

**BLOQUE:** Juego y Deporte

**UNIDAD:** En Bici al Cole

**SESION:** 01

3<sup>er</sup> ciclo :**CICLO**

5<sup>o</sup> y 6<sup>o</sup> :**NIVEL**

**MATERIAL:** bicicletas, conos y picas.

**ORG. ALUMNOS:** individual y parejas.

### OBJETIVOS:

1. Montar y desmontar de la bicicleta.
2. Usar las marchas adecuadamente.
3. Realizar frenadas de emergencia.
4. Mantener el equilibrio y la dirección.

**TEC. ENSEÑANZA:** Man Directo y Res de Problemas.



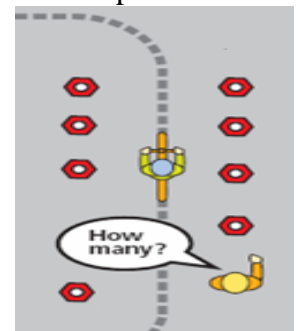
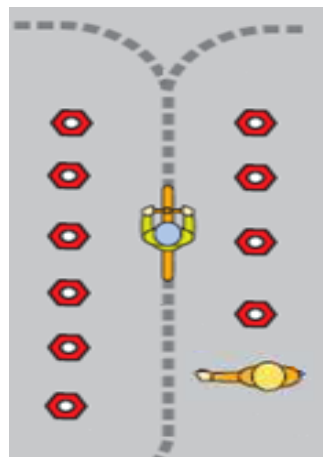
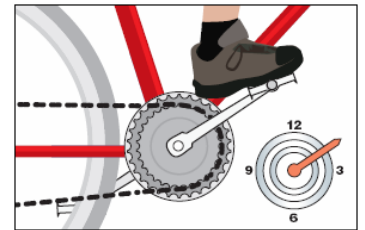
### ANIMACIÓN

**1. Introducción a la Bicicleta.** Visionado de los siguientes videos:

- Me apunto a moverme en bici: <http://youtu.be/k7h8hPhd8OE>
- Follow me - Downhill: <http://youtu.be/zUy1Hq9UiyY>
- Trial Bike Free Style: <http://youtu.be/2Tz8uDZfvr0>

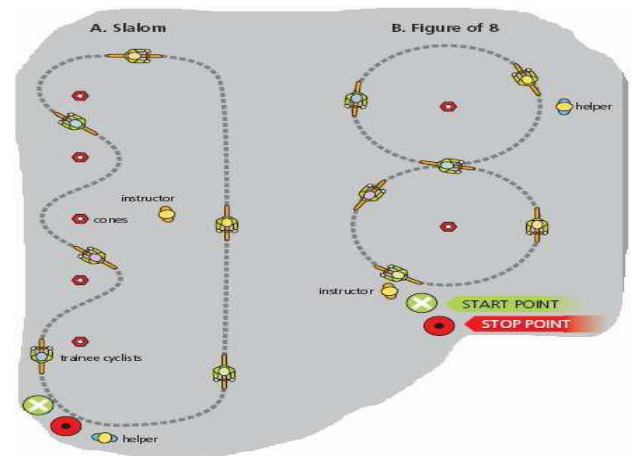
### PARTE PRINCIPAL

- 1. Montar-Desmontar.** Explicamos el acto de comenzar y de parar a montar en bicicleta así cómo montar y desmontar de la misma.
- 2. Cambio de Marcha.** Explicamos el uso de las marchas y para qué sirven.
- 3. Frenada de Emergencia.** Explicamos cómo frenar con rapidez y control simulando una situación de emergencia.
- 4. Choca esos Cinco.** Cada alumno montado en su bicicleta, se choca las manos con el resto de compañeros cada vez que se encuentran de frente.
- 5. Sin Manos.** Ahora, intentan conducir la bicicleta sin manos.
- 6. Mirar Atrás.** El alumno deberá ser capaz de mirar atrás de su hombro izquierdo manteniendo el equilibrio, circulando en línea recta y sin zigzaguear. Circulando por un carril de conos, los alumnos deberán mirar atrás y decir el nº de dedos que enseñamos.



**7. Señalización.** Explicamos cómo señalar cuando queremos girar. Siempre con el brazo izquierdo, extendido para girar a la izquierda o formando un ángulo de 90° para girar a la derecha. Para ello, los alumnos circulan a través de un canal de conos, mirará hacia atrás para ver nuestra indicación (dcha o izq), realizará la misma señalización y girará al final del canal de conos.

**8. Slalom y Equilibrio.** Se organizan un recorrido en zig-zag y otro en ocho para mejorar el equilibrio a una velocidad baja a la vez que evitan objetos.



### VUELTA A LA CALMA

**1. Ajustar el Sillín.** Enseñamos como ajustar el sillín a la altura correcta.