

BLOQUE: Juego y Deporte

UNIDAD: En Bici al Cole

SESION: 04

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

5º y 6º :**NIVEL**

MATERIAL: bicicletas, conos, picas y cuerdas.

ORG. ALUMNOS: individual 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.
5. Conocer la mecánica de la bicicleta.

TEC. ENSEÑANZA: Man Directo y Res de Problemas.



ANIMACIÓN

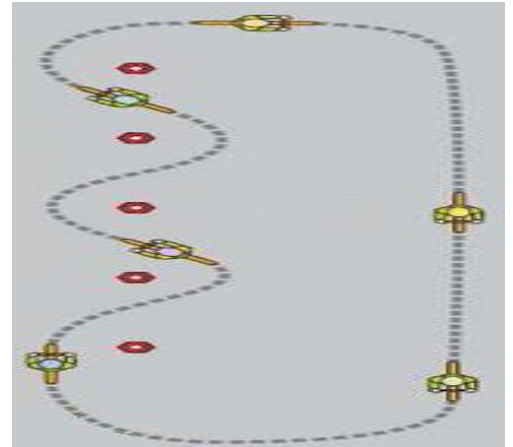
1. **Dao Conduciendo.** Todos los alumnos con su bicicleta. Uno se la queda, intentando tocar a cualquier compañero para que sea éste el que pase a ligarsela.

PARTE PRINCIPAL

1. **El Teléfono en Bicicleta.** Circulando en fila india, el primero le dice algo al segundo que debe pasar al siguiente y así sucesivamente hasta que el mensaje llegue al último.

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

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



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. **Montar una Rueda.** Enseñamos como montar y desmontar una rueda correctamente.