

BLOQUE: Juego y Deporte

UNIDAD: En Bici al Cole

SESION: 02

3^{er} ciclo :**CICLO**

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: bicicletas, conos, picas y cuerdas.

ORG. ALUMNOS: individual, parejas y gran grupo.

OBJETIVOS:

1. Mejorar el equilibrio sobre la bicicleta.
2. Mejorar la habilidad en la conducción.
3. Mejorar la técnica básica y adquirir confianza.
4. Conocer la mecánica de la bicicleta.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.

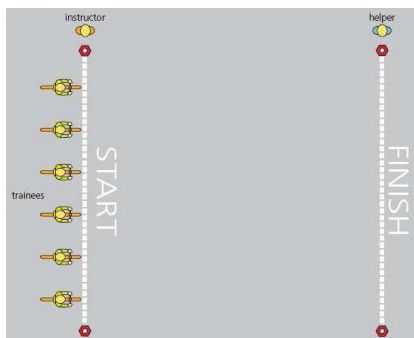
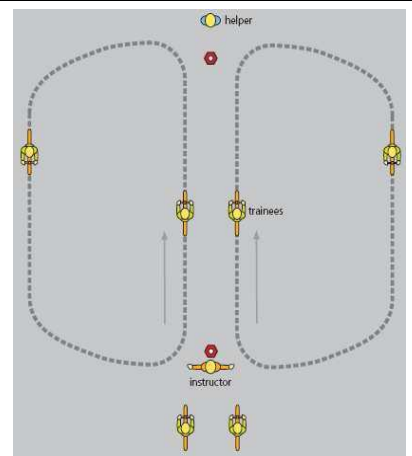


ANIMACIÓN

1. **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.

PARTE PRINCIPAL

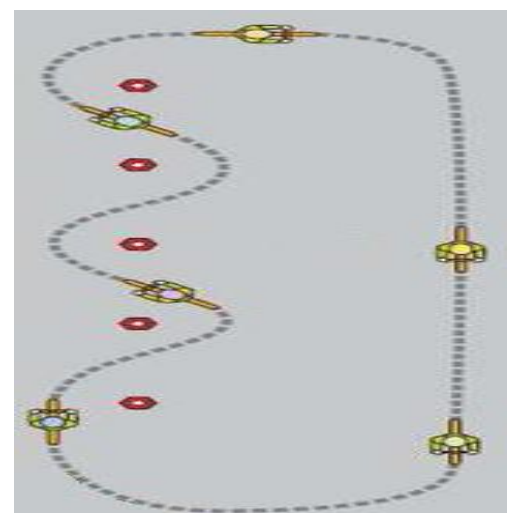
1. **De la Mano.** Por parejas, los alumnos circulan con su bicicleta cogidos de una mano.
2. **Circuito en Paralelo.** Por parejas, comienzan el ejercicio al mismo tiempo, uno a cada lado, deben realizar una figura similar a la forma de una mariposa manteniendo el mismo ritmo, con lo cual ambos se deben observar el uno al otro para ser capaces de llevar la misma velocidad y dirección.



3. **Carrera de lentos.** Los alumnos se colocan en una línea, el objetivo es alcanzar la otra línea situada a 20 metros de distancia lo más lentamente posible. El último alumno en alcanzar la línea es el ganador. Los alumnos deben mantener el equilibrio circulando muy despacio pero siempre en línea recta y hacía delante.

4. **Circuito.** Planteamos un recorrido con diferentes dificultades:

- Zig-zag entre conos.
- Equilibrio entre cuerdas.
- Maniobras en espacios limitados.
- Recorridos en forma de "U".



5. **Limbo en Bicicleta.** Se coloca una cuerda de poste a poste para que los alumnos pasen por debajo con sus bicicletas tratando de no tocar la cuerda.



VUELTA A LA CALMA

1. **Colocar la Cadena.** Enseñamos como colocar la cadena cuando ésta sale de su sitio.