



**COMMISSIONE
EDUCAZIONE STRADALE**

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM
Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452
educazione.stradale@federmoto.it
educazione.stradale@pec.federmoto.it

Progetto “MOTO IN CLASSE”

Dedicato ai ragazzi della scuola secondaria di primo grado

Premessa

Incidentalità stradale nei paesi più sviluppati

I più autorevoli studi effettuati negli ultimi anni da alcune Università europee decretano che l'errore umano è causa d'incidente in oltre il 90% dei casi. Sempre questi studi evidenziano che tutto ciò consegue ad un primo errore di carattere percettivo. Scendendo più nel particolare, grazie ai dati ISTAT, e analizzando la situazione in Italia, possiamo notare che sulla totalità dei decessi, che nel 2018 sono stati circa 3500, oltre la metà rientrano nella categoria degli utenti deboli, cioè pedoni, ciclisti e motociclisti. Da sottolineare che il numero di vittime tra pedoni e ciclisti è in aumento.

Valutata questa analisi e ricordando che rimane l'errore umano la causa prima d'incidente, quali sono i limiti o i disturbi percettivi presenti nell'utenza?

Sicuramente si tratta di limiti percettivi legati a grandezze fisiche quali spazio, tempo, velocità e delle loro relazioni che si verificano ogni giorno su strada. Le abitudini di vita, i percorsi educativi e la formazione delle nuove generazioni hanno inciso negativamente sulle specifiche capacità percettive.

Da un altro punto di vista va ricordato che, oltre al dramma affettivo e al peggioramento di benessere e qualità di vita della popolazione coinvolta, in termini economici l'Italia sostiene costi sociali legati all'incidentalità stradale per circa 17 miliardi di euro all'anno (dati ISTAT 2018).

Considerando che le capacità percettive sono soggette a modificazioni e che l'età ideale per svilupparle è l'infanzia e la prima adolescenza, in particolare asilo e scuola primaria e secondaria, uno dei metodi più efficaci e produttivi per interagire in modo educativo con i bambini è il gioco. Le attività che proponiamo sono progettate al fine di stimolare lo sviluppo di queste particolari capacità che, con il passare degli anni, possono determinare una grande differenza in termini



COMMISSIONE EDUCAZIONE STRADALE

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM
Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452
educazione.stradale@federmoto.it
educazione.stradale@pec.federmoto.it

di sicurezza, qualunque sia poi la modalità di spostamento di ogni utente su strada pubblica.

Se dunque da una parte le attività sono finalizzate alla conoscenza delle specialità sportive motociclistiche, esse sono anche progettate per stimolare quelle competenze che i ragazzi sono chiamati a utilizzare come utenti della strada ai fini della loro e altrui sicurezza.

Destinatari

Le attività proposte sono indirizzate ai ragazzi/e della scuola secondaria di primo grado e si svolgono durante le ore di educazione fisica in palestra (settimane di sport) e facoltativamente, in orario pomeridiano (pomeriggi sportivi).

Materiali utilizzati

Palloni: volley, pallacanestro.

TNT: 20 metri

Tappeti: elastici in spugna, in alternativa tappetoni per il salto in alto

Bacchette: n.25 in legno, n.25 in plastica

Materiali previsti da FMI

Palline: tennis, spugna

Pettorine: n.6 colore rosso o giallo

Corda: 10 metri

Casco e abbigliamento tecnico



COMMISSIONE EDUCAZIONE STRADALE

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM
Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452
educazione.stradale@federmoto.it
educazione.stradale@pec.federmoto.it

Kit occhiali, tappeto, cinesini, lucchetto

Poster: raffigurante le specialità motociclistiche

- **Settimane di Sport (attività curriculare 2 ore per classe)**

Esercizi introduttivi di riscaldamento

Ogni lezione ha inizio con 15/20 minuti di attività motoria finalizzata al riscaldamento e stimolante le capacità motorie di base.

Ogni esercizio che crea un disturbo alla coordinazione statica e dinamica di base (camminare e correre) stimola un miglioramento e una crescita del bagaglio motorio, utile a sviluppare schemi motori sempre più complessi.

Gli esercizi di seguito descritti si possono effettuare prima da fermi poi in movimento: questo facilita l'apprendimento.

Es. 1: partendo dalla semplice camminata e a seguire dalla corsa, l'allievo deve effettuare circonduzioni con le braccia sul piano sagittale, in un senso, in senso inverso, a diversa velocità.

Es. 2: partendo dalla camminata e a seguire di corsa, l'allievo mani sulle spalle deve effettuare delle torsioni del busto a diversa velocità.

Es. 3: partendo dalla camminata e a seguire di corsa, l'allievo mani sulle spalle deve effettuare delle flessioni del busto sul piano frontale a diverse velocità.

Es. 4: partendo dalla semplice camminata e a seguire dalla corsa, l'allievo deve effettuare flessioni e distensioni delle braccia su due piani diversi, a seguire diversa velocità.



COMMISSIONE EDUCAZIONE STRADALE

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM
Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452
educazione.stradale@federmoto.it
educazione.stradale@pec.federmoto.it

Es. 5: partendo dalla semplice camminata e a seguire dalla corsa, l'allievo deve effettuare circonduzioni del capo, in senso orario, antiorario e a seguire a diversa velocità.

Tutti questi esercizi possono essere proposti anche partendo dalla corsa laterale, corsa laterale incrociata.

Ogni lezione deve concludere con 15 minuti di attività motoria finalizzata al defaticamento, vengono quindi proposti esercizi di allungamento/stretching.

Esercizi di equilibrio e coordinazione su arti inferiori

Premessa: come già spiegato durante la prima lezione, alla base del guidare un motociclo in modo corretto ed efficace troviamo la coordinazione e l'equilibrio; proviamo a pensare ad una semplice frenata dove un pilota o un semplice motociclista deve intervenire con mani e piedi su comandi diversi in modo preciso e autonomo. Se pensiamo invece all'equilibrio durante la guida, il conducente è sempre in movimento arretrando con il peso o avanzando oppure in curva dove l'equilibrio è intimamente legato al controllo del motociclo e alla percezione delle caratteristiche di aderenza a terra. Ricordiamoci che il peso del pilota viene scaricato sui vari punti della sella o sulle pedane, a seconda della risposta che si vuole ottenere dal motociclo. Tutto questo per un pilota si traduce in velocità, per un semplice conducente è alla base della sicurezza.

Es. 1: Vengono utilizzate le linee laterali del campo di pallavolo o di pallacanestro e a seguire la linea curva del tiro da tre punti (campo di pallacanestro)

Ogni allievo deve effettuare 6/8 balzi pari rimanendo a cavallo delle linee, prima a occhi aperti poi a occhi chiusi

Es. 2: Vengono utilizzati i tappeti in spugna o i tappetoni per il salto in alto



COMMISSIONE EDUCAZIONE STRADALE

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM
Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452
educazione.stradale@federmoto.it
educazione.stradale@pec.federmoto.it

Ogni allievo deve camminare al centro sul lato lungo del tappeto portando ad ogni passo la punta del piede a contatto con il tallone

Esercizio di coordinazione arti superiori

Premessa: durante la guida, in fase di accelerazione, frenata e percorrenza di curva, il pilota o il semplice conducente di un motociclo deve agire in modo continuativo sul manubrio con spinte o trazioni delle braccia che in molti casi sono pari e coordinate, in altri casi sono addirittura opposte (es. in un controsterzo o un evitamento di ostacolo)

Vengono utilizzati palloni e bacchette di legno o materiale plastico.

L'esercizio si effettua a coppie e i ragazzi si siedono di fronte sulle linee laterali del campo di pallavolo/pallacanestro

Si inizia passando la palla al compagno di fronte, imprimendo diverse rotazioni

Si passa poi ai passaggi utilizzando le bacchette che dovranno mantenersi stabili nella fase di volo e non effettuare rotazioni

La distanza fra i compagni deve essere sufficiente ad evitare una ricezione al volo, sia le palle che le bacchette devono prima rimbalzare a terra.

Esercizi di coordinazione e reattività arti superiori/inferiori

Es.1: Si utilizzano bacchette di legno di lunghezza 100/120 cm e diametro 3/5 cm

L'esercizio si effettua a coppie e i ragazzi si posizionano in piedi di fronte

Il ragazzo che esegue l'esercizio impugna la bacchetta alla larghezza delle spalle, piedi avvicinati ed effettua delle flessioni e distensioni con gli arti superiori mantenuti orizzontali.



COMMISSIONE EDUCAZIONE STRADALE

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM
Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452
educazione.stradale@federmoto.it
educazione.stradale@pec.federmoto.it

Il compagno tenta di far perdere l'equilibrio a chi esegue, effettuando delle spinte durante la fase distensiva del compagno

L'esercizio si effettua prima ad occhi aperti poi a occhi chiusi

Es.2: Si utilizzano bacchette di legno di lunghezza 100/120 cm e diametro 3/5 cm

L'esercizio si effettua a coppie e i ragazzi si posizionano in piedi di fronte

Il ragazzo che esegue l'esercizio impugna la bacchetta alla larghezza delle spalle, piega leggermente gli arti inferiori, mantiene gli arti superiori semiflessi ed effettua dei balzi in senso orario o antiorario.

Il compagno effettua una leggera trazione sul lato destro o sinistro a intervalli di tempo irregolari e chi esegue deve invertire direzione nel minor tempo possibile.

Ogni turno non deve superare i 30 secondi come tempo di lavoro individuale

- **Pomeriggi Sportivi (attività facoltativa pomeridiana per 12 settimane)**

Esercizio stimolante la visione periferica

Premessa: la capacità di analizzare gli elementi che durante la guida entrano nel campo visivo è un elemento fondamentale, considerando anche che all'aumentare della velocità abbiamo una naturale riduzione del campo visivo. In particolare su strada, la pronta valutazione di elementi potenzialmente pericolosi diventa fondamentale ai fini della sicurezza.

Si formano squadre da 5/7 allievi. Tempo: 5 min. a squadra di 5 persone

Ogni squadra inizia con un lanciatore, due ricevitori che indossano la pettorina rossa/arancio, due ricevitori senza pettorina.



COMMISSIONE EDUCAZIONE STRADALE

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM
Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452
educazione.stradale@federmoto.it
educazione.stradale@pec.federmoto.it

Il lanciatore si posiziona a metà della linea dei tre metri con un pallone da pallavolo e lo sguardo rivolto al fondo della palestra

I ricevitori, partendo da dietro il lanciatore, devono entrare nel campo di pallavolo camminando e pronti a ricevere la palla.

Il lanciatore deve lanciare la palla ad un ricevitore in pettorina rossa/arancio appena lo percepisce nel suo campo visivo.

Dopo 4/5 lanci si effettua la rotazione.

Esercizi di percezione spazio/velocità/tempo

Premessa: la valutazione della propria velocità in relazione allo spazio, al tempo, alla velocità degli altri è un'altra abilità fondamentale per un pilota, in fase di frenata, per effettuare un sorpasso, per stabilire la velocità limite di percorrenza di una curva.

Per il conducente di un motociclo su strada tutto questo è fondamentale ai fini del controllo e della sicurezza e deve essere messo in relazione anche allo spostamento degli altri utenti e veicoli che viaggiano in tutte le direzioni.

Es.1: Salto della corda

Si utilizza una corda della lunghezza di 6/8 metri che da un lato viene legata ad una spalliera ad una altezza di 140/160 cm.

La corda viene fatta roteare dall'Istruttore che la afferra all'estremità libera.

I ragazzi devono passare sotto la corda scegliendo la tecnica a loro più congeniale.

La corda viene fatta roteare alternando il senso di rotazione e variando la velocità di rotazione.

Es. 2: Recupero palla da pallacanestro e da pallavolo



COMMISSIONE EDUCAZIONE STRADALE

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM
Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452
educazione.stradale@federmoto.it
educazione.stradale@pec.federmoto.it

Ogni ragazzo parte dalla linea di fondo del campo da pallavolo o pallacanestro a gambe divaricate e con lo sguardo rivolto al campo.

L'Istruttore lancia la palla facendola passare tra le gambe dell'allievo che deve rincorrerla, superarla e fermarla frontalmente per riconsegnarla all'Istruttore.

Es. 3: Palla colpita

Si formano due squadre di pari numero

La squadra che lancia si posiziona sul campo di pallavolo all'esterno della linea dei tre metri.

La squadra che si difende si posiziona all'interno delle linee dei tre metri.

I lanciatori, usando una palla da pallavolo, devono colpire i difensori alle gambe, come massima altezza al bacino.

Vince la squadra che ha catturato tutti i difensori nel minor tempo.

Si possono aggiungere ulteriori regole.

Esercizio di coordinazione oculo/manuale

Sul campo di pallavolo con la rete montata. Tempo: 5 min a squadra di 6 persone

Utilizzare tre teli TNT Federmoto della misura di 5/6 metri cadauno.

Palline da tennis in spugna

I teli in TNT vengono posizionati a cavallo della rete, uno a sinistra uno al centro uno a destra

Ogni squadra è composta da 6 giocatori di cui tre sono difensori, gli altri lanciatori



COMMISSIONE EDUCAZIONE STRADALE

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM
Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452
educazione.stradale@federmoto.it
educazione.stradale@pec.federmoto.it

I difensori partono ognuno dalla zona coperta dal TNT

Il lanciatore posizionato sulla linea dei 3 metri del campo di pallavolo deve colpire i difensori quando si spostano da un TNT all'altro.

Ogni lanciatore ha 5 lanci a disposizione

I difensori si devono spostare camminando

Vince la squadra che ottiene più bersagli

Note: questo programma è stato scritto senza tener conto del numero di partecipanti al progetto, per cui sarà calibrato nella quantità di esercizi e tempi di lavoro solo nel momento in cui si avrà la certezza del numero di partecipanti.

Esercizio di coordinazione ed equilibrio con strumenti di simulazione condizioni percettive alterate

Al termine delle attività motorie svolte nelle lezioni precedenti, il programma prevede un'attività ludico formativa che interessa l'alterazione della percezione visiva e le sue conseguenze. Il laboratorio interattivo proposto nel quale si cimentano i ragazzi con l'ausilio di occhiali e oggetti specifici, costituisce lo spunto per aprire un dialogo tra scuola-ragazzi-famiglie sulle sostanze psicoattive ed infine l'importanza di una vita sana, con l'ausilio della pratica sportiva.

Lezione n.1

20/25 min: il motociclismo sportivo e le sue specialità



COMMISSIONE EDUCAZIONE STRADALE

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM
Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452
educazione.stradale@federmoto.it
educazione.stradale@pec.federmoto.it

Con l'aiuto del poster illustrativo, che include un giovane atleta testimonial del progetto, vengono presentate le varie specialità sportive del motociclismo, spiegando che alla base della conduzione corretta di un motociclo sono fondamentali le capacità coordinative e la capacità di equilibrio. Proprio per questo con i ragazzi viene sviluppata un'attività simile a quella che svolgono i piloti per migliorare queste caratteristiche. Per quanto concerne invece le capacità condizionali, il motociclismo sportivo richiede buone caratteristiche di resistenza generale e, a seconda della specialità, notevole forza e forza resistente. Di tutte le specialità sportive il motocross è la più impegnativa, mentre nella velocità la capacità di attenzione e concentrazione sono fondamentali perché inducono un notevole stress psichico.

15/20 min: es. di riscaldamento generale e coordinazione dinamica

10 min: es. di allungamento

Lezione n.2

20/25 min: gli elementi fondamentali della sicurezza passiva

Utilizzando tutti i materiali relativi viene spiegato ai ragazzi il corretto utilizzo e le caratteristiche dei vari prodotti a partire dal casco. Importante è anche far conoscere ai ragazzi la differenza in termini di sicurezza di un circuito rispetto ad una strada.

15/20 min: es. di riscaldamento generale

10 min: es. di allungamento

Lezione n.3

15 min: es. di riscaldamento generale



**COMMISSIONE
EDUCAZIONE STRADALE**

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM

Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452

educazione.stradale@federmoto.it

educazione.stradale@pec.federmoto.it

15 min: es. di equilibrio su arti inferiori

15 min: es. di valutazione spazio-temporale

10 min: es. di allungamento

Lezione n.4

15 min: es. di riscaldamento generale e coordinazione dinamica

15 min: es. di coordinazione e sensibilità arti superiori

15 min: es. stimolanti la visione periferica

10 min: es. di allungamento

Lezione n.5

15 min: es. di riscaldamento generale e coordinazione dinamica

15 min: es. di coordinazione e sensibilità arti inferiori

15 min: es. stimolanti la percezione spazio/temporale

10 min: es. di allungamento

Lezione n.6

15 min: es. di riscaldamento generale e coordinazione dinamica

15 min: es. di coordinazione e sensibilità oculo-manuale



**COMMISSIONE
EDUCAZIONE STRADALE**

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM

Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452

educazione.stradale@federmoto.it

educazione.stradale@pec.federmoto.it

15 min: es. stimolanti la reattività arti superiori

10 min: es. di allungamento

Lezione n.7

15/20 min: es. di riscaldamento generale e coordinazione dinamica generale

20/25 min: es. di coordinazione e sensibilità arti inferiori

10 min: es. di allungamento

Lezione n.8

15/20 min: es. di riscaldamento generale e coordinazione dinamica generale

20/25 min: es. coordinazione e di equilibrio, es. coordinazione e di equilibrio in condizioni psicofisiche alterate

10 min: es. di allungamento

Lezione n.9

15 min: es. di riscaldamento generale e coordinazione dinamica

15 min: es. di coordinazione e sensibilità arti superiori

15 min: es. stimolanti la visione periferica

10 min: es. di allungamento



**COMMISSIONE
EDUCAZIONE STRADALE**

FMI - FEDERAZIONE MOTOCICLISTICA ITALIANA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - RM

Tel. 06.32488.211 - Fax. 06.32488.452

educazione.stradale@federmoto.it

educazione.stradale@pec.federmoto.it

Lezione n.10

15 min: es. di riscaldamento generale e coordinazione dinamica

15 min: es. di coordinazione e sensibilità arti inferiori

15 min: es. stimolanti la coordinazione oculo-manuale

10 min: es. di allungamento

Lezione n.11

15 min: es. di riscaldamento generale e coordinazione dinamica

15 min: es. stimolanti la percezione spazio/temporale

15 min: es. stimolanti la coordinazione oculo-manuale

10 min: es. di allungamento

Lezione n.12

15 min: es. di riscaldamento generale e coordinazione dinamica

15 min: es. stimolanti la coordinazione oculo-manuale

15 min: es. stimolanti la coordinazione oculo-manuale a squadre

10 min: es. di allungamento