

DONA IL
TUO 5%



LA MOUNTAIN BIKE

La Mountainbike è uno sport che si svolge all'aria aperta, lontano dal traffico e che permette la riscoperta di un territorio rurale che non tutti hanno la possibilità di vedere. A questo si aggiunge la possibilità di conoscere il mondo agricolo, le sue attività e i suoi luoghi.

Permette agli studenti di confrontarsi con le proprie capacità e risorse adattandole ai percorsi che il nostro territorio mette a disposizione

Obiettivi generali

Approfondire argomenti e materie studiate a scuola attraverso un'esperienza in prima persona con la Mountainbike

Imparare la tecnica di questo sport, nello specifico:

- come si pedala: impostazione della bicicletta adattandola alla perfezione con le misure del proprio corpo;
- la sicurezza sulla strada e in fuori strada;
- Come affrontare ostacoli in sicurezza;
- Come affrontare lunghi tratti in sella (gestione del proprio corpo).

PROPOSTA

Propongo un primo incontro conoscitivo e un secondo momento di lezione pratica in sella in modo da capire il livello e poter strutturare un programma di lavoro.

I percorsi prevedono strade asfaltate ciclabili (sempre in mezzo alla natura), strade sterrate carrabili e veri e propri sentieri dedicati esclusivamente alle Mountain Bike.

Si partirà con la conoscenza del territorio intorno all'istituto, che è ricco di percorsi naturalistici, di piste ciclabile e di vie storiche come la via Francigena. Le lezioni di tecnica si potranno alternare presso la scuola Venere Mtb School presso L'Oasi Venere a Orio Litta (Lo)

Dato la varietà dei piani di studio e la provenienza degli studenti, si potrebbe costruire un percorso insieme che attraversa le loro terre d'origine. partendo dalle terre dell'Oltre Po Pavese, dove si potranno conoscere i famosi vigneti che danno vita a un'importantissima attività viticola, passare per infinite altre realtà agricole e di allevamento sino ad arrivare alla Valtellina con i suoi pascoli, meleti e tante altre coltivazioni e realtà!

IL TECNICO: Alessandro Bovera

L'esperienza con questo sport è iniziata 10 anni fa, dopo circa 7 anni di gare e competizioni, quando ha deciso di voler insegnare quello che ha imparato sulla Mtb e tutto quello che la circonda.

Dopo aver preso il brevetto da Istruttore presso l'Accademia Nazionale di MountainBike decide di aprire una vera e propria scuola e di approfondire le conoscenze sportive studiando Scienze Motorie presso l'Università di Pavia.