

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 11 (2009)
Heft: 2

Artikel: In sella per voi
Autor: Hunziker, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001215>

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

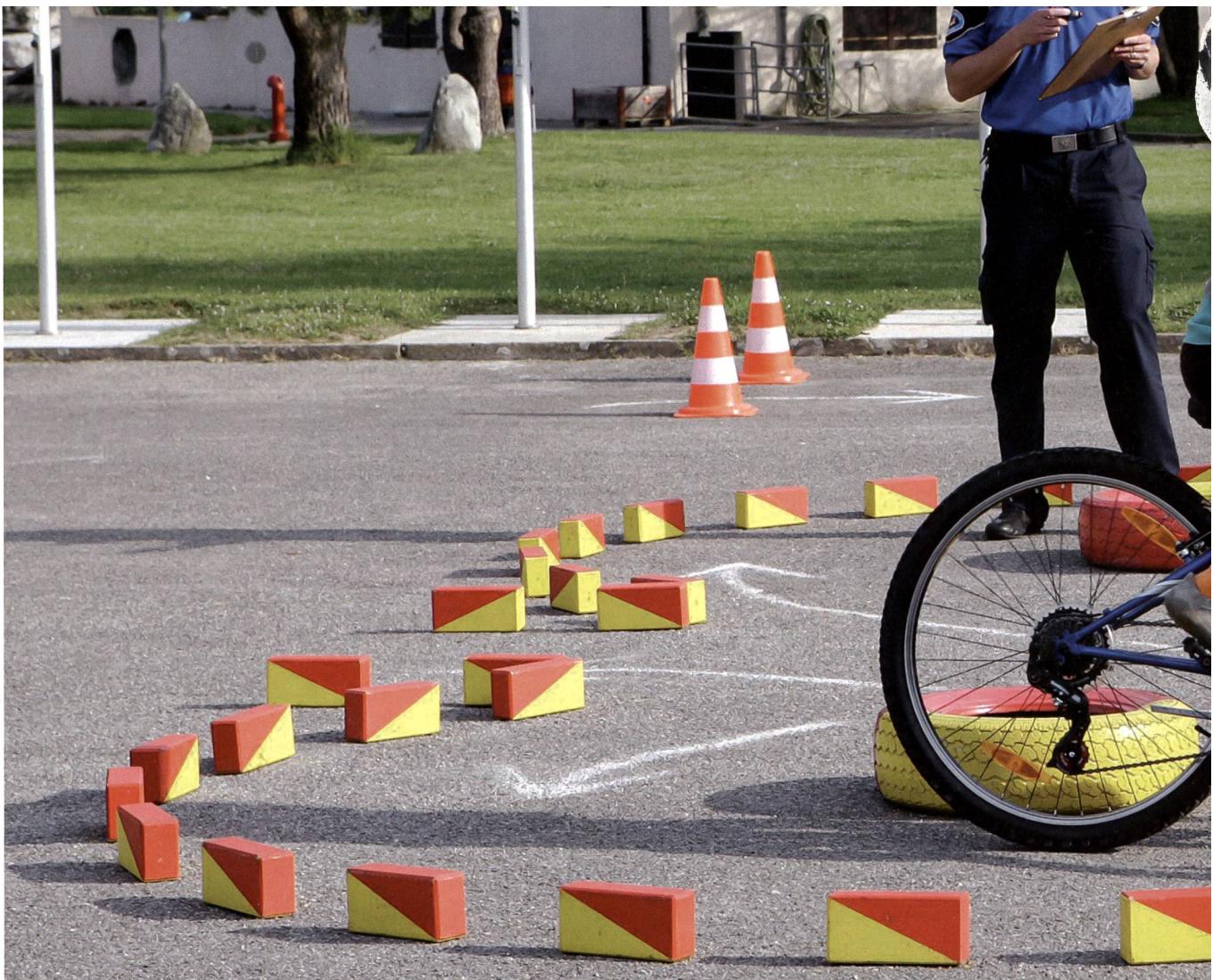
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 11.02.2026

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



In sella per voi

I docenti oggi hanno a disposizione numerosi buoni e validi progetti per avvicinare i loro allievi alla pratica della bicicletta. «mobile» ne illustra alcuni.

Ralph Hunziker, foto: Keystone

A scuola in movimento

Il modulo «Per strada», proposto da scuola in movimento, offre alle classi delle informazioni, degli aiuti, delle idee e dei consigli per trasformare il tragitto casa-scuola in un percorso all'insegna del movimento e della sicurezza. Per gli allievi delle scuole materne ed elementari si pone l'accento su diversi tipi di locomozione (a piedi o con attrezzi vari); gli studenti di scuola media inferiore e superiore esercitano le abilità tecniche e la destrezza in sella ad una bicicletta. Non resta che iscriversi, partecipare e pedalare!

www.scuolainmovimento.ch

Su e giù per le contrade virtuali

Nel mondo di «COOLcycling» – una miscela fra gioco e dispensa didattica – vengono messe alla prova le conoscenze del giovane utente in materia di comportamento stradale. Questo servizio gratuito del Touring Club Svizzero vuole incoraggiare bambini e giovani ad apprendere in modo ludico le regole del traffico stradale. In che modo? Semplice, basta assolvere senza commettere errori diversi percorsi che si snodano su strade di città, campagna, ecc.

www.coolcycling.ch

Più abili, più sicuri

Sotto la guida di esperti, gli allievi possono esercitare le loro competenze di base effettuando un percorso improntato sulla destrezza. Il progetto proposto in origine da AXA Winterthur e Swiss Cycling «Trick Track» è attualmente in preparazione. Nel frattempo si può continuare a riservare uno dei sette «percorsi in bicicletta mobili» presenti sul territorio svizzero pagando soltanto una piccola somma.

wyss.peter@bluewin.ch

Raccolta di punti in bicicletta

Il progetto di Pro Velo Svizzera «bike2school» viene condotto anche nel 2009. Grazie a questa iniziativa gli allievi di quarta elementare di tutta la Svizzera s'impegnano a percorrere, nel periodo compreso fra le vacanze estive e quelle autunnali, il tragitto che va da casa a scuola e ritorno in sella alla bicicletta. L'obiettivo è quello di raccogliere dei punti che permetteranno di vincere degli attrattivi premi individuali e collettivi. Le spese di partecipazione sono a carico dei singoli cantoni.

www.bike2school.ch

Il punto

Percorsi di successo

Nell'ambito della «settimana della salute», bambini e giovani per anni hanno pedalato indefessamente. Daniel Bangerter è docente di educazione fisica e promotore della rete di sport e movimento locale Bichel-see-Balterswil (TG).

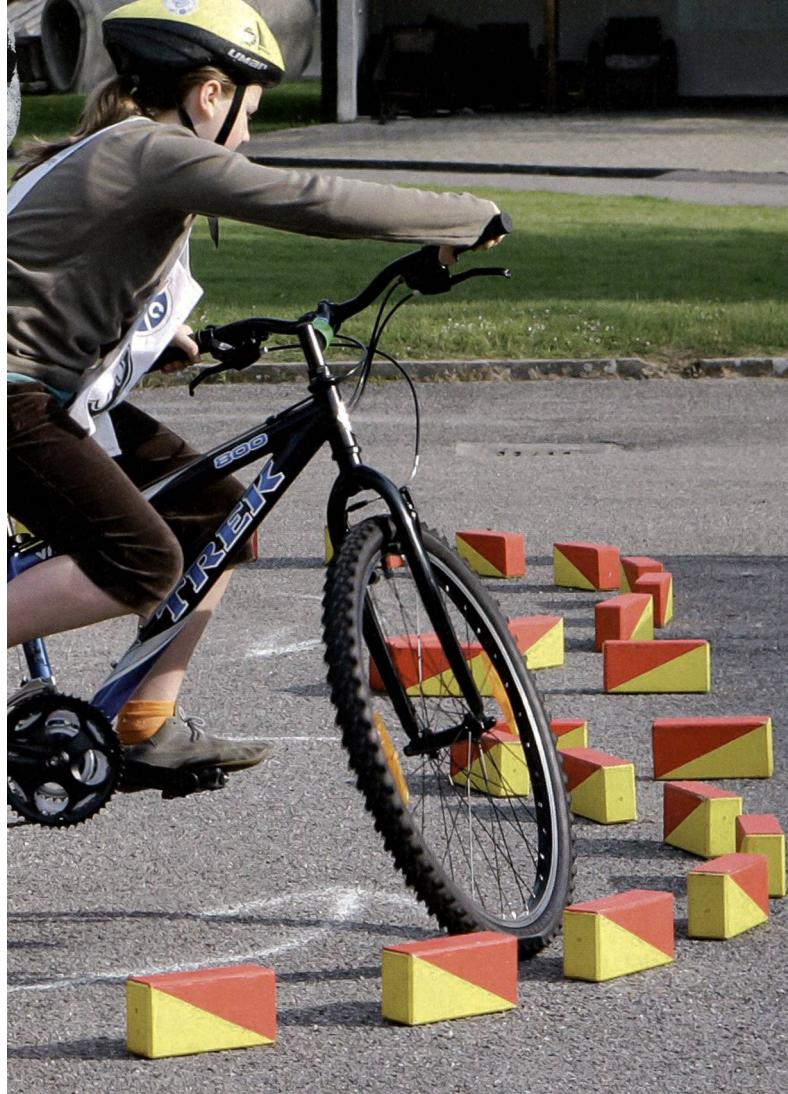
«mobile»: Qual è la ricetta del suo successo? Daniel Bangerter: all'inizio svolgevamo un percorso che veniva affrontato in modo vivace sia dai bambini che dai giovani. Molti degli elementi di questo tragitto sono poi stati ripresi anche da un ex ciclista professionista della regione che li utilizzava regolarmente con i suoi giovani pupilli. In seguito siamo passati ad una piacevole uscita di famiglia. Ogni volta al programma partecipavano dalle 40 alle 70 persone.

Cosa prevedeva esattamente il percorso impostato sulla destrezza? Il tutto si basava sull'esercitazione di capacità di base come equilibrio, controllo, frenata e pedalata. Competenze che venivano testate e messe alla prova con vari esercizi. Per riuscire a padroneggiare tutti gli elementi del percorso era determinante la precisione con cui si eseguiva il tragitto. In seguito si passava a mansioni più difficili, come sollevare degli oggetti da terra o spostarli con una ruota, oppure afferrare dei bicchieri di plastica con la mano sinistra e rimetterli in posizione con la destra. Le curve rappresentavano una parte molto importante del percorso. Allestire tutto il tragitto richiedeva circa 15 minuti, ma per assolverlo i 20 bambini impiegavano dai 30 ai 45 minuti.

Secondo lei, questa idea potrebbe inserirsi in ambito scolastico e nelle lezioni di educazione fisica? Con un paio di accorgimenti si potrebbe sicuramente farlo. Questo tipo di percorso in bicicletta, personalmente l'ho già introdotto in una lezione di educazione fisica e in una settimana all'insegna delle «pause in movimento». Posso senz'altro immaginare che alcuni elementi siano messi in pratica regolarmente durante la ricreazione.

Cosa si dovrebbe intraprendere per far durare a lungo gli effetti di un progetto adottato a livello nazionale e per incoraggiare più bambini a spostarsi su due ruote? Nessun programma nazionale, seppur studiato nei minimi dettagli, può avere successo se alla base, ovvero a livello di scuola elementare e media, non ci sono insegnanti convinti che s'impegnano per farlo funzionare. Le reti di sport e movimento locali sono gli strumenti ideali per raggruppare scuole, società e comuni e rappresentano un'opportunità unica anche per i comuni più piccoli.

Contatto: the.baengs@bluewin.ch



Un aiuto per la lezione

Questa proposta di lezione destinata alle classi di scuola elementare, elaborata da WWF e Pro Velo Svizzera, permette ai docenti di affrontare in modo concreto il tema della mobilità. Il pacchetto completo si presta ad essere presentato a più classi alla volta, ad esempio durante delle settimane a tema. Alcuni dei suoi contenuti possono però essere ordinati anche da singoli insegnanti.

www.clevermobil.ch

Sulle due ruote in modi diversi

Una piattaforma che fornisce un'infinità di informazioni in ambito di «comportamento in bicicletta» ad allievi, genitori e docenti. Il sito internet affronta gli argomenti più disparati, dalle norme della circolazione stradale, al buon equipaggiamento sino alla presentazione di nuove idee pratiche che aiutano gli amanti delle due ruote a sentirsi a proprio agio sul loro mezzo.

www.pro-velo.ch