



# SCOPRIRE INSIEME IL CICLISMO

## Care/i insegnanti,

Avventuratevi insieme alle vostre alunne / ai vostri alunni in un viaggio alla scoperta del mondo del ciclismo. Oltre al tema di attualità del Tour de Suisse, che gli alunni e le alunne apprendono nel contesto sportivo, vengono trasmesse anche competenze in linea con il piano di studio 21 nei settori NMG/NEUS (natura, essere umano, società), tedesco e MI (media e informatica). I lavori di gruppo sono concepiti per la 5a/6a classe, ma possono essere affrontati insieme, in un contesto di classe, anche nella 3a/4a.



# LA GEOGRAFIA DELLA SVIZZERA CON IL TDS

## Dimensioni gruppo

3 - 4 bambini

## Grado di difficoltà:



## Materiale

Computer/I Pad, mappa della Svizzera, carta per cartelloni

Ogni anno, il Tour de Suisse fa tappa in diverse località della Svizzera. Cercate le diverse località delle tappe del Tour de Suisse sulla homepage [www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch). Riuscite a trovare e contrassegnare queste località su una mappa della Svizzera?

Appendete la mappa con le località delle tappe contrassegnate alla lavagna per la presentazione. Qui potete spiegare alle vostre alunne / ai vostri alunni i tracciati. A questo proposito, date un'occhiata alle animazioni dei tracciati sulla homepage! Al termine potete naturalmente mostrare l'homepage alla classe.

Ora suddividete le varie località delle tappe tra le alunne / gli alunni. Ciascuno cerca, per le proprie tappe, le seguenti informazioni:

- un'immagine della località
- nome della località e cantone di appartenenza
- numero di abitanti
- qualcosa di speciale su questa località

Costruite un piccolo cartellone con queste informazioni

## Componenti della presentazione

- Mappa della Svizzera con le località delle tappe
- Animazioni delle tappe sulla homepage
- Cartelloni con le informazioni sulle località delle tappe



# VARI TIPI DI CICLISMO

## Dimensioni gruppo

2 – 3 bambini

## Grado di difficoltà:



## Materiale

Computer/I Pad, carta per cartelloni

Ogni ciclista ha i suoi punti di forza. Ad esempio, ci sono gli scalatori o i velocisti. Guardatevi questo video:

<https://www.youtube.com/watch?v=bclorTuVzas&t=1s>

Realizzate dei cartelloni sui cinque diversi tipi di ciclisti. Il titolo del cartellone sarà il nome del tipo di ciclismo (scalatore, velocista, ...)

A tale proposito scrivete cosa sa fare particolarmente bene questo tipo di ciclista e le sue speciali caratteristiche fisiche.

Cercate in Internet un esempio di un ciclista per ciascuna categoria. (Potete anche chiedere al gruppo 3).

Presentate brevemente questo ciclista sul cartellone.

Guardate le animazioni dei tracciati sulla homepage del Tour de Suisse. Riuscite a individuare quale tracciato è più adatto per ciascun tipo di ciclista? Presentate alle vostre alunne / ai vostri alunni due animazioni dei tracciati e spiegate loro quale tipo di ciclismo è più indicato in quel caso e perché.

### Componenti della presentazione

- 5 cartelloni con i rispettivi tipi di ciclismo (trovare sempre un ciclista come esempio, anche le immagini sono importanti)
- Mostrare 2 animazioni dei tracciati (una specifica per velocisti, una per scalatori)



# CICLISTI SVIZZERI / CICLISTE SVIZZERE

## Dimensioni gruppo

3 bambini

## Grado di difficoltà:



## Materiale

Computer/I Pad, carta per cartelloni

In Svizzera ci sono molte/i cicliste/i davvero in gamba.  
Cercate in Internet informazioni sulle/sui seguenti atlete/i e presentatele/i alla classe.

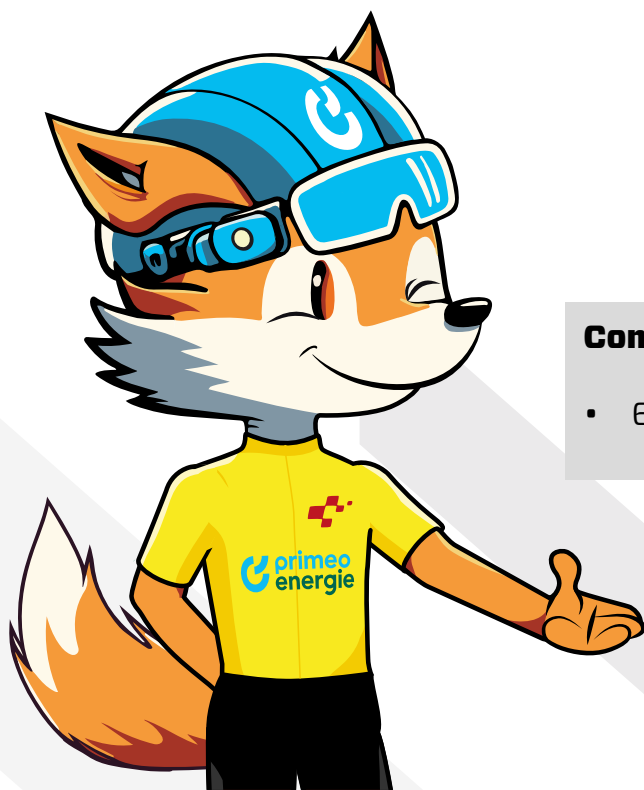
- Stefan Küng
- Marc Hirschi
- Stefan Bissegger
- Noemi Rüegg
- Marlen Reusser
- Elise Chabbey

## Compito aggiuntivo

Riflettete su chi di loro potrebbe vincere una tappa al Tour de Suisse. Quale tappa sarebbe la più indicata per lei/lui? Perché? Potete chiedere suggerimenti al gruppo «Diversi tipi di ciclismo». Le animazioni dei tracciati sulla homepage del Tour de Suisse ([www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch)) vi aiutano nelle vostre riflessioni.

## Componenti della presentazione

- 6 cartelloni con informazioni e immagini



# IL MONDO DEL TOUR DE SUISSE

**Dimensioni gruppo** 2 – 3 bambini

**Grado di difficoltà:**



**Materiale** Computer/I Pad

Il Tour de Suisse ha molto più da offrire di un semplice spettacolo sportivo. Andate sulla homepage [www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch) e alla voce «Attività» guardate cos'altro si può vedere e sperimentare al Tour de Suisse. Riassumete queste attività su un cartellone.

## Compito aggiuntivo

Ora siete degli esperti di marketing del Tour de Suisse e dovete promuovere il vostro evento e le attività nell'area di partenza e arrivo. Girate un piccolo video promozionale.

## Componenti della presentazione

- Cartellone

**Compito aggiuntivo:** video pubblicitario



# GLI AUSILIARI NEL CICLISMO

## Dimensioni gruppo

2 – 3 bambini

## Grado di difficoltà:



## Materiale

Computer/ I Pad, costumi

## Materiale per compito aggiuntivo:

candela, bottiglia in PET, confezione rettangolare (ad es. di latte)

Una squadra ciclistica non è composta solo dai campioni che alla fine vincono la medaglia. Dietro a cicliste/i di successo c'è una squadra, ed è a questa squadra che esse/i devono la loro vittoria. Stiamo parlando degli ausiliari.

Guardate questo video. La prima volta potete semplicemente godervelo. Poi riavviate il video una seconda volta e prendete appunti. Quali sono i compiti che deve svolgere l'ausiliario?

<https://www.bikevo.com/blog/articolo/che-tipo-di-ciclista-sei-20191211537/#:~:text=Velocista, equilibrio%20e%20una%20buona%20coordinazione.>

Presentate i vostri risultati sotto forma di intervista.

Un bambino interpreta il ruolo del/la giornalista con microfono, un altro bambino si traveste da ausiliaria/o (magari riuscite a trovare addirittura una maglietta da ciclista, un casco, un paio di occhiali, ecc.? :-D )

Potete filmare l'intervista o recitarla direttamente alla classe.

## Compito aggiuntivo

Uno dei compiti degli ausiliari è quello di proteggere il loro capo dal vento. Si dice anche «stare sottovento». È lo stesso principio che sfruttano gli uccelli quando volano verso sud a stormi. Ma cosa significa concretamente?

Leggete questo video:

[https://www.youtube.com/watch?v=LORhb6UW\\_Y4](https://www.youtube.com/watch?v=LORhb6UW_Y4)

Spiegate il fenomeno alla vostra classe e mostrate l'esperimento. Su Internet trovate anche immagini sul volo degli uccelli a titolo di confronto. Effettuate una ricerca con le parole chiave «formazione a V uccelli in volo».

## Componenti della presentazione

- Intervista in formato video o live
- Compito aggiuntivo: mostrare e spiegare l'esperimento «stare sottovento»



# TAPPA PARTICOLARI

**Dimensioni gruppo** 2 bambini

**Grado di difficoltà:**



**Materiale** Computer/I Pad

Durante il Tour de Suisse ci sono diverse tappe. Ogni sfida ha il suo nome. Ma che significato si cela dietro a questi termini?

Cercate di spiegare i seguenti concetti e costruite per ciascuno di essi un piccolo cartellone con immagini e spiegazioni. Potete anche usare Power Point per la vostra presentazione, se sapete già usarlo.

- Cronometro a squadre
- Cronometro individuale
- Prologo
- Tappa regina

Quali di queste tappe trovate al Tour de Suisse? A questo proposito, date un'occhiata alle tappe del Tour de Suisse sulla homepage [www.tourdesuisse.ch](http://www.tourdesuisse.ch).

Riuscite ad assegnare una tappa del Tour de Suisse a ogni cartellone o manca qualcosa? Segnate la tappa sul cartellone.

## Compito aggiuntivo

Dove sono i corridori restanti mentre la/il loro collega è impegnato in gare a cronometro individuale? A questo proposito, guardatevi questo video:

<https://www.rsi.ch/play/tv/-/video/tour-de-suisse-larrivo-dellultima-tappa-a-cronometro-18-06-2023?urn=urn:rsi:video:16331002>

Dopo la vostra presentazione potete mostrare il video o parlarne.

## Componenti della presentazione

- 4 piccoli cartelloni sui tipi di tappe o una presentazione PowerPoint



# ALIMENTAZIONE NEL CICLISMO

## Dimensioni gruppo

2 – 3 bambini

## Grado di difficoltà:



## Materiale

Computer/I Pad, carta per cartelloni

Chi pratica ciclismo deve mangiare parecchio! Il corpo ha bisogno di molta energia per poter competere in più giorni di gara consecutivi. A questo proposito, guardatevi questo video:

<https://www.youtube.com/watch?v=vHLOc1PJVr8>

Realizzate un cartellone o una presentazione PowerPoint sul tema dell'alimentazione nel ciclismo. La presentazione dovrà contenere la risposta alle seguenti domande:

- Di quante calorie ha bisogno una normale persona adulta al giorno?
- Quante calorie brucia un/a ciclista al giorno?
- A cosa devono prestare attenzione le/gli atleta/i nella scelta dell'alimentazione? Cos'è importante?
- Cosa mangiavano in passato i ciclisti prima delle gare e cosa è cambiato oggi?
- Che funzione hanno le bevande? Quanto beve un/a ciclista rispetto a una normale persona adulta?

## Compito aggiuntivo

Realizzate un cartellone che mostri come potrebbe essere la razione giornaliera di un ciclista. Invece del cartellone, potete anche confezionare un vero e proprio cesto alimentare. Sul retro delle confezioni dei generi alimentari di solito è riportato il numero di kcal (kilocalorie) per 100 g di alimento. Potete così comporre una razione giornaliera di 8000 kcal. (Prima però chiedete il permesso ai vostri genitori :-))



## Componenti della presentazione

- Presentazione PowerPoint o cartellone sul tema alimentazione
- Come compito aggiuntivo, un vero cesto alimentare contenente 8000 calorie, o un cartellone che lo raffiguri





## LA NOSTRA TAPPA PERSONALE

### Dimensioni gruppo

3 – 4 bambini

### Grado di difficoltà:



### Materiale

Mappa della regione

Costruite voi stessi una tappa ciclistica per la vostra classe. Definite insieme all'insegnante quanto tempo potete prendere in considerazione per il tour in bicicletta, se potete inserire una pausa pranzo o se si tratterà solo di un tour di mezza giornata.

Per poter pianificare il vostro tour, tenete conto dei seguenti aspetti:

- Quanto deve essere lunga la tappa (numero di km)? A questo proposito, prendete in considerazione i ciclisti e le cicliste meno esperti/e della classe.
- Quale tracciato è sicuro? Come evitare il più possibile le strade molto trafficate?
- Quante salite ha il vostro percorso?
- Dove potreste inserire una pausa?
- Cosa si deve mettere nello zaino?
- Chi ha con sé una cassetta del pronto soccorso o un cellulare? Quali numeri di emergenza sono memorizzati nel telefono?

Disegnate il tracciato su una mappa. È importante che lo abbiate già percorso una volta. Magari vi accompagnano i vostri genitori?

Se pianificate una gita di classe, è importante garantire la sicurezza delle alunne / degli alunni.

Su questa pagina Internet trovate informazioni a riguardo:

<https://bike2school.s3.eu-central-1.amazonaws.com/db09d091-c873-409c-ba67-5053082c93a2-undefined.pdf>

Ovviamente vige anche l'obbligo di indossare il casco.

Prima della gita, distribuite alle vostre alunne / ai vostri alunni un biglietto su cui sono riportate le istruzioni su come preparare la bicicletta per la gita. Se volete andare sul sicuro, fate un check alle biciclette con tutta la classe qualche giorno prima della gita.

Se la classe non è ancora abituata a pedalare in gruppo, potete esercitarvi in anticipo sul piazzale della ricreazione. Qui trovate alcuni esercizi:

<https://bike2school.s3.eu-central-1.amazonaws.com/5e48764d-d50c-4666-9463-93beb31e98c2-undefined.pdf>