

Uscita didattica? MEGLIO IN BICI



Giulietta Pagliaccio
Consigliera Nazionale FIAB

SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO PER
PERSONALE DOCENTE
Milano, 16 febbraio 2012

La gita scolastica è uno dei momenti più divertenti del percorso scolastico

- ➔ Si sta insieme ai compagni di classe in un contesto diverso
- ➔ Si sperimenta il viaggio in compagnia, senza i genitori
- ➔ Può essere l'occasione per viaggiare in modo diverso (il pullman, il treno, l'aereo...)
- ➔ L'uscita didattica ha il fascino della piccola avventura, alla scoperta di luoghi nuovi

Ma soprattutto.....



...In bicicletta è una vera avventura!

Perché la bicicletta:

- ➡ È vissuta come gioco, prima che come mezzo di trasporto
- ➡ È una novità per molti dei bambini
- ➡ Dà l'opportunità di stare all'aria aperta
- ➡ Rende protagonista



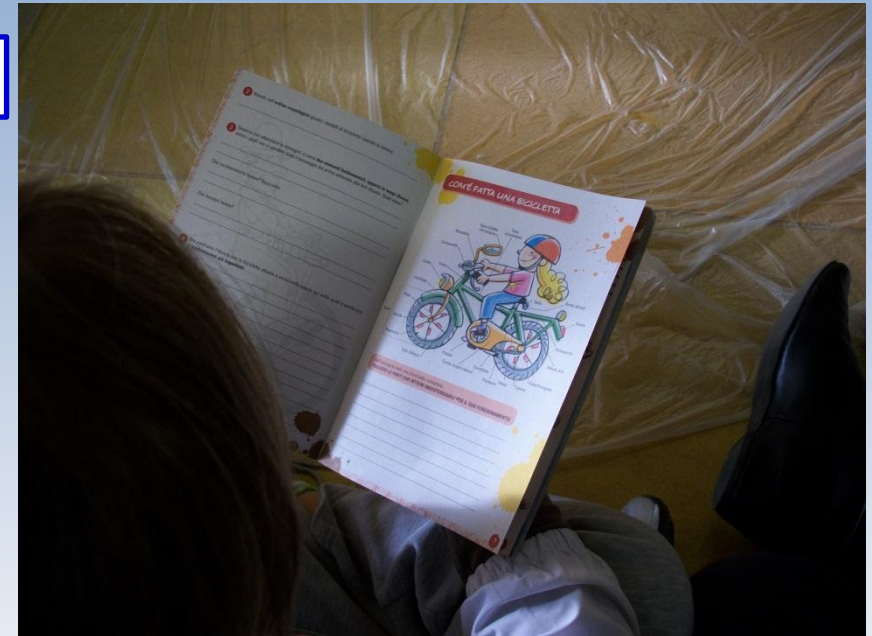
E soprattutto perché si possono scoprire cose straordinarie anche a pochi chilometri da casa, assaporando il gusto del percorso prima ancora della meta e a costi democraticamente accessibili a tutti

Prima della ciclogita

Impariamo ad usare la bicicletta

Un percorso di formazione per:

- ➔ Conoscere il nostro mezzo di trasporto
- ➔ Muoversi in sicurezza in un contesto urbano
- ➔ Affrontare situazioni complesse



**perché la bicicletta non è un giocattolo,
anche se ci diverte**

Ci organizziamo

IL PERCORSO



Scegliamo un percorso che possa avere qualche attinenza con il curricolo scolastico: verificare sul campo ciò che si è studiato sul libro è sempre il modo migliore di apprendere.

- ☺ Fornite delle **mappe** del luogo scelto
- ☺ **Cercate con i bambini** il percorso per arrivare al luogo prescelto
- ☺ **Studiate con loro** le cose che andrete a visitare.
Potete chiedere a gruppi di bambini di prepararsi su alcuni dettagli del percorso per poi spiegare ai loro compagni
- ☺ **Misurate il percorso** righello alla mano.

La lunghezza: per un'uscita di un'intera giornata un percorso sui **30km è mediamente accessibile a tutti senza troppa fatica**. Sopra i 30 km il percorso comincia a diventare impegnativo e va valutato il gruppo.

LA BICICLETTA

Qualunque sia il vostro percorso è importante che **la bicicletta sia in buone condizioni**: è dunque indispensabile una buona e costante manutenzione. Qualche giorno prima della partenza **si può organizzare un controllo collettivo**, magari facendosi aiutare da qualche volontario FIAB o qualche genitore.

Verificate che:

- 🚲 le ruote siano gonfie
- 🚲 le luci funzionino
- 🚲 la catena sia oliata
- 🚲 i freni siano efficienti
- 🚲 l'altezza della sella sia corretta

Se il percorso è lungo (circa 50km), avere qualche cambio aiuta, anche se i bambini hanno energia da vendere. Nel caso va controllata anche **l'efficienza dei rapporti**.

Quando si sta fuori per tutto il giorno è necessario portarsi delle cose e quindi può essere utile avere **una borsa da attaccare al portapacchi**, oppure **un cestino o il portaborraccia**: anche in questo caso verificate che siano a posto.





L'ABBIGLIAMENTO

Per affrontare una cicloescursione non occorre essere atleti o essere dotati dell'ultimo modello di bici, ma **alcuni piccoli accorgimenti nell'abbigliamento, oltre ad un buon assetto della bicicletta possono fare la differenza.**

«Non esiste una stagione non adatta alla bici, ma solo un abbigliamento non adeguato» e dunque, a meno che non diluvi, si parte anche con tempo incerto.

Per questo è necessario avere con sé **qualcosa per la pioggia**: un kway e, volendo, un paio di pantaloni anti pioggia

Sconsigliamo la mantella che fa effetto velo e, nel caso, attenzione che non sia troppo lunga: può impigliarsi nei raggi.

È sempre utile un **abbigliamento a "cipolla"** per affrontare le diverse temperature della giornata

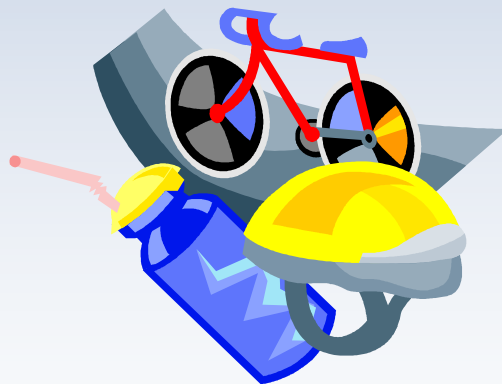
I **pantaloncini con il rinforzo aiutano** ad affrontare lunghi percorsi, ma non fanno miracoli: un po' di fastidio da sellino dopo molti chilometri è normale.

GLI ACCESSORI



Che si faccia pochi o tanti chilometri **alcuni accessori sono indispensabili:**

- ☑ **Il casco:** non è obbligatorio ma è sempre consigliato, soprattutto per i bambini
- ☑ **Il gilet rifrangente:** è obbligatorio indossarlo nelle strade extraurbane dopo il tramonto
- ☑ **1 camera d'aria di scorta** (verificate che sia della misura della ruota della vostra bicicletta). Oppure **una bomboletta per le riparazioni veloci:** evita di cambiare la camera d'aria, si ha un'autonomia di circa 20km ma poi la camera d'aria va cambiata. In alternativa è utile anche il kit per aggiustare la foratura della camera d'aria
- ☑ **Qualche attrezzo per la piccola manutenzione:** meglio che un accompagnatore si faccia carico di questo materiale, anche se qualche piccolo attrezzo possono portarlo anche i bambini
- ☑ **Salviette umide**
- ☑ Una **bottiglietta d'acqua**
- ☑ Un **piccolo kit di pronto soccorso**
- ☑ **Crema solare**, in periodo estivo
- ☑ **Antirepellente insetti**, e un medicamento dopo puntura insetto (attenzione ai soggetti allergici)
- ☑ **un asciugamano** piccolo
- ☑ **Il pranzo** al sacco (o la merenda)
- ☑ **qualche cioccolatino o bustine di zucchero** possono aiutare in caso di calo di energia,
- ☑ **frutta**



Pronti si parte!



Definite:

- ☞ Una persona come **capo gita**: conosce il percorso e non va mai superata
- ☞ Una persona come «**scopa**»: è l'ultimo della fila e controlla sempre che ci siano tutti.
È utile montare sulla bicicletta una **bacchetta con una bandierina sia in testa che in coda**: è il modo più veloce di farsi vedere dagli altri.
- ☞ Una **persona** che stia a **metà del gruppo**: ad ogni curva o svolta si attendono eventuali ritardatari per indicare la strada da prendere

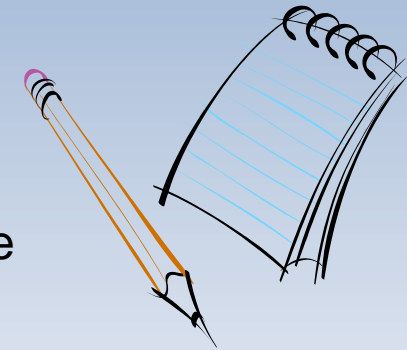


PRIMA DI TUTTO LE REGOLE

Ripassiamo le regole di comportamento con i bambini:

- ① **Si indossa il gilet rifrangente** o qualcosa di analogo (es. una t-shirt per tutti uguale). È il modo per riconoscere subito i bambini o gli accompagnatori
- ② **Si indossa il casco**: senza quello non si parte
- ③ **Si pedala senza correre**, senza farsi dispetti e facendo attenzione ai ciclisti davanti a noi che possono fermarsi improvvisamente
- ④ **Si segue il capogita** e non lo si supera mai
- ⑤ **Si alza la mano** se ci si deve fermare
- ⑥ **Si viaggia in fila indiana**, a meno che il percorso non sia sufficientemente largo. In ogni caso è necessario prestare attenzione perché possono arrivare ciclisti nell'altro senso di marcia

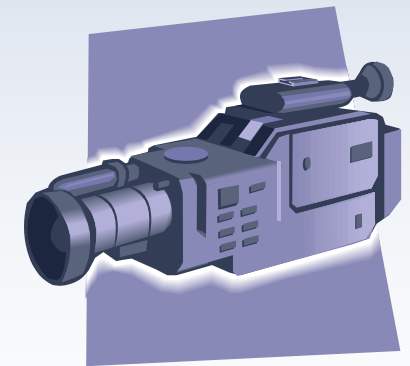
IL DIARIO DI BORDO



Non dimenticate:

- ⇒ La **macchina fotografia** o la cinepresa o entrambe
- ⇒ Un **quadernetto per gli appunti**
- ⇒ La **mappa** che avete usato per definire il percorso.

Sono strumenti che vi saranno utili per ricostruire la storia della vostra giornata e per realizzare, ad esempio, una presentazione per i bambini di altre classi o per i genitori o creare una specie di guida del percorso da lasciare in eredità alle altre classi, etc...



in bici per l'ambiente



Alcune immagini delle esperienze 2010 e 2011



FIAB ONLUS
Federazione Italiana
Amici della Bicicletta

in bici per l'ambiente





in bici per l'ambiente



**bicicletta e
mobilità sostenibile**

educazione stradale,
sicurezza, formazione,
moderazione del traffico,
bicibus, pedibus, ecc.

FIAB

Federazione Italiana Amici della Bicicletta
via Borsieri, 4/E

20159 Milano

tel e fax 02-69.31.16.24

www.fiab-onlus

www.fiab-scuola.org

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!



FIAB ONLUS

Federazione Italiana
Amici della Bicicletta