



e·GREEN



**FORMAZIONE PER
INSEGNANTI E
CAMPAGNA SULLA
SICUREZZA
STRADALE**



Co-funded by
the European Union

Indice

Attività al chiuso.....	3
Attività all'aperto.....	7
Attività creative.....	19
Esempio di programma.....	29
Da stampare.....	33



Questo materiale si articola in quattro capitoli principali. **Attività al chiuso**, tre aree tematiche che presentano sia la teoria necessaria sia attività coinvolgenti per rafforzare le conoscenze. **Attività all'aperto**, undici diversi giochi da svolgere in cortile che permettono di mettere in pratica la teoria in modo divertente e sicuro. **Attività creative**, idee da realizzare per arricchire l'argomento e stimolare una riflessione più profonda sulla sicurezza in bicicletta e con il monopattino. E infine, ma non meno importante, un esempio di **programma settimanale**, che può essere utilizzato come ispirazione per comporre la propria pianificazione. Naturalmente, la struttura del programma può essere definita liberamente: basta scegliere tra le attività proposte e creare lezioni su misura delle proprie esigenze.





ATTIVITÀ AL CHIUSO

In questo capitolo troverai tre argomenti principali: le regole di base del traffico e le manovre, la sicurezza e la manutenzione, e la pianificazione di un percorso in bicicletta. Per ciascun tema sono indicati la teoria consigliata, alcuni video didattici suggeriti e un'attività pratica per consolidare le conoscenze. Il manuale E-Green, la presentazione E-Green e i video didattici richiamati nella sezione teorica sono disponibili sul sito www.egreenproject.eu.

Qualunque forma assuma la tua lezione, si raccomanda di lasciare sempre alcuni minuti finali per domande o discussioni conclusive, così da rafforzare quanto appreso. Puoi proporre, ad esempio, domande come:

- Che cosa hai imparato di nuovo oggi?
- Che cosa ti è piaciuto (o non ti è piaciuto) e perché?
- Che cosa farai in modo diverso quando userai la bicicletta dopo questa lezione?



REGOLE DI BASE DEL TRAFFICO E MANOVRE

Teoria delle regole di base del traffico



Materiali consigliati:

- Regole di base del traffico (E-Green manual, pagg. 17-28)
- Enfatizzare l'importanza dei seguenti aspetti: manovre di base (svoltare a destra e a sinistra), precedenza, segnali di stop, segnali stradali, semafori, agente del traffico
- È possibile utilizzare anche le diapositive E-Green presentation 2-8 (video inclusi)



Videos:

- "I segnali stradali e la loro interpretazione" (video 2)
- "Uso di biciclette e monopattini in corsie dedicate" (video 3)

Attività: Segnali stradali "Chi sono io?"



Durata: 20 minuti



Occorrente: Foglietti, pastelli, pennarelli, o matite colorate



Istruzioni:

- Dividere gli studenti in coppie.
- Ogni studente disegna un segnale stradale su un foglio e ne scrive il nome.
- Poi scambiano i fogli con il compagno (senza guardare il disegno) e attaccano il foglio sulla propria fronte, in modo che il compagno lo veda.
- A turno, gli studenti fanno domande per indovinare quale segnale hanno in fronte. Possono chiedere, ad esempio: "Questo segnale si trova di solito a un incrocio?", "Questo segnale mi dice dove posso o non posso andare?" e così via.



Consiglio: È possibile raccogliere immagini di segnali stradali da tutti gli studenti e metterle in un sacchetto. Ogni studente ne pesca uno, senza guardarlo, e lo disegna. Poi, lavorando a coppie, cercano di indovinare quale segnale sia.



PIANIFICARE UN PERCORSO IN BICICLETTA

Teoria sulla pianificazione del percorso



• **Materiali consigliati:**

- Pianificazione del percorso (E-Green manual, pag. 63)
- Sottolineare i fattori chiave da considerare: volume del traffico, condizioni stradali, potenziali pericoli e condizioni meteorologiche
- È possibile utilizzare le diapositive E-Green presentation 16-18 (con i video inclusi)



Video:

- “Pianificare il tuo viaggio e i percorsi migliori” (video 6)
- “Rispetto per i pedoni” (video 4)

Attività: Pianifica il tuo percorso



Durata: 30 minuti



Occorrente: Mappe (preferibilmente una mappa locale in cui gli studenti possano tracciare il percorso da casa a scuola, ad esempio), pennarelli.



Istruzioni:

- Chiedere agli studenti di suggerire percorsi sicuri dal punto A al punto B sulla mappa.
- dividerli in coppie o piccoli gruppi. Ogni gruppo pianifica un percorso e lo segna sulla mappa.
- I gruppi presentano i propri percorsi e spiegano le scelte fatte.



- **Suggerimento:** Enfatizzare l'importanza di considerare la sicurezza dei percorsi scelti. Porre domande come “Se scelgo questo percorso, sarò in pista ciclabile o dovrò andare in strada?”, “Ci sono incroci pericolosi lungo il tragitto?”, “Questo percorso è adatto in tutte le ore del giorno? E con qualsiasi condizione meteo?”



SICUREZZA E MANUTENZIONE

Teoria sulla sicurezza e manutenzione



• **Materiali consigliati:**

- Elementi e considerazioni sulla sicurezza in bicicletta (E-Green manual, pag. 13)
- La buona manutenzione della bicicletta (E-Green manual, pag. 15)
- È possibile utilizzare le diapositive E-Green presentation 5-15 (con i video inclusi)



Video:

- “Uso corretto del casco e degli equipaggiamenti di sicurezza” (video 1)
- “Sicurezza e manutenzione di biciclette e monopattini” (video 5)

Attività: Il pacco sicurezza misterioso



Durata: 15 minuti



Occorrente:

Una borsa o scatola contenente vari oggetti di sicurezza (casco, ginocchiere, gomitiere, giubbotto riflettente, luci per bicicletta, catarifrangenti, campanello, scarpe da ciclismo, guanti, bottiglietta d'acqua, ecc.), benda per gli occhi.

Si possono anche includere oggetti non adatti alla sicurezza (ad esempio cuffie, infradito o altri indumenti inadeguati, bicchiere di vetro, bottiglia di vetro) o strumenti utili alla manutenzione della bici (pompa, chiavi inglesi, cacciavite, camera d'aria, ecc.).



Istruzioni:

- Far venire uno studente alla volta davanti alla classe e bendargli gli occhi.
- Lo studente infila la mano nella borsa e pesca un oggetto a caso.
- Senza poterlo vedere, deve descriverlo al resto della classe usando solo il tatto.
- Una volta identificato l'oggetto, lo studente deve spiegare perché è importante per la sicurezza o, se non lo è, perché non andrebbe usato.
- Se lo studente riconosce correttamente l'oggetto e ne spiega la funzione, può collocarlo nel posto giusto: ad esempio su una bici vera in classe oppure in una scatola divisa tra “sicuro” e “non sicuro”.



Suggerimento:

Assicurarsi che gli oggetti non sicuri vengano discussi con chiarezza. Ad esempio: “Le infradito non sono adatte per andare in bicicletta, perché non offrono una protezione sufficiente e il piede può scivolare, aumentando il rischio di infortuni. Per questo è fortemente consigliato l'uso di calzature chiuse e robuste.”





ATTIVITÀ ALL'ESTERNO

Questo capitolo si concentra su attività da svolgere preferibilmente in un parco o cortile attrezzato per il traffico. Se ne hai uno a disposizione, è il luogo ideale per l'addestramento. Un'area di questo tipo dovrebbe includere incroci, segnali stradali, strisce pedonali e, se possibile, anche semafori.

Se non si ha accesso a un'area del genere, non è un problema: qualsiasi spazio all'aperto sicuro (dove non ci siano auto e gli studenti non corrano alcun pericolo) può andare bene. In questo caso, si può simulare un parco del traffico delimitando chiaramente strade e incroci (ad esempio con coni, corde stese a terra o disegni con il gesso), stampando i segnali selezionati e posizionandoli lungo il percorso. Volendo, si possono anche simulare i semafori utilizzando fogli colorati come segnalazioni.

Alcune delle attività prevedono l'uso di **biciclette o monopattini**. Verifica con gli studenti se possono portarli da casa. Non c'è alcun problema se non ce ne sono a sufficienza per tutti: le attività sono pensate in modo che non tutti debbano usarli contemporaneamente.



DIMOSTRAZIONE DEL CONTROLLO ABCD



Durata: 30 minuti



Occorrente: Biciclette (si possono includere anche bici difettose, se disponibili).



Istruzioni:

- Spiegare e dimostrare il controllo ABCD (di seguito è fornita una breve guida).
- Sottolineare l'importanza della corretta manutenzione della bicicletta per una guida sicura.
- Lasciare che gli studenti provino il controllo ABCD da soli. In base al numero di biciclette disponibili, possono lavorare anche in coppia.
- Incoraggiare gli studenti a fare domande se qualcosa non è chiaro.



Suggerimento: È possibile stampare una checklist (fornita più avanti) per ciascuno studente, in modo che li aiuti durante il controllo ABCD. Gli studenti possono portare la lista a casa e utilizzarla per controllare le proprie biciclette.



LABORATORIO DI MANUTENZIONE DELLA BICICLETTA



Durata: 45 minutes



Occorrente: Biciclette, strumenti di manutenzione (leve per copertoni, pompe per bici, olio per catena, stracci, cacciaviti, chiavi inglesi, ecc.).



Istruzioni:

- **Allestire diverse postazioni, ognuna con una bici e un istruttore. In ciascuna postazione ci si concentra su una parte specifica della manutenzione della bicicletta: controllo e gonfiaggio delle gomme, pulizia della catena, regolazione dei freni, ecc.**
- **Gli studenti ruotano tra le varie postazioni e apprendono le diverse pratiche.**
- **L'attività può essere svolta in modalità pratica diretta (hands-on) oppure come osservazione guidata, a seconda dell'età degli studenti.**



Suggerimento: Riprendere il test ABCD. Ad esempio, si può dimostrare come suona la bici quando, con la "prova della caduta", una parte risulta allentata.



INCROCIO



Durata: 20 minuti



Occorrente: Parco del traffico (oppure percorso tracciato con segnaletica stampata), cartelli stradali.



Istruzioni:

- Selezionare un incrocio all'interno del percorso.
- Gli studenti scelgono cartelli che indicano il ruolo che ricoprono nella situazione (bicicletta, monopattino, pedone, automobile, autobus, tram, ecc.) e si posizionano sull'incrocio. Insieme devono decidere come procedere rispettando le regole del traffico.
- Richiamare l'attenzione dei partecipanti sulla segnaletica e sulle regole di precedenza.
- Una volta risolta correttamente la situazione, gli studenti scambiano i ruoli o le posizioni e continuano l'attività. Possono anche affrontare un altro incrocio all'interno del percorso.



Suggerimento: I cartelli con i nomi dei ruoli si trovano alla fine di questo materiale, oppure gli studenti possono crearne di propri. È possibile usare anche costumi o oggetti per rappresentare i diversi ruoli: questo permette di trasformare la preparazione degli accessori in un'attività di pre-insegnamento, aiutando gli studenti a comprendere l'importanza, le caratteristiche e gli aspetti visivi della segnaletica, delle strade e dei differenti utenti.



GARA CICLISTICA



Durata: 30 minuti



Occorrente: Parco del traffico (o percorso tracciato con segnaletica stampata), biciclette e monopattini, cronometri.



Istruzioni:

- Delimitare un percorso a senso unico con varie situazioni di traffico, ad esempio una curva stretta, un segnale di stop, un attraversamento pedonale, ecc.
- Gli studenti si sfidano in una gara con la regola che, per ogni infrazione al codice della strada (mancato stop, segnalazione errata in curva o all'incrocio, ecc.), viene aggiunto tempo al cronometro. Vince chi impiega meno tempo totale.



Suggerimento: Il percorso può essere progettato ad anello e gli studenti possono gareggiare a squadre invece che singolarmente. Una volta che un membro completa il giro, parte il successivo. In questo modo non solo si esercitano le regole del traffico, ma si promuove anche lo spirito di squadra. Vince la squadra più veloce.



SEMAFORI CONGELATI



Durata: 5 minuti



Occorrente: Fogli colorati (rosso, giallo, verde).



Istruzioni:

- Gli studenti camminano liberamente finché l'insegnante non mostra un cartello colorato:
 - Verde = continua (camminare o fingere di pedalare)
 - Giallo = cammina lentamente (fingere di frenare)
 - Rosso = stop
- Gli studenti che si muovono con il rosso ricevono una "penalità" (ad esempio 5 saltelli a gambe divaricate).
- È possibile aumentare gradualmente la difficoltà cambiando i segnali più velocemente.



Suggerimento: Utilizzare questa attività per insegnare l'importanza del rispetto dei semafori per la sicurezza. Se si vogliono simulare i semafori in un'altra attività (ad esempio "Incrocio" o "Interazioni nel traffico"), questa esercitazione può servire come allenamento al rispetto della segnaletica semaforica.



GEAR UP!



Durata: 30 minuti



Occorrente: Dispositivi di protezione (caschi, giubbotti, protezioni), parco del traffico (o percorso tracciato), biciclette e monopattini.



Istruzioni:

- Predisporre postazioni con due caschi, due giubbotti e due set di protezioni ciascuna. È necessaria la presenza di un istruttore per ogni postazione.
- Dividere equamente gli studenti tra le postazioni e farli esercitare su come indossare correttamente le protezioni.
- L'istruttore controlla che ogni studente indossi l'equipaggiamento in modo adeguato (in particolare il casco: ben posizionato, aderente e con fibbia allacciata).
- Indossate correttamente le protezioni, si può percorrere un breve tragitto delimitato e poi tornare alla postazione per restituire l'attrezzatura. Nel frattempo, un altro studente prova il secondo set disponibile alla stessa postazione.



Suggerimento: L'attività può trasformarsi in una gara a squadre con staffetta, dove ogni postazione rappresenta un team. Tuttavia, ricordare sempre di sottolineare che indossare correttamente le protezioni è più importante della velocità.



FESTA DANZANTE CON IL CASCO



Duration: 10 minutes



Occorrente: Lettore musicale, caschi per tutti gli studenti (preferibilmente i propri).



Istruzioni:

- Per prima cosa, ricordare rapidamente agli studenti come deve essere indossato correttamente un casco:
 - Ben posizionato sulla testa, non inclinato.
 - I cinturini devono formare una “V” sotto le orecchie.
 - La fibbia del mento deve essere ben aderente (si deve poter inserire un solo dito sotto).
 - Test scuotimento: il casco non deve muoversi.
- Avviare la musica e far ballare liberamente gli studenti con il casco indossato.
- Fermare la musica e dare comandi di controllo del casco, ad esempio:
 - “Controlla la fibbia!”
 - “È dritto sulla testa?”
- Gli studenti devono immobilizzarsi, controllare il proprio casco (e, se previsto, quello di un compagno) e correggerlo se necessario.
- Riprendere la musica e, dopo un po’, dare un nuovo comando.



Suggerimento: Incoraggiare gli studenti a ballare molto e divertirsi. Il casco deve rimanere sempre nella posizione corretta. È possibile aggiungere ulteriori comandi personalizzati al gioco, se ritenuti utili.



SFIDA DEL PERCORSO A OSTACOLI



Duration: 30 minutes



Occorrente: Coni, gessetti, tubi galleggianti da piscina, piccole rampe, cartelli stradali stampati, biciclette e monopattini.



Istruzioni:

- In un ambiente esterno sicuro, predisporre un percorso che simuli situazioni reali di guida: zigzagare tra i coni, percorrere una linea retta, fermarsi ai segnali, affrontare curve.
- Posizionare cartelli stradali in diversi punti e spiegare prima agli studenti il loro significato. Durante il percorso, gli studenti devono seguire le indicazioni dei cartelli (ad esempio: fermarsi allo stop, scendere e camminare sulle strisce pedonali, ecc.).
- Gli studenti possono completare il percorso uno alla volta o a squadre, concentrandosi sul controllo e sulla sicurezza.



Suggerimento: Usare questa attività per esercitarsi nella guida della bicicletta. Si possono aggiungere sfide extra, come usare i segnali manuali o spingere la bici a mano negli spazi più stretti.



GIOCO DEL SEGNALE “STOP”



Durata: 5 minuti



Occorrente: Qualsiasi oggetto che possa rappresentare un manubrio di bicicletta (ad esempio tubi di cartone, righelli lunghi, una sciarpa o una corda ben tesa). Scegliere sempre materiali sicuri.



Istruzioni:

- Ricordare agli studenti come segnalare quando si svolta a destra e a sinistra.
- Gli studenti fingono di pedalare camminando nello spazio con i “manubri” (gli oggetti scelti) davanti a sé.
- Alternare i comandi “sinistra” e “destra”. Al comando, gli studenti devono immobilizzarsi ed eseguire il segnale manuale corretto.
- Chi non si ferma o fa il segnale sbagliato riceve una “penalità” (ad esempio 5 saltelli a gambe divaricate)



Suggerimento: Questa attività è utile per esercitarsi con le segnalazioni manuali, che possono poi essere applicate anche in altri giochi, come “Incrocio” o “Interazioni nel traffico”.



GARA LENTA



Durata: 30 minuti



Occorrente: Percorso tracciato (con gesso o nastro adesivo), biciclette, cronometri.



Instructions:

- In a safe outdoor environment, set up a route.
- The aim of this race is... to be the slowest!
- Let the students ride as slowly as possible without stopping or putting their feet on the ground.
- If they put their feet on the ground, 10 seconds will be added to their time.



Suggerimento: Questa attività serve per esercitarsi nell'equilibrio e nel controllo della bicicletta. Il percorso può essere ad anello e la gara può svolgersi anche a squadre. Vince la squadra più lenta!



TRAFFIC INTERACTIONS



Durata: 45 minuti



Occorrente: Parco del traffico (o percorso tracciato con segnaletica stampata), biciclette e monopattini.



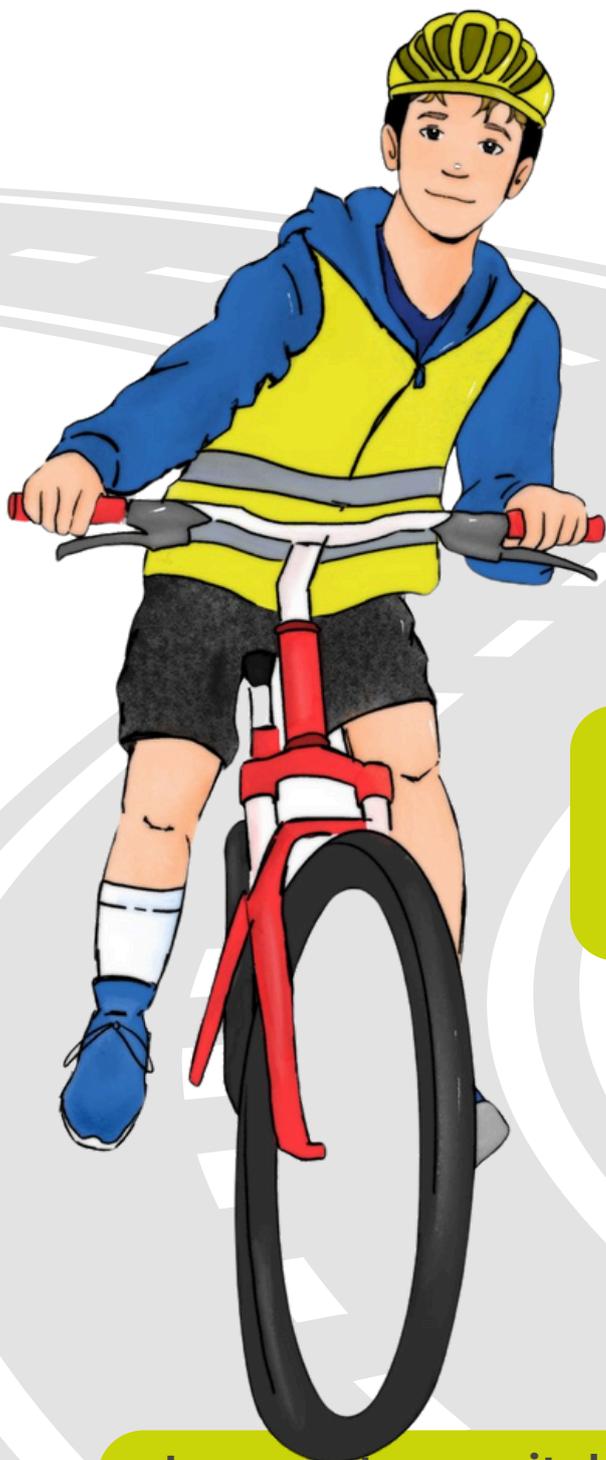
Istruzioni:

- Mostrare agli studenti il percorso (dove possono circolare i ciclisti, dove camminano i pedoni, dove si trovano le strisce pedonali, quali segnali sono presenti, dove c'è un incrocio non segnalato e valgono le regole di precedenza, ecc.).
- Dividere la classe in due gruppi. Un gruppo utilizzerà biciclette e monopattini per muoversi lungo il percorso. L'altro gruppo reciterà la parte dei pedoni, ricreando varie situazioni di traffico per i ciclisti.
- Dopo 15 minuti interrompere l'attività e invertire i ruoli tra i gruppi.
- Durante la pausa, si possono porre agli studenti domande come: "Ti senti sicuro nel traffico?", "Cosa servirebbe per migliorare la situazione?", così da aumentare la consapevolezza e affrontare eventuali problemi.



Suggerimento: È possibile coinvolgere anche uno studente nel ruolo di agente di polizia. In questo caso, fornirgli un giubbotto riflettente ed esporre a tutti i partecipanti, prima dell'attività, quali saranno i suoi compiti. L'"agente" può ad esempio controllare un incrocio, sorvegliare il rispetto dei semafori o perfino consegnare delle "multe" in caso di infrazioni (basta un foglietto colorato).





ATTIVITÀ CREATIVE

In questo capitolo troverai idee per attività creative e giochi da utilizzare per costruire un programma completo dedicato alla sicurezza in bicicletta e con il monopattino. Queste attività non solo contribuiranno ad affrontare l'argomento, ma aiuteranno anche a consolidare le conoscenze acquisite, a stimolare una riflessione più profonda e ad accrescere la consapevolezza sulla sicurezza stradale legata all'uso di bici e monopattini.



IL GRANDE MURALE DELLA SICUREZZA



Tipo: Attività creativa, progetto, sensibilizzazione



Durata: 2 – 3 ore (oppure più sessioni brevi)



Occorrente: Rotolo di carta o grandi cartoni, pennarelli, vernici, pennelli, colla, ritagli, forbici, ecc.



Istruzioni:

Lavorare come classe per creare un grande murale sulla sicurezza in bicicletta/monopattino. Dividere il murale in sezioni (sicurezza del casco, segnali manuali, regole del traffico, visibilità, manutenzione, ecc.). Ogni gruppo contribuisce con una parte. Il murale cresce con l'apporto di tutti e diventa un'esposizione colorata e significativa che promuove la consapevolezza sulla sicurezza.



Suggerimento: Ci sono molti modi per sviluppare il murale. Potrebbe essere un mosaico di disegni individuali, oppure una mappa della “Città della Sicurezza” con aree come “La collina del casco”, “La piazza dei segnali”, ecc. Può diventare anche un grande puzzle collettivo. Gli studenti possono disegnare, scrivere slogan accattivanti, aggiungere foto o adesivi. Infine, il murale può essere esposto in aula o nel corridoio, o inserito in una mostra con altre creazioni della settimana (poster, mascotte, ecc.).



DISEGNIAMO LA STRADA



Tipo: Attività creativa, all'aperto, sensibilizzazione.



Durata: 20 – 45 minuti



Occorrente: Gessetti colorati, area pavimentata (cortile della scuola, marciapiede).



Istruzioni:

- Decorare i marciapiedi intorno alla scuola con i gessetti.
- Disegnare segnali stradali, scrivere slogan sulla sicurezza, oppure abbozzare un percorso ciclabile!
- Mostrare al mondo ciò che state imparando in questa settimana!
- Gli studenti possono lavorare individualmente creando un grande mosaico di disegni e slogan, oppure come gruppo scrivendo un unico slogan, con ciascuno che decora una lettera.



Suggerimento: Ricordare sempre di mantenere la sicurezza durante l'attività. Non permettere agli studenti di disegnare sulla carreggiata e assicurarsi che non blocchino il passaggio sui marciapiedi, così che le persone possano continuare a camminare.



MASCOTTE DELLA SICUREZZA



Tipo: Attività creativa, lavoro di gruppo, sensibilizzazione.



Durata: 45 – 60 minuti



Occorrente: Qualsiasi materiale utile per attività manuali creative — carta colorata, forbici, colla, vecchie riviste, ritagli di stoffa, occhi finti, feltro, scovolini, cartoncino, ecc.



Istruzioni:

Lavorare in gruppo e creare una mascotte della sicurezza! Come sarà il suo aspetto? È una persona, un animale o qualcos'altro? Quali dispositivi di sicurezza indossa? A quale regola di sicurezza deve far pensare? Qual è il suo motto? Qual è il suo “superpotere della sicurezza”? Presentatela al mondo!



Suggerimento: Le mascotte possono essere usate per decorare la classe o addirittura l'intera scuola!



POSTER DELLA SICUREZZA



Tipo: Attività creativa, sensibilizzazione.



Durata: 45 – 60 minuti



Occorrente: Carta, pennarelli, matite colorate.



Istruzioni:

Progettare poster sul tema della sicurezza stradale. Si può affrontare l'attività in vari modi, ad esempio con slogan come: "Indossa il casco!", "Come prendersi cura della tua bici", "Sai come segnalare quando svolti?", "Guarda in entrambe le direzioni!" "I segnali più importanti", ...o qualsiasi altro messaggio utile. I poster possono avere la forma di manifesti informativi, fumetti o persino meme! L'importante è essere creativi: più il poster sarà originale, più il suo messaggio sarà memorabile.



Suggerimento: I poster possono essere usati per decorare la classe o persino tutta la scuola! Alla fine di questo materiale troverai anche alcune domande da proporre, che potrai stampare ed esporre accanto ai poster realizzati dagli studenti.



BINGO



Tipo: Attività creativa, gioco.



Durata: 30 – 45 minuti



Occorrente: Cartelle bingo (fornite in seguito), matite colorate, gettoni o pennarelli.



Istruzioni:

Gioca a bingo con i segnali stradali! Prima, riempi la tua cartella in modo che ogni casella contenga un segnale diverso (stop, dare precedenza, divieto d'accesso, divieto di biciclette, pista ciclabile, strada condivisa, attraversamento pedonale, semafori, rotatoria, senso unico, ecc.). Disegna i segnali: non serve che siano perfetti, basta che siano riconoscibili. Poi inizia il bingo! L'insegnante chiamerà progressivamente i vari segnali stradali. Se viene chiamato un segnale presente sulla tua cartella, segnalalo. Vince chi per primo completa una riga, una colonna o una diagonale e grida "BINGO!".



Suggerimento: È meglio chiamare il significato del segnale (ad esempio "Devi fermarti!" oppure "Qui devi attraversare la strada!") invece del suo nome. Quando uno studente fa bingo, chiedigli di spiegare il significato dei segnali che ha contrassegnato.



CREA E INDOVINA



Tipo: Attività creativa, gioco.



Durata: 20 minuti



Occorrente: Carta, pennarelli, matite colorate.



Istruzioni:

Gli studenti disegnano i propri segnali stradali, spiegandone allo stesso tempo lo scopo e l'importanza. L'insegnante successivamente chiamerà il nome o la descrizione di un segnale e lo studente che lo ha disegnato dovrà mostrarlo al gruppo.



Suggerimento: I nuovi segnali creati dagli studenti possono poi essere utilizzati come parte delle decorazioni tematiche durante la settimana.



MIMICA DELLA SICUREZZA



Tipo: Gioco



Durata: 15 – 20 minuti



Occorrente: Carte con le consegne preparate (si possono scrivere insieme all'inizio dell'attività – ad esempio ognuno ne scrive 3), casco.



Istruzioni:

Gioca a mimica della sicurezza! Pesca una consegna dal casco (ad esempio “gonfiare le gomme” o “cadere da un monopattino”) e mimala. Uno studente mima, gli altri indovinano. Si può giocare individualmente o a squadre. Dopo ogni turno si può discutere brevemente la consegna.



Suggerimento: Per rendere il gioco più divertente, si possono fare due manche. Nella prima si gioca normalmente, mimando la consegna (si può anche stabilire un tempo limite). Una volta esaurite tutte le consegne, queste si rimettono nel casco e si mescolano. Nella seconda manche si mimeranno le stesse consegne, ma senza muoversi: bisogna assumere una posa fissa che permetta agli altri di indovinare di che cosa si tratta.



MEMORY GAME



Tipo: Attività creativa, gioco di squadra.



Durata: 45 – 60 minuti



Occorrente: Cartoncini tagliati in quadrati di uguali dimensioni, pennarelli, matite colorate.



Istruzioni:

Crea il tuo memory! Realizza coppie di carte: scrivi il nome di un segnale stradale su entrambe, poi disegna il segnale sulla prima carta e scrivine il significato sulla seconda. Lavora in gruppo per preparare 32 coppie di carte. Una volta completato il mazzo, divertitevi a giocare tutti insieme!



Suggerimento: Cerca di inventare il maggior numero possibile di segnali (stop, dare precedenza, divieto d'accesso, divieto di biciclette, pista ciclabile, strada condivisa, attraversamento pedonale, semafori, rotatoria, senso unico, ecc.). Se non hai abbastanza segnali, puoi disegnare anche altri elementi legati alla sicurezza in bicicletta. Ad esempio: scrivi “Casco” su entrambe le carte della coppia; su una disegna un casco e sull'altra scrivi “Protezione contro traumi cranici”.



PICTIONARY DEI SEGNALI STRADALI



Tipo: Gioco



Durata: 15 – 20 minuti



Occorrente: Lavagna bianca o fogli di grandi dimensioni, pennarelli.



Istruzioni:

Gioca al pictionary dei segnali stradali! Gli studenti vengono divisi in squadre. Uno studente per ogni squadra disegna un segnale stradale, mentre i compagni cercano di indovinare di quale segnale si tratta. Per rendere il gioco più avvincente si può stabilire un limite di tempo.



Suggerimento: Per aumentare il divertimento, stabilisci un tempo massimo per ogni turno: in questo modo il gioco sarà ancora più stimolante.



ESEMPIO DI PROGRAMMA

Questo esempio di programma può essere utilizzato come ispirazione per organizzare l'orario settimanale. Ogni giorno è dedicato a un argomento specifico ed è suddiviso in blocchi di attività al chiuso e all'aperto. È comunque possibile scegliere liberamente la forma del programma: seleziona dalle attività elencate e crea lezioni su misura per le tue esigenze.

Lunedì: Regole del traffico e manovre

Mattina (Indoors)

- Discussione introduttiva (domande a pag. 31)
- Teoria delle regole di base del traffico (p. 4)
- Segnali stradali "Chi sono io?" (p. 4)
- Bingo (p. 24)

Pomeriggio (Playground)

- Semafori gelati (p. 12)
- Gioco del segnale "Freeze" (p. 16)
- Sfida ciclistica (p. 11)

Martedì: Sicurezza e manutenzione

Mattina (Indoors)

- Teoria su sicurezza e manutenzione (p. 6)
- Il pacco sicurezza misterioso (p. 6)
- Inizio del grande murale della sicurezza (p. 20)

Pomeriggio (Playground)

- Festa danzante con il casco (p. 14)
- Pronti alla guida! (p. 13)
- Sfida del percorso a ostacoli (p. 15)



ESEMPIO DI PROGRAMMA

Mercoledì: Sicurezza e manutenzione

Mattina (Playground)

- Dimostrazione del controllo ABCD (p. 8)
- Laboratorio di manutenzione della bicicletta (p. 9)
- Gara al rallentatore (p. 17)

Pomeriggio (Indoors)

- Proseguimento del Grande Murale della Sicurezza (p. 20)
- Mimica della sicurezza (p. 26)
- Gioco del Memory (p.)

Giovedì: Pianificazione di un percorso in bicicletta

Mattina (Indoors)

- Teoria sulla pianificazione del percorso (p. 5)
- Attività: Pianifica il tuo percorso (p. 5)
- Vicino alla scuola: Disegniamo la strada (p. 21)

Pomeriggio (Playground)

- Incrocio (p. 10)
- Interazioni nel traffico (p. 18)

Venerdì: Riflessione e chiusura

Mattina (Indoors)

- Completamento e presentazione del Grande Murale della Sicurezza (p. 20)
- Gioco preferito della settimana
- Discussione di gruppo e riflessione (domande a pag. 32)



DOMANDE INTRODUTTIVE



Che cosa significa per te “sicurezza” quando vai in bicicletta o in monopattino?

Quanto spesso pensi alla sicurezza prima di metterti in sella?

Cosa potrebbe rendere i tuoi spostamenti più sicuri?

Perché, secondo te, esistono regole del traffico per biciclette e monopattini?

Cosa potrebbe accadere se qualcuno non rispetta le regole mentre è alla guida?

Chi è responsabile della tua sicurezza quando pedali o usi il monopattino?

Perché è importante prendersi cura dell'attrezzatura, e non solo utilizzarla?



Queste domande possono essere utilizzate all'inizio della settimana per introdurre il tema della sicurezza in bicicletta e in monopattino. Aiuteranno gli studenti a riflettere sull'argomento e ad approfondirlo. È possibile aggiungere ulteriori domande e lasciare che la discussione si sviluppi liberamente.



DOMANDE CONCLUSIVE



Qual è una cosa che non ti aspettavi di imparare questa settimana ma che invece hai scoperto?

Che cosa ti è piaciuto di più nell'apprendere attraverso le attività di guida o di sicurezza?

In che modo pensi che sia cambiato il tuo modo di andare in bicicletta dall'inizio della settimana?

Cosa farai in modo diverso quando userai la bici dopo questa settimana?

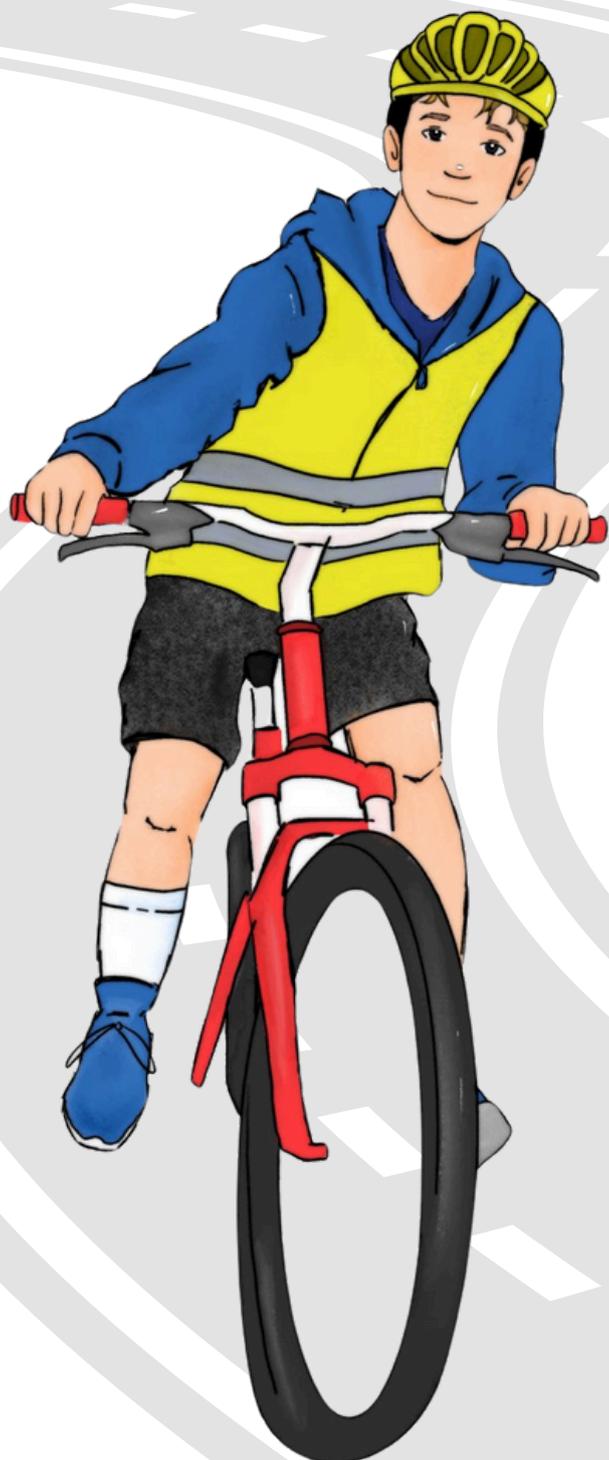
Se dovessi spiegare la sicurezza a un bambino più piccolo, quali parole o esempi useresti?

Qual è qualcosa che ricorderai di questa settimana anche tra molti anni?



Queste domande possono essere utilizzate alla fine della settimana. Aiuteranno gli studenti a riflettere e a consolidare le nuove conoscenze e le esperienze vissute. Possono essere poste in forma di discussione aperta, così che gli studenti condividano le proprie riflessioni tra loro.





STAMPABILI



CHECK ABCD – GUIDA

9A = Air (Aria)

- Assicurarsi che le ruote siano gonfiate correttamente (la pressione raccomandata è indicata sul lato del copertone).
- Verificare che gli pneumatici siano in buone condizioni (nessuna crepa o zona usurata).
- Controllare che le valvole siano integre e ben serrate.

B = Brakes (freni)

- Quando si fanno girare le ruote in avanti (una dopo l'altra), non devono fermarsi prima di almeno 10 secondi.
- Premendo le leve dei freni, queste non devono arrivare a toccare il manubrio (ci deve essere lo spazio di almeno un dito tra manubrio e leva premuta).
- Frenando con la leva sinistra si prova a spingere la bici in avanti; frenando con la destra si prova a tirarla indietro. Se la bici rimane ferma o si solleva la ruota opposta, i freni funzionano correttamente.

C = Chain (catena)

- La catena deve essere pulita, ben lubrificata e priva di ruggine.
- I pedali devono poter girare all'indietro liberamente, senza incepparsi. Se fanno rumore o si muovono a scatti, c'è un problema.
- Muovendo lateralmente le pedivelle, queste non devono spostarsi: se sono ben fissate all'asse, restano ferme.

D = Drop test (prova della caduta)

- Sollevare la bici di circa 4 dita da terra e lasciarla cadere. Il suono prodotto consente di capire se ci sono parti allentate (ruote, manubrio, catena, ecc.).
- Bloccare la ruota anteriore con le gambe e provare a girare il manubrio. Se si muove indipendentemente dalla ruota, occorre stringere il meccanismo.



CHECK ABCD - LISTA

A = Air (Aria)

- Gli pneumatici sono correttamente gonfiati.
- Gli pneumatici sono in buone condizioni (nessuna crepa o parte usurata).
- Le valvole sono ben serrate.

B = Brakes (Freni)

- Quando fai girare una ruota, questa ruota liberamente per almeno 10 secondi.
 - Quando freni, le leve non toccano il manubrio (deve esserci spazio per un dito).
 - Quando freni muovendo la bici, la bici rimane ferma oppure si solleva la ruota opposta.

C = Chain (Catena)

- La catena è pulita, oliata e senza ruggine.
- I pedali girano all'indietro senza attrito e senza rumori metallici.
- Le pedivelle non si muovono lateralmente: sono ben fissate all'asse.

D = Drop test (Prova della caduta)

- Quando sollevi la bici di circa 4 dita e la lasci cadere, non si sentono rumori anomali.
- Quando blocchi la ruota anteriore tra le gambe e provi a girare il manubrio, questo non si muove indipendentemente dalla ruota.
- Tutte le parti (ruote, catena, sterzo) risultano ben fissate e salde.



Problemi?

Ripara o chiedi aiuto prima di pedalare.



Tutto bene?

Goditi la tua corsa!



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.

A stylized illustration of a winding road with dashed white lines, set against a light green background. Three location pins are scattered around the top of the image, connected by a dashed line.

INCROCIO

BICI



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.



INCROCIO

MONOPATTINO



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.



INCROCIO

PEDONI



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.



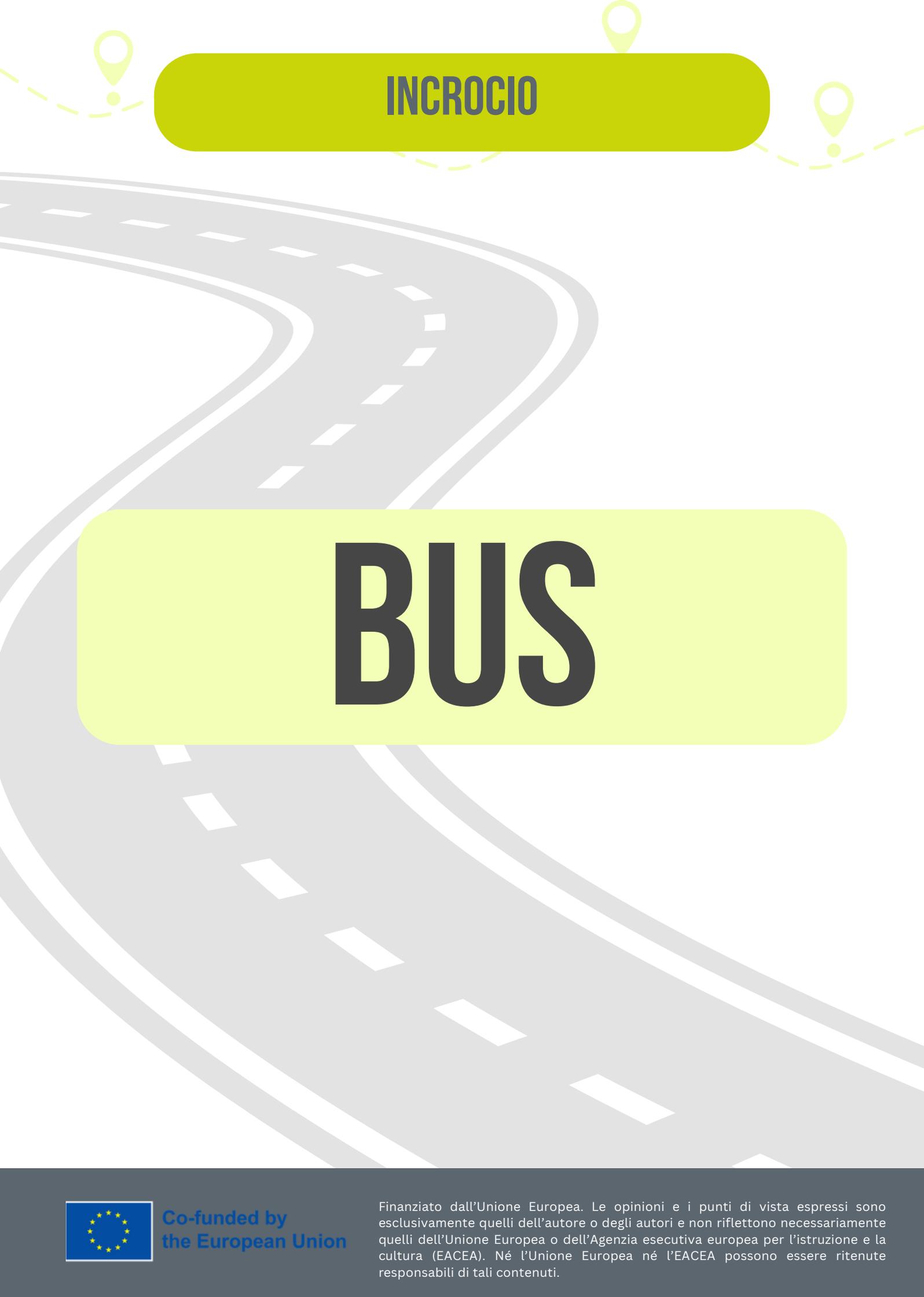
INCROCIO

AUTO



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.



INCROCIO

BUS



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.



INCROCIO

TRAM



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.



INCROCIO



FURGONE



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.



CROSSROAD



GRUPPO DI CICLISTI



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.



INCROCIO



PATTINATORI



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.



INCROCIO



**PERSONA IN
SEDIA A
ROTELLE**



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.

BINGO



Istruzioni: Disegna un segnale stradale diverso in ciascuna casella. Ascolta i segnali man mano che vengono chiamati. Quando viene chiamato un segnale presente sulla tua cartella, segnalo. Il primo giocatore che completa una riga, una colonna o una diagonale grida “BINGO!” e vince.



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.



**COME POSSIAMO
PREVENIRE GLI INCIDENTI
PRIMA CHE AVVENGANO?**





**COSA SIGNIFICA
ESSERE RESPONSABILI
DELLA PROPRIA
SICUREZZA?**





**POSSONO PICCOLE SCELTE
(COME IL CASCHETTO)
AVERE UN GRANDE
IMPATTO?**





**LE TUE SCELTE POSSONO
INFLUENZARE GLI ALTRI
SULLA STRADA?**





COME SI MANIFESTA IL RISPETTO NEL TRAFFICO?





**SE TUTTI GUIDASSERO
COME TE, LE STRADE
SEMBREREBBERO PIÙ
SICURE?**





e·GREEN

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000153899



CC BY-SA 4.0 DEED

Questo lavoro è concesso in licenza secondo i termini della Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Per visualizzare una copia della licenza, visita il sito: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. I loghi sono esclusi da questa licenza.



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali contenuti.