

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "N. MIRAGLIA" VIA CERSE DELLO SPEZIALE - 55044 LAURIA (PZ)	
01 OTT 2022	
PROT. N. 7011
TIT	CL. 02 FASC.

Al Dirigente Scolastico
dell'Istituto d'Istruzione Superiore N. Miraglia
Liceo Classico "N. Carlomagno"
Istituto Tecnico settore Tecnologico "E. Ferrari"
Lauria

Progetto di ampliamento dell'offerta formativa:
"Imparare ad Andare in Bicicletta"

Obiettivo del progetto:

Insegnare ad andare sul monopattino e trasferire immediatamente le abilità acquisite sulla bicicletta in pochissimo tempo.

Gli studenti tramite questo progetto impareranno ad andare sul monopattino gradualmente, ma in poco tempo, divertendosi e senza fatica. Raggiunte le abilità necessarie all'utilizzo del monopattino e senza aver mai provato precedentemente ad andare in bicicletta trasferiranno immediatamente le abilità acquisite sul monopattino alla bicicletta.

Materiali e Metodi:

Materiali

Per lo svolgimento del progetto sarà utilizzato un monopattino con le ruote grandi e con i freni sul manubrio come la bicicletta, il cui movimento viene determinato dalla spinta umana degli arti inferiori.

Nella fase finale del progetto il monopattino sarà sostituito dalla bicicletta.

Metodi

Il Progetto prevede lo svolgimento di circa 120 minuti di attività pratica in una sola giornata o al massimo in due. Inizialmente gli studenti impareranno la posizione di partenza corretta per salire sul monopattino ed effettuare la spinta iniziale, con uno dei due arti inferiori, per iniziare il movimento del veicolo a due ruote. Successivamente acquisiranno la postura, l'equilibrio e la coordinazione specifica, per poter restare con entrambi gli arti inferiori sul monopattino, dopo la spinta iniziale; impareranno, quindi, a fermarsi appoggiando uno o entrambi i piedi al suolo. Imparare a fermarsi in qualsiasi momento o quando l'equilibrio viene meno è, difatti importantissimo, perché riduce al minimo il rischio di cadute. Acquisita una discreta postura, l'equilibrio e la coordinazione necessaria e dopo aver effettuato le spinte iniziali per avviare il monopattino, i ragazzi cominceranno a percorrere vari metri con entrambi gli arti inferiori sulla tavola del monopattino. Uno degli obiettivi principali del progetto è quello di far apprendere ad ogni allievo sia l'abilità di percorrere diversi metri con entrambi i piedi sulla tavola del

ogni allievo sia l'abilità di percorrere diversi metri con entrambi i piedi sulla tavola del monopattino, sia la capacità di fermarsi poggiando uno o entrambi i piedi al suolo volontariamente. Dopo aver acquisito le abilità precedentemente descritte, e prima di passare all'utilizzo della bicicletta senza rotelle, i ragazzi impareranno a girare il manubrio per muoversi in qualsiasi direzione e utilizzeranno i freni sul manubrio come la bicicletta.

Acquisite tutte le competenze utili allo svolgimento delle attività di base sul monopattino gli studenti saranno in grado di svolgere le medesime attività anche sulla bicicletta. Per completare il passaggio dal monopattino alla bicicletta i ragazzi dovranno acquisire soltanto la capacità di propulsione della bicicletta: imparare a pedalare. La diversa propulsione probabilmente è l'unica differenza esistente tra i due veicoli che è a spinta sul monopattino ed a pedali sulla bicicletta. La capacità di pedalare tuttavia è molto semplice e richiede poco tempo per essere acquisita.

Soggetti coinvolti:

Il progetto sarà proposto dal docente in tutte le classi del liceo Scientifico e praticato in orario extracurricolare nella palestra, campo o spazio esterno della sede di Rotonda.

La durata del progetto dipenderà dal numero degli studenti interessati allo stesso.

Le attività saranno concordate con gli studenti interessati ed i responsabili di plesso.

Conclusioni attese:

I ragazzi, dopo aver svolto tutte le attività proposte, saranno in grado di andare sulla bicicletta in maniera autosufficiente. Le abilità acquisite, durante lo svolgimento di questo progetto, miglioreranno successivamente durante lo svolgimento dell'attività specifica praticata.

Dopo aver imparato la metodologia didattica gli studenti saranno in grado di riproporla a chiunque altro abbia la necessità e la voglia d'imparare ad andare in bicicletta evitandogli così dispendio di tempo, fatica fisica e il rischio di cadute in cui potrebbe incorrere utilizzando direttamente la bicicletta per imparare.

Pubblicazione

Il metodo è stato testato sperimentalmente e pubblicato il 18 marzo 2020 in due versioni:

e-book e cartacea

Titolo: Come Imparare ad Andare in Bicicletta in 2 ore

Autore: Antonio Buglione Ph.D.

Editore: Pubblicazione Indipendente (Amazon Libri)

ISBN-13: 979-8620179992

https://www.amazon.it/Come-Imparare-Andare-Bicicletta-ore/dp/B085RV59RH/ref=tmm_pap_swatch_0?encoding=UTF8&qid=&sr=

Lauria 30/09/2022

Prof. Antonio Buglione