



TRITON

GAME

GUIDE

CONTROL

BIKE



AMIBIKE
SCHOOL





PERCHE' UN PROGETTO IN BICICLETTA E' PRIORITARIO OGGI ?

- LA MAGGIORANZA DELLE FAMIGLIE E' IN POSSESSO DI UNA O PIU' BICI, SPESSO INUTILIZZATE
- E' ANCHE UN MEZZO DI TRASPORTO ED E' ECOLOGICO OLTRE AD ESSERE UN'ATTIVITA' SPORTIVA ALLA PORTATA DI TUTTI
- PER RIDURRE IL CONSUMO DI CARBURANTE, L'INQUINAMENTO E IL NUMERO DELLE AUTO IN CIRCOLAZIONE
- PER STIMOLARE BAMBINI, GIOVANI E ADULTI ALL'UTILIZZO DELLA BICICLETTA NELLA PROVINCIA PIU' CICLABILE D'ITALIA, CON UNA RETE IN PROGRESSIVA ESPANSIONE CHE RICHIEDE EDUCAZIONE SPECIFICA
- PER TRASMETTERE A BAMBINI , GIOVANI E ADULTI LA CULTURA E I BENEFICI DEL MOVIMENTO FISICO
- PERCHE' TRA LA SEDENTARIETA' E L'AGONISMO, CHE SPESSO E' CAUSA PRINCIPALE DELL'ABBANDONO DELLA PRATICA SPORTIVA, C'E' UN MONDO LUDICO-SPORTIVO POCO CONOSCIUTO E DAGLI ENORMI BENEFICI CHE VA ESPLORATO
- PER RIDURRE IL RISCHIO DI OBESITA' E DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI CAUSATI DALLA SEDENTARIETA' IN FORTE AUMENTO
- PER CONTRASTARE LA DIPENDENZA DEI GIOVANI DAL MONDO VIRTUALE CHE STA DANDO ORIGINE A NUOVE PATOLOGIE E SCOPRIRE COME SIA POSSIBILE DIVERTIRSI, SOCIALIZZANDO CON PERSONE REALI
- PERCHE' RISPETTO A TUTTI GLI ALTRI SPORT CHE HANNO A CHE FARE CON LA CORSA E' MENO TRAUMATICA E PUO' ESSERE PRATICATA DA COLORO CHE HANNO PROBLEMI ALLE ARTICOLAZIONI
- PER MIGLIORARE LE CAPACITA' PROPIOCETTIVE E COORDINATIVE DEI NOSTRI GIOVANI E PREDISPORLI ANCHE AD ALTRE ATTIVITA' SPORTIVE
- PERCHE' ANDARE IN BICI PUO' IMPEGNARE NON SOLO LE GAMBE MA TUTTO IL CORPO, MENTE COMPRESA
- PER RIDURRE GLI INCIDENTI E LE CADUTE IN BICICLETTA





PERCHE' INSERIRE LA BICICLETTA IN UN PROGETTO SCOLASTICO ?

- LA SCUOLA PUO' AVERE UN RUOLO DETERMINANTE NON SOLO NELL'ISTRUZIONE MA ANCHE NELLA CURA DELLA SALUTE FISICA E MENTALE DI OGNI GIOVANE E FUTURO ADULTO
- **NELLA LOTTA ALLA SALVAGUARDIA DELL'AMBIENTE LA SCUOLA PUO' SENSIBILIZZARE E SVOLGERE UN RUOLO DA PROTAGONISTA IMPEGNANDOSI CONCRETAMENTE E IN MODO DIRETTO**
- PER TRASMETTERE IL CONCETTO DI BUON SENSO E EDUCARE AL RISPETTO DI REGOLE E NORME DEL CODICE DELLA STRADA
- **PERCHE' DURANTE L'ORARIO SCOLASTICO E' POSSIBILE COINVOLGERE TUTTI I RAGAZZI, SENZA DISTINZIONI, OTTENENDO MAGGIORI RISULTATI SU PIU' ALLIEVI CONTEMPORANEAMENTE**
- PER IMPIEGARE ALCUNE DELLE ORE NORMALMENTE DEDICATE ALL'ATTIVITA' MOTORIA DI UN PERIODO DELL'ANNO AD UN PROGETTO STIMOLANTE E DIVERTENTE, CON RICADUTE POSITIVE SU TUTTI I TEMI IMPORTANTI A LUNGO TERMINE
- **IL COINVOLGIMENTO DEL CORPO DOCENTI PUO' GARANTIRE AL PROGETTO LA CONTINUITA' NECESSARIA ANCHE NEGLI ANNI SUCCESSIVI**
- PERCHE' LE SCUOLE DELL'ALTO ADIGE POSSANO ESSERE UN PUNTO DI RIFERIMENTO E UN ESEMPIO POSITIVO DA SEGUIRE ANCHE PER TUTTE LE SCUOLE DEL RESTO D'ITALIA





PERCHE' AFFIDARSI A QUESTO PROGETTO ?

- **L'INNOVATIVO METODO E' NATO DOPO UN APPROFONDITO STUDIO E L'ESPERIENZA MATURATA IN OLTRE 32 ANNI DI ATTIVITA' IN BICICLETTA E IN MOUNTAIN BIKE, DI CUI 26 ANNI DEDICATI ALL'INSEGNAMENTO RIVOLTO A BAMBINI , GIOVANI E ADULTI**
- **OGNI ESERCIZIO VIENE PROPOSTO SOTTOFORMA DI GIOCO DI SQUADRA CON REGOLE DA RISPETTARE, METTENDO A CONFRONTO GLI ALLIEVI PER ESALTARE SOLO L'ASPETTO TECNICO E LASCIARE IN SECONDO PIANO LA PRESTAZIONE FISICA; OGNUNO HA UNA O PIU' FINALITA' RISPETTO AGLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE**
- **ATTRAVERSO QUESTO METODO, GLI ALLIEVI POSSONO OTTENERE ABILITA' DI GUIDA IMPORTANTI , MIGLIORARE LA CAPACITA' DI RIMANERE CONCENTRATI, LA PROPIOCEZIONE E COORDINAZIONE DEL PROPRIO CORPO, SOCIALIZZARE, RISPETTARE IL PROSSIMO E LE REGOLE DI COMPORTAMENTO DELLA SOCIETA' E DEL CODICE DELLA STRADA, IN MODO GRADUALE E SENZA QUASI RENDERSENE CONTO, GRAZIE ALL'ENTUSIASMO GENERATO DAL GIOCO E DALLA VARIETA' DEGLI ESERCIZI.**





A CHI E' RIVOLTO IL PROGETTO IN BICICLETTA

- ALLE SCUOLE MATERNE ATTRAVERSO L'UTILIZZO DELLA BICI SENZA PEDALI (BALANCE BIKE)
- ALLE SCUOLE ELEMENTARI / MEDIE / SUPERIORI CON L'APPLICAZIONE DEL PROTOCOLLO TRITON GAME
- IL PROGETTO BALANCE BIKE RIVOLTO AI BAMBINI DAI 18 MESI IN POI, VIENE SVILUPPATO CON IL COINVOLGIMENTO DIRETTO DELLE MAESTRE E L'AIUTO DELLA NARRAZIONE DI UNA STORIA DIVERTENTE E COINVOLGENTE, PER SCOPRIRE LA BICI (SU CUI E' POSSIBILE APPLICARE ANCHE I PEDALI E RENDERE IL PASSAGGIO SUCCESSIVO AD UNA BICI NORMALE MENO DIFFICOLTOSO E PIU' RAPIDO).
- IL PROGETTO TRITON GAME, PUO' ESSERE INTRODOTTO A PARTIRE DALLE SCUOLE ELEMENTARI ED E' RIVOLTO A TUTTI GLI ALLIEVI CHE HANNO GIA' RAGGIUNTO L'EQUILIBRIO IN BICI.
(E' POSSIBILE PROGRAMMARE DELLE SESSIONI SPECIFICHE PREVENTIVE RIVOLTE A TUTTI GLI ALLIEVI CHE NON SIANO ANCORA IN GRADO DI MANTENERE L'EQUILIBRIO IN BICI, PER POTERLI INTEGRARE NEL PROGETTO)





DOVE PUO' ESSERE SVOLTO IL PROGETTO IN BICICLETTA ?

- **IL PROGETTO BALANCE BIKE PUO' ESSERE SVOLTO ALL'INTERNO DELLE PALESTRE / CORTILI DELLE SCUOLE O NEGLI SPAZI COPERTI SIA INTERNI CHE ESTERNI, DURANTE TUTTE LE STAGIONI DELL'ANNO**
 - **IL PROGETTO TRITON GAME PUO' ESSERE SVOLTO PER ALCUNE SUE FASI NELLE PALESTRE O PREFERIBILMENTE SU AREE ESTERNE ASFALTATE COME PIAZZALI E AREE NATURALI: PRATO / TERRA / GHIAIA SU TERRENO IN PIANO;
LA SPERIMENTAZIONE SULLE DIVERSE TIPOLOGIE DI TERRENO E' UN ASPETTO IMPORTANTE PER PREPARARE E ABITUARE GLI ALLIEVI ALLE DIVERSE CONDIZIONI DI GUIDA, RENDENDO GLI ESERCIZI PIU' INTERESSANTI, UTILI E DIVERTENTI;**
 - **LA SECONDA PARTE DEL PROGETTO, VOLTA ALL' ACQUISIRE LE ABILITA' DI BASE IN DISCESA / SALITA PREVEDONO LO SVILUPPO DEL PROTOCOLLO SU TERRENI IN PENDENZA COME PRATI**
- IL PROGETTO TRITON GAME PER LE PARTI DA SVOLGERE SULLE AREE ESTERNE E' PREFERIBILE SVILUPPARLO NEI PERIODI DA APRILE A OTTOBRE.**





MODULO - Obiettivo: LA GUIDA CONSAPEVOLE E SICURA

Parte 1 – durata minima 4 ore (2 + 2) opzionale + 2 ore

- L'Equipaggiamento minimo per la sicurezza e l'autosufficienza: le scelte per favorire il mantenimento della salute; come scegliere e regolare il casco;
- Le verifiche / regolazioni sulla bici e la posizione per guidare comodi favorendo il controllo del mezzo
- Come salire e scendere dalla bici in sicurezza
- Come frenare efficacemente per rallentare e/o arrestarsi per tempo
- L'uso del cambio per favorire una buona azione muscolare
- La relazione tra sguardo e traiettorie da seguire

La III e IV ora verranno impiegate per verificare e sviluppare ulteriormente le abilità acquisite dagli allievi, attraverso nuovi esercizi con le medesime finalità.

Parte 2: durata minima 4 ore (2 + 2) opzionale + 2 ore

- La gestione dell'equilibrio per il controllo della bici
- Conoscere e gestire la velocità e l'inerzia
- Conoscere e comprendere il significato dei principali segnali stradali
- Esercitazioni di applicazione delle regole del codice della strada, alla scoperta dei segnali e dei comportamenti stradali

La III e IV ora verranno impiegate per verificare e sviluppare ulteriormente le abilità acquisite dagli allievi, attraverso nuovi esercizi con le medesime finalità.





MODULO - Obiettivo: LE ABILITA' DI BASE PER LA GUIDA IN FUORISTRADA - con sviluppo in piano

Parte 1 – durata minima 4 ore (2 + 2) opzionale + 2 ore

- L'applicazione delle tecnica fondamentale del pedale-freno
- La ricerca dei rapporti più adeguati e l'azione modulare sui freni per il controllo della bici
- Come gestire la scarsa aderenza al suolo
- Le dinamiche dei movimenti del corpo nelle varie fasi e situazioni di guida
- La preparazione e il comportamento nelle curve

La III e IV ora verranno impiegate per verificare e sviluppare ulteriormente le abilità acquisite dagli allievi, attraverso nuovi esercizi con le medesime finalità.

Parte 2 – durata minima 4 ore (2 + 2) opzionale + 2 ore

- La posizione di sicurezza da assumere in discesa
- La fermata in sicurezza in discesa e la ripartenza
- La gestione dell'aderenza al suolo e delle energie in salita, la cambiata sotto sforzo

La III e IV ora verranno impiegate per verificare e sviluppare ulteriormente le abilità acquisite dagli allievi, attraverso nuovi esercizi con le medesime finalità.



AMIBIKE
SCHOOL



PRIMABICI
GARELLI
SCHOOL





Ipotesi Costi:

MODULO - Obiettivo: LA GUIDA CONSAPEVOLE E SICURA

- Con un minimo di 10 fino a 20 allievi: 10 euro per allievo per ogni appuntamento (max 30 euro ad allievo per il modulo composto di 6 ore totali)
- Con un minimo di 21 fino a 30 allievi: 8 Euro per allievo per ogni appuntamento (max 24 euro ad allievo per il modulo composto di 6 ore totali)
- Da 31 allievi: 5 Euro per allievo per ogni appuntamento (max 15 euro ad allievo per modulo composto di 6 ore totali)

MODULO - Obiettivo: LE ABILITA' DI BASE PER LA GUIDA IN FUORISTRADA - con sviluppo in piano

- Con un minimo di 10 fino a 20 allievi: 13 euro per allievo per ogni appuntamento (max 39 euro ad allievo per il modulo composto di 6 ore totali)
- Con un minimo di 21 fino a 30 allievi: 10 Euro per allievo per ogni appuntamento (max 30 euro ad allievo per il modulo composto di 6 ore totali)
- Da 31 allievi: 8 Euro per allievo per ogni appuntamento (max 24 euro ad allievo per modulo composto di 6 ore totali)

