



CITTA' DI
COLLEGNO



TITOLO: BICI E CORSA - DUATHLON. IMPARIAMO A CORRERE E A PEDALARE

SOGGETTO ATTUATORE: ASD BORGONUOVO COLLEGNO

AREA TEMATICA

- ☐ LINGUAGGI ESPRESSIVI (arte, letteratura, musica teatro e danza)
- ☐ SCIENZA, TECNOLOGIA DIGITALE E MATEMATICA
- ☐ BENESSERE, SALUTE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE
- ☐ COSTITUZIONE, DIRITTI E CITTADINANZA CONSAPEVOLE
- ☒ **SPORT**
- ☐ SCOPERTA DELLA CITTA', DEL SUO TERRITORIO E DEL SUO PATRIMONIO
- ☐ EDUCAZIONE AMBIENTALE

DESTINATARI

- ☐ ASILI NIDO
- ☐ SCUOLE DELL'INFANZIA
- ☐ 1° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 1° E 2°)
- ☒ **2° CICLO SCUOLE PRIMARIE (CLASSI 3°, 4° E 5°)**
- ☒ **SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO**
- ☒ **SCUOLE SECONDARIE DI 2° GRADO (Liceo Curie)**

SEDE DI SVOLGIMENTO

palestre, cortili, parchi

PERIODO DI SVOLGIMENTO

novembre - dicembre 2025 ☒
gennaio - giugno 2026 ☒

DURATA E ORARI

numero complessivo di incontri per classe: 4/5

durata singolo incontro (espresso in ore): 1.5/2

totale complessivo ore: 8

OBIETTIVI E RISULTATI ATTESI

- Miglioramento abilità nella corsa; Miglioramento abilità nella bici
- Conoscenza componenti bicicletta e manutenzione; Pratica sport multidisciplinare (Duathlon)
- Grazie a quattro moduli multidisciplinari (run-walk-run e corsa, ciclismo e duathlon + accenni di pilates/yoga) si cercherà di far apprezzare agli studenti due attività fisiche basilari come la corsa ed il ciclismo cercando l'unione propria della disciplina del Duathlon, divertendosi e migliorando coordinazione motoria, capacità condizionali e prestazioni fisiche. L'attività può essere svolta, con modalità diverse, dai ragazzini a partire dalle scuole primarie, passando per le scuole secondarie di primo e di secondo grado.

AZIONI E MODALITA' DI SVOLGIMENTO

1° INCONTRO

Presentazione corso, introduzione alla camminata consapevole ed alla corsa con andature e gioco finale a staffetta; pilates finale

2° INCONTRO

Storia della bicicletta e del ciclismo, campioni di ieri e di oggi; norme di sicurezza e utilizzo corretto del casco; manutenzione della bicicletta e corretta impostazione dell'altezza sella; parte pratica con apprendimento equilibrio statico / dinamico, impostazione corretta delle curve, utilizzo del cambio slalom e gioco finale di equilibrio

3° INCONTRO

Storia del Duathlon/Triathlon, distanze e categorie, le transizioni, video Ironman di Kona; parte pratica: imparare a fare le transizioni bici/corsa e corsa/bici, prova di mini-duathlon individuale

4° INCONTRO

Gara di Duathlon a tempo con penalità e classifica finale di istituto

5° INCONTRO

Gita al parco in bicicletta in sicurezza (scuole primarie)

CONOSCENZA DEL TERRITORIO

Promozione del ciclismo giovanile da oltre trent'anni
Ginnastica per adulti (Pilates) da 8 anni
Duathlon nelle scuole da 8 anni

ORIGINALITA', ELEMENTI INNOVATIVI E SENSIBILITA' A TEMATICHE SOCIALI

Praticare uno sport multidisciplinare e completo come il Duathlon.

Miglioramento delle capacità coordinative e condizionali (fondamentali per i ragazzi nella fase di sviluppo).

Insegnare ai ragazzi ad andare in bicicletta in sicurezza su strada, utilizzando il casco e riuscendo a impostare le misure corrette della sella della bicicletta.

Allenarsi divertendosi e mettendosi alla prova in uno sport nuovo.

PERCENTUALE DI REALIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' ALL'ARIA APERTA

75%

ACCESSIBILITA'

Le attività sono adatte a persone con disabilità motoria/sensoriale/cognitiva.

disabilità motorie parziali: possibilità di utilizzo di bici accompagnati dall'istruttore

disabilità sensoriali: sordità - > sì

disabilità cognitive: difficoltà di coordinazione motoria -> apprendimento di nuovi schemi motori accompagnati dall'istruttore

REFERENTE DEL PROGETTO

PIERLUIGI SENOR

RECAPITO TELEFONICO: 3475906023

E-MAIL: pierluigi.senor@gmail.com