



A SCUOLA DIMTB Nei boschi in Mountain Bike

Andare in mountain bike è uno dei tanti modi che si ha per divertirsi, coniugando passione per lo sport e amore per la natura. Sono uniche le emozioni che si provano nel pedalare sui crinali immersi nei profumi del bosco, nel percorrere discese tra calanchi e cespugli con l'aria che ti accarezza, nel vincere salite impervie su fondi sconnessi senza mai staccare i piedi dal pedale. Queste sono sensazioni irripetibili e nessuno, dopo averle provate, ci potrà più rinunciare .

Questo corso vorrebbe far apprendere gli insegnamenti di base di questo sport e contemporaneamente avvicinarsi con passione ed entusiasmo all'ambiente naturale per vivere consapevolmente le Emozioni, che il bellissimo Bosco di Tecchie, possono far vivere

Obiettivi Educativi:

- Favorire rapporti di empatia con il mondo naturale.
- Acquisire la capacità di valutare criticamente i propri comportamenti.
- Stimolare la condivisione delle esperienze.
- Favorire la conoscenza di se stessi.
- Favorire la capacità di giocare insieme.
- Sviluppare la consapevolezza delle proprie emozioni.
- Far acquisire rispetto per il mondo naturale.

Utenza:

Percorso didattico educativo rivolto a tutti in particolar modo alle classi Secondarie di 1°grado

Durata del soggiorno

3 giornate – 2 notti

Periodo:

Da Settembre a Novembre e da Marzo a Giugno

Luoghi del percorso didattico

Bosco di Tecchie, nel Crinale dell' Appennino umbro-marchigiano.

Alloggio:

Presso l'Ostello di Cantiano, il Rifugio di San Crescentino o l'Agriturismo di Fosto.

Sistemazione in camere 2/4/6/8 posti letto con servizi in camera o in comune.

Programma:

Prima giornata :

Arrivo nell'Agriturismo, nel Rifugio o nell'Ostello

Attività di accoglienza: Attività di socializzazione e affiatamento.

Una serie di attività vi accompagneranno verso la conoscenza dei luoghi in cui trascorreranno i giorni seguenti.

Attività :

Per un uso adeguato della MTB:

1. Abbigliamento ed equipaggiamento
2. Conoscere la nostra Mountain bike
3. Preparare la bici
4. Come usare i 21 rapporti
5. La Tecnica di pedalata

Pranzo al sacco

Escursione in MTB all'interno del Parco del Bosco di Tecchiecerreta

Sistemazione in struttura e Cena

Attività ludica:

I suoni della notte. Passeggiata notturna con le orecchie ben aperte

Seconda giornata

Colazione ci si sposta sui crinali dell'Appennino

Escursione in MTB sui crinali umbro-marchigiani tra fantastici paesaggi

Attività : Per un uso adeguato della MTB:

1. Norme di sicurezza
 2. Come pedalare fuori strada in sicurezza e rispettando l' ambiente
 3. Come affrontare le salite
 4. Come affrontare le discese
 5. Il trasporto in spalla della bici
 6. Curve
 7. Lettura di una mappa
 8. Piccole riparazioni – Le forature e la rottura della catena .
- Pranzo al sacco

Escursione in MTB dai crinali del Bosco
Cena

Attività ludica : Conosciamo le stelle.
Passeggiata sotto le stelle con lettura della volta celeste

Terza giornata :
Colazione

Escursione in MTB

Attività : Per un uso adeguato della MTB

1. Pedalare in diagonale
 2. Rocce e cunette
 3. Salti e saltelli
 4. Sulla ruota anteriore e su quella posteriore
- Pranzo al sacco
Attività di salute

