BRIDGE –
Modello per gli elementi dello strumentario

Titolo dell'attività: Abilità ciclistica

Durata: 4 sessioni (7 ore totali)

Età dei partecipanti: 15 anni (Scuola Superiore)

Materie: Educazione fisica

Ambito di benessere: Benessere fisico

La tua attività contribuisce a:

- Gestire lo stress.
- Sviluppare una consapevolezza sul benessere mentale
- Educare ai valori
- Promuovere l'interazione e la collaborazione positiva fra gli studenti
- Concentrarsi sull'educazione inclusiva
- Educare alla sicurezza stradale

Partecipazione da parte degli studenti: Alta

Difficoltà di attuazione per l'insegnante: Media

Materiale necessario: Attrezzatura da ciclismo (bicicletta, caschetto, giubbotto catarifrangente, kit per la riparazione della bici e kit di primo soccorso), attrezzatura sportiva comunemente reperibile nelle scuole (coni), supporti visivi e schede, accesso a spazi interni appositi per l'attività sportiva e spazi esterni come una strada circolata.

Procedimento: Quest'attività consiste in un'unità di apprendimento di Educazione fisica incentrata sull'allenamento al ciclismo urbano adattata alla Scuole Superiori. Il programma cerca di migliorare le abilità ciclistiche, la determinazione e le abitudini per uno stile di vita sano.

Cofinanziato dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]

L’attività ha rispettato i requisiti per essere inclusa nel programma ufficiale di Educazione fisica per 4 sessioni (le sessioni dalla 2 alla 4 hanno una durata di due ore ciascuna). La prima sessione (da 60 minuti) è teorica,: agli studenti sono stati mostrati i benefici e l’utilità del muoversi in bici. Nella seconda sessione (da 120 minuti), gli studenti hanno avuto modo di migliorare le loro abilità ciclistiche negli spazi interni alla scuola pensati per l’attività sportiva. Dopo aver terminato con successo questa seconda sessione, durante la terza sessione (da 120 minuti) gli studenti hanno usato le abilità sviluppate in un contesto reale, una strada circolata. Infine, nella quarta sessione (da 120 minuti), gli studenti sono diventati i maestri per gli alunni del primi anno di Superiori, mostrando loro le conoscenze acquisite nelle sessioni precedenti.

Esperienza della prova: Gli studenti hanno riportato un alto livello di gradimento, determinazione e partecipazione; hanno particolarmente apprezzato il fatto di imparare ad andare in bici nel contesto di una strada trafficata e l’originalità di queste attività rispetto alle lezioni tradizionali di Educazione fisica. L’insegnante ha rimarcato l’urgenza di questo tipo di programma e il suo impatto positivo sul coinvolgimento e sull’approccio degli studenti all’apprendimento relativo all’attività e alla salute fisica.

Per approfondimenti: Vedi una descrizione dettagliata del programma, delle sessioni e della metodologia di valutazione: https://profith.ugr.es//wp-content/uploads/2022/10/MANUAL-BICI-.pdf

Cofinanziato dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]