinare i seguenti opuscoli sul tema bicicletta: Ub 9915 Safety Tool Gite in bicicletta; Ib 8823 Sicuri in bicicletta; Ib 9501 Sicurezza sul percorso casa-scuola (munito di checklist); Ib 9818 Mountain bike; Ib 0107 Pedalare sicuri. Il Safety tool Gite in bicicletta può essere scaricato come file PDF dal sito www.safetytool.ch oppure ordinato gratuitamente in forma cartacea all'indirizzo <http://shop.bfu.ch>.



Giochi

Buongiorno

Cosa? Introduzione all'argomento.

Come? Gli allievi circolano liberamente all'interno di una zona circoscritta. Quando due ciclisti si incontrano, si danno la mano, battono le mani e si salutano. Dopo si cercano un altro compagno.

A passo di lumaca

Cosa? Circolare il più lentamente possibile.

Come? Stabilire un tragitto. Al segnale di partenza tutti iniziano a pedalare. Chi taglia per ultimo il traguardo senza appoggiare i piedi per terra, senza andare indietro o senza toccare un compagno?

Tiro al bersaglio

Cosa? Tiro al bersaglio sulla bicicletta.

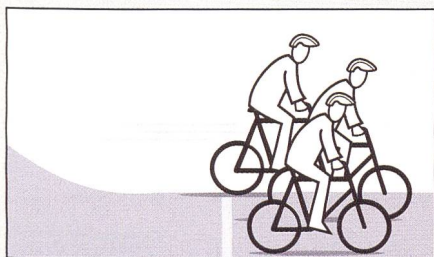
Come? Stando in sella da fermi o in movimento gli allievi tentano di

- colpire un bersaglio (secchio, cono, ecc.) con una pallina da tennis,
- segnare una rete con un bastone da hockey da un punto demarcato,
- fare canestro dopo un dribbling (slalom).

sicura



Foto: Daniel Käsemann



Frenare

Prontezza di riflessi

Cosa? Chi frena più velocemente?

Come? Su una strada leggermente in pendenza, gli allievi si dirigono verso una linea, pedalando alla stessa velocità. Non appena la ruota anteriore supera la linea bisogna frenare. Come si frena più velocemente, con i freni anteriori o con quelli posteriori? O quando aziono entrambi?

Frenare in gruppo

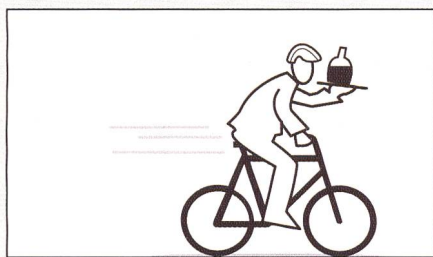
Cosa? Pedalare e frenare in gruppo.

Come? In coppia (o in gruppo di tre persone) pedalare a velocità moderata e in fila indiana serrata (distanza minima 50 cm). Il ciclista che precede frena in modo modulato e il ciclista che segue deve reagire.

Timoniere

Cosa? Riuscire a fermarsi su comando.

Come? Tre allievi circolano in fila indiana. L'ultimo della fila dice «alt» e gli altri due devono fermarsi immediatamente. Chi ha i riflessi più pronti?



Guidare

Trasporto di oggetti

Cosa? Guidare con una mano.

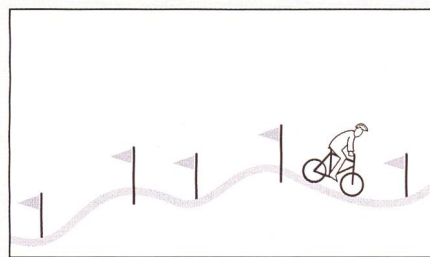
Come? Diversi oggetti (p.es. vasetto di yogurt, gruccioni, cappello, ecc.) devono essere trasportati da A a B. Il tempo cronometrato viene annotato. Vince il più veloce.

Hip e Hop

Cosa? Mostrare e imitare.

Come? Gli allievi formano un grande cerchio con le loro bici. L'insegnante circola nella direzione opposta e mostra diverse forme di guida:

- con una mano (eventualmente anche disegnare cerchi con il braccio);
- monopattino: stare in piedi su un pedale e dare delle spinte con l'altro piede;
- artista da circo: procedendo come su un monopattino, far passare la gamba che spinge oltre la sella e il manubrio. Dopo di che proseguire con il «monopattino»;
- acrobazia: inginocchiarsi o mettersi con la pancia (aereo) sulla sella. Inventare proprie acrobazie.



Cambiare marcia

Dita veloci

Cosa? Cambiare marcia e pedalare.

Come? Su un circuito di circa 500 metri gli allievi devono assolvere i compiti più disparati. Più variegato è il terreno, più interessanti saranno le attività. Tutti percorrono il circuito. Quante volte bisogna cambiare le marce? Chi riesce ad effettuare il maggior numero di cambi di marcia?

Varianti:

- percorrere il circuito sempre con la stessa marcia. Quale marcia è la più appropriata?
- gara: tutti gli allievi usano la marcia più piccola/grande. Chi vince la gara senza dover cambiare marcia?
- sul bordo del percorso, l'insegnante mette delle bandierine che indicano dove bisogna cambiare marcia. La bandierina sulla sinistra indica di inserire una marcia più grande, quella sulla destra una marcia più piccola.

UNIVERSITÀ DI BASILEA

L'Università di Basilea cerca per il 1° agosto o il 1° settembre una persona polivalente, motivata, intraprendente ed incline al lavoro di squadra per occupare la carica di

Professore di educazione fisica universitario (100%).

Fra i compiti principali figurano, oltre all'aspetto pratico, le relazioni pubbliche, il marketing, la gestione dei mezzi d'informazione e diverse attività legate all'organizzazione del programma sportivo.

I candidati devono essere in possesso di un diploma in educazione fisica o aver seguito una formazione equivalente e aver ottenuto una specializzazione in fitness/teoria dell'allenamento, nonché in una branca sportiva complementare

oppure

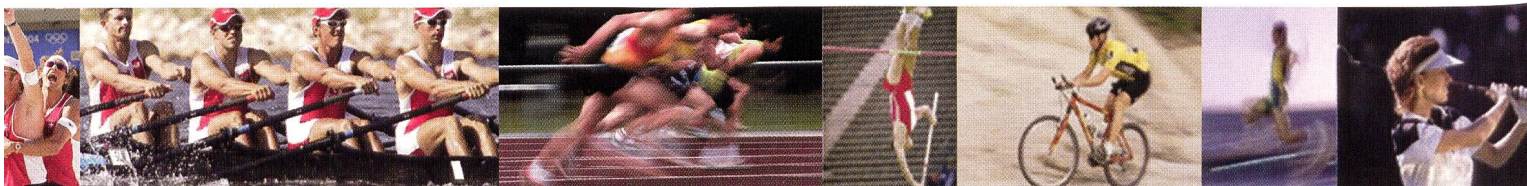
devono aver seguito, accanto alla loro professione in ambito sportivo e/o di gestione manageriale, una formazione complementare nello sport ed avere un profilo di sportivo attivo ed impegnato.

L'incarico esige inoltre grandi capacità organizzative e in ambito di amministrazione, ottime conoscenze informatiche e disponibilità nel contribuire allo sviluppo dell'azienda.

La supplenza del direttore è un'opzione.

Le candidature, munite di curriculum vitae, certificati e fotografia, vanno spedite all'indirizzo seguente entro il 15 aprile 2005: Universitätssport Basel, Marco Obrist, CP 732, CH-4003 Basilea

Per informazioni: M. Obrist, direttore del Dipartimento sport dell'Università, +41 61 267 30 58, marco.obrist@unibas.ch, www.unisport.ch



La regolazione dell'energia bioelettromagnetica è un metodo legale per incrementare le prestazioni fisiche individuali.

Prestazioni di punta

- Risparmia energia grazie a
- un riscaldamento efficace
 - un periodo di recupero abbreviato

Questi due fattori fondamentali vengono influenzati positivamente dal

BEMER 3000, che agisce stimolando la circolazione sanguigna e migliorando il metabolismo energetico.

Salute

Previene i traumi sportivi, riduce il rischio di infortuni e accelera i

processi di guarigione: il BEMER 3000 accompagna i tuoi sforzi fisici intensivi preservando la tua salute e le tue prestazioni.

Risultati attendibili

Il dottor Beat Villiger, capo dello Swiss Olympic Medical Team afferma: «i progressi della terapia BEMER sono confermati da esperimenti scientifici!»

Siamo a vostra disposizione:

BEMER Medizintechnik
Schliessa 12 - FL 9495 Triesen
Tel.: 00423 - 399 39 70
Fax: 00423 - 399 39 79
e-Mail: info@be-mt.li



www.bemer3000.com

