

BLOQUE: Juego y Deporte

UNIDAD: En Bici al Cole

SESION: 03

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: bicicletas, conos y picas.

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. Aprender a circular en grupo.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

1. **Dao Conduciendo.** Todos los alumnos con su bicicleta. Uno se la queda, intentando tocar a cualquier compañero para que sea éste el que pase a ligarsela.

PARTE PRINCIPAL

1. **La Sombra.** Por parejas, uno hace de sombra del otro, debiendo circular a la velocidad y en la dirección que indique el que va primero. A la señal, cambio de rol.
2. **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 hacia delante.



3. **Circuito por el Colegio.** Todos en fila india. El primero va marcando la velocidad y el recorrido por todas las instalaciones del colegio. Cada cierto tiempo, cambio de líder.

4. **1, 2, 3 Pollito Inglés en Bicicleta.** Uno la liga de cara a una pared. Los demás se sitúan en la línea de salida con su bicicleta. El que la liga, de espaldas al resto de jugadores, dirá: "1, 2, 3... pollito inglés". El resto avanzan hacia la pared sin ser vistos en su movimiento. Si el que la liga los ve retroceden al principio. Gana quien llegue a la pared sin ser visto, y pasará a ser quien la ligue.



VUELTA A LA CALMA

1. **Dar aire a las Ruedas.** Enseñamos como inflar una rueda correctamente.