

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al ciclisme Descoberta i familiarització amb la bicicleta NIVELL: Primària SESSIÓ: Ú	DATA: HORA: INSTAL·LACIÓ: Pista poliesportiva MATERIAL: 10 cons per marcar el circuit
CONTINGUTS ESTRUCTURALS: CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS: Procediments = Descobriments dels diferents tipus de propulsió de la bicicleta i la seva correcta aplicació. Conceptes = Assimilació de les bases del moviment de pedalada.	

Temps	Activitats / tasques	Dibuix/esquema
-------	----------------------	----------------

10' **Introducció a la sessió**
Explicació inicial del material que utilitzarem. Normes bàsiques d'ús de la bicicleta i rutines a seguir per evitar situacions de risc.

10' **Ens passem la bicicleta:** Asseguts en rotllana passem una bicicleta i un casc als dos alumnes que tenim a cada costat. Aquests miren, toquen i es fixaran amb la bicicleta i el casc i el passen al següent company fins que tots hagin tingut la possibilitat de poder observar-la. Mentre això va passant aprofitem per parlar-los de la bicicleta, les seves característiques i posar al corrent als alumnes del programa d'introducció de la bicicleta a l'escola que desenvoluparem.

Repartim i ajustem el material per a cada alumne.

Escalfament

15' **Passem pedalejant tranquil·lament per un circuit marcat:**
Marquem amb cons o guix un circuit ample, relativament llarg i molt senzill que permeti als alumnes conduir la bicicleta amb tranquil·litat i fluïdesa. Farem entrar al gran circuit els alumnes d'un en un comprovant que tots saben conduir sense problemes la bicicleta per el circuit marcat.

Part principal

5' **Pujar i baixar de la bicicleta:** Marquem zona (en el mateix circuit) una zona entre cons on caldrà baixar-se de la bicicleta i passar caminat a peu (tibant la bicicleta al costat) i tornar a pujar a la bicicleta un cop haguem passat la zona marcada.

5' **Ens canviem la bicicleta:** Ens empenyem amb un peu per propulsar-nos. Ens desplacem mantenint la velocitat però sense pedalejar.

10' **Experimentació lliure:** Tenint molt en compte les indicacions inicials d'ús i circulació amb la bicicleta donarem als alumnes 10' per tal que utilitzin i experimentin de forma "lliure" amb la bicicleta.

Part final

10' Estiraments generals en gran rotllana i intercanvi de sensacions i experiències.

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

EXERCICIS DE SIMPLIFICACIÓ DE LA TASCA

Practiquem de 2 en 2: Marquem dos circuits paral·lels. Els dos circuits cal que siguin ben senzills de realitzar, preferentment sobre la pista pavimentada, amples i sense corbes tancades. Amb només dues bicicletes (una per cada fila d'alumnes) aniran practicant a forma de relleus (no competitius!!!). Així tindrem molt més control de l'activitat i podrem donar instruccions molt més personalitzades a cada alumne.

EXERCICIS COMPLEMENTARIS

Circuit baixats de la bicicleta: Marquem un circuit amb cons que aniran realitzant de diferents maneres transportant la seva bicicleta. Els alumnes l'hauran d'anar recorrent el circuit amb la condició de fer-ho baixats de la bicicleta. Així aprendran a desplaçar-se transportant la bicicleta. La manera de transportar-la variarà cada 30min: a) amb la bicicleta en un costat, b) amb la bicicleta a l'altre costat, c) només recolzant al terra la roda del davant d) només recolzant al terra la roda del darrera e) sense que toqui al terra cap roda en cap moment e) agafant la bicicleta només amb una mà f) d'una manera diferent i original iniciativa de cada alumne.

EXERCICIS D'APROFUNDIMENT

Experimentem: Demanem als alumnes que exprimeixin al màxim les possibilitats d'ús de la bicicleta, proposant diferents maneres de circular amb ella, conduint-la o transportant-la.

METODOLOGIA

En aquesta primera sessió hem de buscar que els alumnes coneguin i respectin les principals condicions d'ús amb seguretat de la bicicleta, però també que disposin d'un nombre màxim de minuts per a experimentar i descobrir de manera personal i global les característiques del material utilitzat.

En determinats moments de les primeres sessions podem ajudar-nos d'alumnes que ja tenen un bon domini de la bicicleta a donar suport als que encara tenen dificultats. Així doncs els alumnes més avantatjats procurarem que dediquin alguns minuts de la sessió a donar suport als que tenen més problemes amb la bicicleta. Cal que no abusem d'aquest recurs i que procurem que no siguin sempre els mateixos els alumnes que es dediquen d'ajudar als altres.

OBSERVACIONS

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al ciclisme Conducció individual NIVELL: Primària SESSIÓ: Dos	DATA: HORA: INSTAL·LACIÓ: Pista poliesportiva MATERIAL: 10 cons per marcar el circuit
CONTINGUTS ESTRUCTURALS: CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS: Procediments = Experimentació postural damunt la bicicleta durant la conducció. Conceptes = Posició correcta del cos damunt la bicicleta.	

Partim de la base que tots els alumnes saben conduir mínimament una bicicleta. Aquest és un punt de partida que pot ser en molts casos totalment erroni. En el supòsit que tinguem alumnes que no tinguin cap mena de noció de l'ús de la bicicleta aquesta sessió requerirà una atenció més personalitzada a aquests alumnes. Haurem d'ensenyar-los d'un en un a anar amb bicicleta mentre els alumnes que ja dominen la conducció d'aquest vehicle circulen amb seguretat pel circuit que els hem marcat.

El circuit marcat cal que sigui visible per a nosaltres en tot moment, no pot presentar elements perillosos.

Temps	Activitats / tasques	Dibuix/esquema
-------	----------------------	----------------

10' Introducció a la sessió

Petit recordatori de la normativa bàsica d'ús de la bicicleta durant les sessions d'introducció al ciclisme. Especial èmfasi en l'ús del casc per a la pràctica del ciclisme en tots els àmbits. Explicació bàsica de la conducció de la bicicleta posant èmfasi en la importància de la posició del cos sobre la bicicleta durant la conducció.

Agafar i revisar el material.

Escalfament

10' **Seguiu-me!** Com el joc de seguir rei però sempre darrera el/la mestre/a o monitor/a. Cal conduir la bicicleta seguint escrupulosament el que faci el conductor de l'activitat. Aquesta activitat cal fer-la en grups no excessivament nombrosos. En tot cas podem fer-la dues vegades, una per cada grup.

Part principal

10' **Descobrim quines postures podem adoptar mentre conduïm la bicicleta:** Proposem que els alumnes investiguin i experimentin lliurement diferents postures corporals a adoptar mentre conduïm la bicicleta.

20' **Conduïm de manera correcta:** Col·loquem tots els alumnes en fila. Davant d'ells un circuit ample i senzill marcat amb cons. Explicarem la posició del cos més habitual que hem d'adoptar mentre conduïm la bicicleta. Explicarem breument també les diferents variacions que haurem de fer en les diferents circumstàncies. Els alumnes realitzaran un a un el recorregut marcat mentre el mestre o

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

monitor dona feed-back de l'activitat realitzada, fent èmfasi amb l'actitud corporal i la posició del cos damunt la bicicleta.

10' **El circuit de l'expressió:** Marquem amb cons o guix un circuit ample, relativament llarg i molt senzill que permeti als alumnes conduir la bicicleta amb tranquil·litat i fluïdesa. Cada 30min els demanarem que condueixin la bicicleta d'acord amb una actitud indicada pel mestre o monitor: alegres, tristos, porucs, despistats, adormits, esverats, adormits... cal constatar que aquest estat d'ànim cal expressar-lo cap a un mateix i amb la seva conducció de la bicicleta i no de manera directa als altres companys.

10' **Creuem la pista:** Anirem creuant la pista de manera ordenada, de 4 en 4 per tal de tenir tots suficient espai. Cada vegada creuem la pista d'una manera diferents segons ens indiqui el conductor de l'activitat. Fent ziga-zagues, b) fent "S" on la corba a la dreta sigui suau i oberta i l'esquerra brusca i tancada c) el mateix amb els costats inversos, d) donant en algun moment del recorregut un gir de 360 graus cap a l'esquerra, e) el mateix cap a la dreta.

10' **Circulem per diferents superfícies:** Busquem al voltant d'on fem l'activitat. Segur que a més de la pista poliesportiva tenim algun espai "ciclable" diferent apte per el nivell dels postres alumnes. Una pista de sorra, un pati de terra, qualsevol altre espai que nosaltres valorem "segur" i que permeti que els nostres alumnes notin en el tacte dels pneumàtics de les rodes de la seva bicicleta que la superfície influeix en la conducció.

Part final

10' Estiraments generals en gran rotllana on utilitzem la bicicleta com a recolzament per a la majoria d'aquests.

EXERCICIS DE SIMPLIFICACIÓ DE LA TASCA

Ens ajudem per parelles: Treballem amb els alumnes per parelles amb una sola bicicleta cada parella. Els proposem que un de la parella circula amb bicicleta mentre l'altre li dona feed-back de com ho està fent per tal de corregir errors i que ho faci amb seguretat i fluïdesa segons les indicacions del mestre del principi de la sessió.

EXERCICIS COMPLEMENTARIS

Des d'on conduïm ara la bici? Conduïm la bicicleta per un circuit marcat, i ho fem des de diferents postures proposades: a) amb el cos molt endarrerit, b) amb el cos molt avançat, c) amb el cos tot en un costat, d) amb el pit mirant cap a un lateral i el cap endavant, e) extremadament ajupits, f) el màxim de drets, g) pedalejant drets balancejant molt la bicicleta cap als costats durant les pedalejades, h) amb els colzes i genolls mirant enfora, etc.

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al ciclisme Pedalejada NIVELL: Primària SESSIÓ: Tres	DATA: HORA: INSTAL·LACIÓ: Pista poliesportiva MATERIAL: 1 capalina 10 cons per marcar el circuit
CONTINGUTS ESTRUCTURALS: CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS: Procediments = Descobriments dels diferents tipus de propulsió de la bicicleta i la seva correcta aplicació. Conceptes = Assimilació de les bases del moviment de pedalada.	

<u>Temps</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
--------------	-----------------------------	-----------------------

10'

Introducció a la sessió

Petita explicació bàsica posant èmfasi en la importància de l'aprenentatge de la correcta pedalejada que ens permet desplaçar-nos amb major eficiència amb el mínim desgast físic.
Agafar i revisar el material.

10'

Escalfament

Pedalegem enrera: Sortint des de parats cal fer dues pedalejades endavant i seguidament pedalejar enrera tantes vegades com puguem fins arribar al centre de la pista. Contem el nostre nombre màxim de pedalades enrera realitzades.

10'

Part principal

Descobrim com ens podem propulsar: Proponem el repte de desplaçar-nos amb la bicicleta de diferents maneres sense pedalar. Cal enginyar formes diferents de propulsió que ens permetin avançar i mantenir un mínim de velocitat sense fer servir la pedalejada.

5'

Ens tibem amb el peu: Ens empenyem amb un peu per propulsar-nos. Ens desplaçem mantenint la velocitat però sense pedalejar.

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

- 5' **El patinet:** Ens propulsem amb un peu mentre l'altre es troba recolzat al pedal contrari de l'habitual. Estem doncs fora la bicicleta i la tibem com si fos un patinet.
- 5' **La roda del davant ens impulsa:** Descubrim practicant l'impuls que dona el gir successiu amb la roda del davant. Així avançarem sense la necessitat de pedalejar.
- 5' **Petita explicació:** Ens aturem 5' per a explicar i deixar ben clars els conceptes bàsics de la pedalejada, la posició del cos i les bases del pedaleig (les 4 fases principals del cicle complet d'una pedalejada).
- 10' **Pedalegem a un ritme constant:** Anirem donant voltes a la pista per un recorregut marcat a un ritme constant. Ho fem fixant-nos en l'execució de la pedalejada per tal que aquesta s'ajusti al màxim a la correcta execució. El conductor de l'activitat anirà donant les indicacions i correccions que es precisin.
- 10' **Cabells-camells-cavalls:** Voltem el mateix recorregut que l'anterior en sentit contrari. Quan el monitor digui "cabells!" els alumnes es desplacen sense pedalejar. Quan digui "camells!" cal pedalejar suau, asseguts a un ritme constant. A la paraula de "Cavalls" cal pedalejar drets damunt la bicicleta. Haurem de parar molta atenció per a distingir les paraules clau que ens marquen les ordres a seguir i no equivocar-nos.
- 10' **Endevinem de qui es tracta:** Tot el grup es situa dret en un lateral de la pista amb els ulls tancats. El monitor selecciona un alumne, que es col·loca una capalina i pedala d'un extrem a l'altre de la pista de la línia lateral contrària d'on es troba el grup d'alumnes. Ara idiquem que obrin els ulls i identifiquin qui és el company que pedaleja: per la seva forma de fer-ho, posició sobre la bicicleta, etc.

Part final

- 10' Estiraments generals amb especial èmfasi en el tren inferior.

EXERCICIS DE SIMPLIFICACIÓ DE LA TASCA

Els "rodillos": Molts dels nostres alumnes possiblement mai han fet servir uns "rodillos". Si disposem d'ells podem dedicar uns minuts a pedalejar correctament damunt d'ells. Aquí podem centrar-nos perfectament en l'execució de la tasca, ja que no hem de pensar en conduir la bicicleta. És una eina molt útil però cal no abusar-ne ja que la seva pràctica prorrogada en la sessió pot ser excessivament monòtona i desmotivant.

EXERCICIS COMPLEMENTARIS

Aixequem la roda entrant amb velocitat: Ens acostem amb velocitat i iniciem la frenada amb poca potència fins que la bici està quasi aturada. En aquest moment premem amb contundència el fre del davant i aconseguim aixecar del terra la roda del darrera.

EXERCICIS D'APROFUNDIMENT

Ens asseiem al selló: Aixequem la roda del darrera (com hem après) i quan la tenim a l'aire ens asseiem al selló. En aquest punt podem provar dos

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al Ciclisme Frenada I: La derrapada NIVELL: Primària SESSIÓ: Quatre	DATA: HORA: INSTAL·LACIÓ: Pista poliesportiva MATERIAL: Guix (per marcar línies al terra) 2 pilotes de plàstic 2 cons 30 trossos de cartró
CONTINGUTS ESTRUCTURALS: Frenada, equilibri, girs, tècnica específica. CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS: Procediments = Experimentació de diferents formes d'utilització dels frens de la bicicleta. Conceptes = Coneixement de les reaccions de la bicicleta al activar les palanques de fre de diferents maneres i en diferents circumstàncies.	

grans reptes: 1) fer una pedalejada amb la roda del darrera a l'aire. 2) Treure els peus dels pedals obrint-los cap enfora (caldrà tornar a col·locar els peus als pedals abans que la roda caigui al terra).

METODOLOGIA

Aquesta sessió ens la plantejem com a nucli de l'aprenentatge d'un moviment essencial en ciclisme: la pedalejada. Així doncs son exercicis on ens importa la correcta execució; tot i així hem intercalat també jocs i reptes més divertits, originals i creatius.

Temps	Activitats / tasques	Dibuix/esquema
15'	<u>Introducció a la sessió</u> Petita explicació tècnica de les conseqüències de l'ús dels frens en el comportament de la bicicleta. Incidim en la pèrdua d'adherència de la roda que suposa el bloquejar el fre del darrera o el del davant durant un gir. Agafar i revisar el material.	
10'	<u>Escalfament</u> Ens dirigim a...: Circulem tots lliures per l'espai. En el moment que el monitor dona el senyal, ens dirigim fins el lloc indicat en veu alta (la porteria!, el cercle central!, una cistella lateral!,...) un punt concret que marqui el monitor on caldrà dirigir-s'hi ràpidament i aturar-s'hi.	
15'	<u>Part principal</u> Cursa de relleus, la frenada de precisió: Cadascun dels dos equips col·loca la meitat dels seus components en un	

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

extrem de la pista. A la senyal caldrà que surti el primer de cada grup fins al seu grup de l'altra extrem i aturar-se entre dues línies pintades perpendicularment al terra separades per només 3 metres. Just s'ha aturat ja pot sortir el següent. Guanya l'equip que aconsegueix canviar abans tots els seus components del grup (d'un en un) d'un extrem a l'altre de la pista.

5' **Practiquem la derrapada:** Proposarem que cada participant experimenti lliurement derrapant amb la roda del darrera (només la del darrera!).

7' **Derrapem recta:** Pedalegem accelerant la bicicleta fins el pas de dos cons. Allí cal bloquejar la roda del darrera amb el fre i fer una derrapada (recta) el més llarga possible.

7' **Derrapada amb gir:** Pedalegem accelerant la bicicleta fins al con. Allí cal bloquejar la roda del darrera amb el fre i fer una derrapada tot girant la bicicleta. Practiquem cap ambdós costats. Aquesta tasca podem realitzar-la amb el peu al terra (l'interior clar) o amb els peus als pedals (molt més complicada).

10' **El bici-xut a porteria!:** Col·loquem una pilota al punt de penal i sortim des de mitja pista accelerant la bicicleta. Cal marcar gol (sense porter) colpejant la pilota amb la roda del darrera (tal com hem practicat anteriorment a la "derrapada amb gir").

10' **Es pot derrapar amb la roda del davant?** Individualment procuraran resoldre el repte... passat un temps els donarem les indicacions adients per a facilitar-los la tasca.

Part final

10' Estiraments generals amb especial èmfasi en braços, canells i dits.

EXERCICIS DE SIMPLIFICACIÓ DE LA TASCA

En baixada: Amb poca velocitat, amb pendent favorable i una superfície poc adherent (terra solta o superfície dura mullada), serà més fàcil que al bloquejar la roda del darrera aquesta derrapi. Incidim en col·locar el pes al davant (cuixes al manillar). Podem també muntar un pneumàtic posterior de la bicicleta gastat o sense tacs.

Derrapem amb gir amb una bicicleta petita: si disposem d'una bicicleta petita (BMX, trial o fins i tot infantil), tindrem més maniobrabilitat i podrem fer més fàcilment la derrapada amb gir. Recordem de treure sempre el peu interior i d'inclinar lleugerament la bicicleta. També podem baixar l'alçada del seient per a facilitar la derrapada.

EXERCICIS COMPLEMENTARIS

Derrapem al damunt d'un cartró: Ens acostem amb velocitat a un tros de cartró situat al terra de la pista. Accionem el fre del darrera

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al Ciclisme Frenada II: Aixecar les rodes NIVELL: Primària SESSIÓ: Cinc	DATA: HORA: INSTAL·LACIÓ: Pista poliesportiva MATERIAL: 12 cordes 30 globus
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CONTINGUTS ESTRUCTURALS: Frenada, equilibri, girs, tècnica específica.

CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS:

Procediments = Experimentació de diferents formes d'utilització dels frens de la bicicleta.

Conceptes = Coneixement de les reaccions de la bicicleta a l'activar les palanques de fre de diferents maneres i en diferents circumstàncies.

just en el moment que la roda del darrera es troba a sobre el cartró. Així aconseguirem derrapar fent fregar el cartró per sobre el terra.

EXERCICIS D'APROFUNDIMENT

Derrapem en ziga-zaga: Derrapem amb la roda del darrera en una gran derrapada (llarga) tot balancejant el pes del cos d'un costat a l'altre de la bicicleta. Ho fem aguantant l'equilibri sense treure els peus del pedals. Podrem observar la línia corba que ha marcat la roda al terra.



METODOLOGIA

Practiquem la tècnica que ens ocupa de manera lúdica i participativa. Ens centrem en tasques de tipus individual on predomina l'experimentació i l'autosuperació de reptes. Com a conductors de l'activitat els deixem sempre un temps d'experimentació abans de donar les indicacions tècniques que els facilitin o solucionin la resolució amb èxit de la tasca plantejada.

OBSERVACIONS

La derrapada accelera enormement el desgast de les cobertes de la bicicleta. Cal no abusar-ne en excés (si volem allargar la vida útil dels pneumàtics) i practicar-la en superfícies poc adherents ni abrasives. Aquesta consideració, a més, ens facilitarà la tasca i podrem fer derrapades més llargues amb més facilitat.

<u>Temps</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
15'	<u>Introducció a la sessió</u> Petita explicació tècnica de les conseqüències de l'ús dels frens en el comportament de la bicicleta. Advertència dels riscos que comporta aixecar la roda del darrera bloquejant la del davant quan ens desplacem. Agafar i revisar el material.	
10'	<u>Escalfament</u> Joc del seguidor: Circulem tots lliures per l'espai. En el moment que el monitor dona el senyal, ens dirigim fins el company que tenim davant i frenem fins aturar-nos on es troba sense colisionar i procurant no posar els peus al terra..	

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

Part principal

- 8' **Aixecar la roda del darrera:** Proposarem el repte d'aixecar la roda del darrera de la bicicleta. A poca velocitat bloquegem el fre davanter alhora que col·loquem el cos endavant de la bicicleta aconseguint que la roda del darrera s'aixequi uns centímetres. Practiquem fins controlar la situació sense posar cap peu al terra.
- 7' **Aixecar la roda del darrera en un punt determinat:** El mateix frenant la roda del davant just sobre una línia del terra de la pista.
- 10' **Aixecar la roda davantera:** Enllaçant amb la tasca anterior, frenarem amb el fre del darrera per tal que quan aquesta roda arribi al terra, aprofitem la inèrcia per desplaçar el cos endarrera i aconseguir aixecar la roda davantera amb el fre bloquejat en tot moment.
- 10' **Passar la corda:** Amb una corda situada al terra paral·lela al sentit de la marxa, frenem amb el fre del davant i creuem la bicicleta amb un moviment lateral de cadera quan la roda del darrera està a l'aire. Per aixecar la roda del darrera ho fem com hem après en la primera tasca d'aquesta sessió. Ho provem en ambdós costats, per parelles, una vegada cadascú.
- 10' **Fem canvis!:** Amb les dues rodes bloquejades procurem anar enllaçant l'elevació d'una roda amb l'altre. És una tasca complicada, però la podem plantejar com un repte personal a veure quantes n'enllaçem. Per començar és millor amb poca velocitat i frenar amb el fre del davant aixecant primer la roda del darrera.
- 10' **Explotem els globus:** Amb la tècnica que em après d'aixecar la roda del darrera, haurem d'explotar un globus enganxat al terra amb celo. Aixecar la roda del darrera i desplaçar-la cap al costat per tal que al caure ho faci impactant contra el globus i fent-lo explotar.

Part final

- 10' Estiraments generals amb especial èmfasi en braços, canells i dits.

EXERCICIS DE SIMPLIFICACIÓ DE LA TASCA

En baixada: Amb poca velocitat, amb pendent favorable i una superfície adherent, serà més fàcil que al bloquejar la roda del davant se'ns aixequi la roda del darrera. Serà encara més senzill si procurem bloquejar la roda davantera en un canvi de rasant.

Sense frenar!: Podem provar d'aixecar les rodes de la bicicleta sense frenar. Només fent un canvi de pes enèrgic al damunt de la bicicleta de davant a darrera o de darrera a davant, aconseguirem aixecar la roda (del davant o del darrera, en cada cas) de la bici. Sembla difícil, però si amb això hi afegim el bloqueig de la roda pertinent de ben segur ens n'ensortim!

EXERCICIS COMPLEMENTARIS

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

- 5' **Ens movem damunt la bicicleta!:** Circulem tots lliures per l'espai procurant moure el cos de diferents maneres tot conduint la bicicleta. Col·loquem el cos molt endavant, molt enrera, cap a un costat, fent canvis de pes, etc experimentant lliurement.
- 10' **Circulem per les línies de la pista:** Circulem tots lliures per l'espai seguint la única indicació que cal fer-ho seguint les línies de la pista poliesportiva. Cal conduir a diferents velocitats i escoltar les indicacions del monitor: *canvi de bicicleta!* (deixem la nostra bicicleta on ens trobem i n'agafem ràpidament una altre), *ens dirigim a...* (hi anem ràpidament seguint les línies de las pista), *canvi de sentir!*, *stop & go*, etc.
- Part principal**
- 15' **Seguint el camí:** Marquem un camí estret entre dues cordes llargues que col·loquem al terra. Haurem de conduir amb molta precisió per tal de no sortir-nos del camí marcat. El repetirem diverses vegades: sempre asseguts, sempre drets, amb una sola mà al manillar, etc.
- 20' **Passem per damunt d'uns taulons:** Col·loquem quatre taulons en línia recta per tal que els alumnes circulin per sobre d'ells d'un en un en equilibri procurant no posar els peus al terra ni sortir-se dels taulons.
- 15' **El circuit es redueix:** Conduïm la bicicleta per un petit circuit marcat amb cons que anirem reduint a mesura que els alumnes vagin completant la volta amb èxit (sense posar el peu al terra). Al tancar l'angle de gir de les corbes, la dificultat augmenta, ja que s'intensificarà molt més el treball d'equilibri.
- 5' **Sense mans:** Circulem al voltant de la pista en forma de zero 0 i aprofitem les rectes per deixar-nos de les mans.

Part final

- 10' Estiraments generals utilitzant la bicicleta com a mitjà de suport.

EXERCICIS DE SIMPLIFICACIÓ DE LA TASCA

Pràctiques simplificades: Practiquem amb espai i d'un en un de circular amb una mà, sense mans, passant entre dues cordes, circulant a poc a poc i fent girs tancats, etc.

Es tracta de dominar amb equilibri la conducció de la bicicleta. Els exercicis previstos en la sessió permeten tots ells adequar-se al nivell dels participants, ja que de la dificultat en depèn el que posem les cordes més o menys juntes, els cons més o menys junts, la velocitat d'execució de la tasca, etc.

EXERCICIS COMPLEMENTARIS

Sense mirar: Amb parelles. Un es col·loca al centre de la pista. L'altre s'ha de desplaçar amb bicicleta des de la porteria fins on hi ha el seu company donant-li indicacions de per on ha d'anar, degut a que el que porta la bicicleta té els ulls tapats.

EXERCICIS D'APROFUNDIMENT

El tàndem paral·lel: Marquem un circuit amb cons que s'haurà de recórrer per parelles agafats de la mà. Així doncs només queda una mà al manillar i la

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al Ciclisme Equilibri II NIVELL: Primària SESSIÓ: Set	DATA: HORA: INSTAL·LACIÓ: Pista poliesportiva MATERIAL:
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

CONTINGUTS ESTRUCTURALS: Equilibri, conducció, girs, tècnica específica.

CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS:

Procediments = Pràctica de control de la bicicleta en situacions d'equilibri estàtic.

Conceptes = Assimilació de les conseqüències en les diferents formes de distribució del pes del nostre cos per tal de mantenir l'equilibri al damunt de la bicicleta.

dificultat d'haver a més de cooperar amb el company per a mantenir un mateix ritme.

METODOLOGIA

Els dos primers exercicis de la part principal podem realitzar-los en dos grups paral·lelament, per tal de reduir el temps d'espera entre pràctica i pràctica de cada participant.

<u>Temps</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
--------------	-----------------------------	-----------------------

15'

Introducció a la sessió

Petita explicació tècnica sobre la posició del cos damunt de la bicicleta i els principals moviments que ens permeten mantenir l'equilibri al damunt de la bicicleta. Recordem les principals aspectes a tenir en compte en la utilització dels frens i indiquem la necessitat de, en aquesta sessió, procurar no haver de col·locar el peu al terra, ja que són tasques per a treballar l'equilibri estàtic damunt de la bicicleta.

Agafar i revisar el material.

Escalfament

10'

Stop&go: Circulem tots lliures per l'espai i a la senyal ens aturem completament durant uns segons i continuem la marxa. Ho fem recolzant-nos diverses vegades primer amb la paret, després amb un company i finalment sense suport.

Part principal

10'

Barrar el pas: Tots contra tots en mitja pista, es tracta de no col·locar el peu al terra i procurar obstaculitzar els companys per provocar que es desequilibrin i hagin de posar el peu al terra.

20'

Tècniques d'equilibri estàtic: Els ensenyem diverses formes d'aguantar-se al damunt de la bicicleta sense avançar:

- Amb la bicicleta al revés (amb el manillar i seient al terra) ens asseiem a la roda del davant i pedalegem amb els dos peus als pedals suaument sense perdre l'equilibri.
- Amb els dos frens bloquejats anem botant amb equilibri (és més senzill fent botar només la roda del davant).
- Ens aguantem en equilibri estàtic sense desplaçar-nos ni fer botar cap roda, només movent el cos damunt la

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

bicicleta. Primer ens ajudarem de la paret on només podem repenjar-hi una de les dues rodes, i després ho provarem sense cap suport.

- Asseguts al seient, amb els dos peus a la roda del davant girada 90° ens aguantem en equilibri amb petites oscil·lacions de la roda del davant que fem amb els peus. És més fàcil si estem al costat d'una barana o part per anar-nos aguantant quan ens desequilibrem.

10' **Cursa de cargols:** Tots alhora situats al fons de la pista. Guanyarà el últim en arribar al mig de la pista. No es pot posar cap peu al terra, avançar en ziga-zaga ni destorbar els companys.

15' **Ens aguantem tots en equilibri:** Proponem la tasca i el grup ha d'autorganitzar-se per a resoldre-la. Entre tots, cal que s'aguantin al damunt de la bicicleta sense desplaçar-se, recolzar-se amb res al terra ni en cap altre lloc.

Part final

10' Estiraments generals utilitzant la bicicleta com a mitjà de suport.

EXERCICIS DE SIMPLIFICACIÓ DE LA TASCA

Utilitzem un punt de suport: Ens aguantem amb els peus als pedals damunt la bicicleta sense desplaçar-nos però utilitzant un punt de suport que ens permeti mantenir l'equilibri (una barana, una paret, un altre company, etc).

EXERCICIS COMPLEMENTARIS

Pluja de pilotes: L'alumne/a es col·loca dins un espai reduït (d'uns 4 x 4 metres) dibuixat al terra amb guix. Caldrà que es mogui dins aquest espai sense col·locar cap peu al terra durant 30''. Els seus companys però li hi procuraran impedir llençant-li pilotes d'escuma des de 10 metres de distància per tal de tocar-lo i desequilibrar-lo.

EXERCICIS D'APROFUNDIMENT

Baixar i pujar de la bici sense posar peu al terra: Ens col·loquem completament en un costat de la bicicleta, l'aturem i amb un peu al pedal, l'altre a l'aire, una mà al manillar i l'altre al seient ens aguantem sense tocar amb cap part del cos al terra (la bici s'aguanta al terra amb les rodes, el pedal contrari d'on estem situats nosaltres i el manillar). Des d'aquesta posició podem provar si a més, som capaços de tornar a pujar a la bici sense necessitat de tocar al terra amb cap part del cos.

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al Ciclisme Equilibri III NIVELL: Primària SESSIÓ: Vuit	DATA: HORA: INSTAL·LACIÓ: Pista poliesportiva MATERIAL:
CONTINGUTS ESTRUCTURALS: Equilibri, conducció, girs, tècnica específica. CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS: Procediments = Pràctica de control de la bicicleta en situacions d'equilibri estàtic. Conceptes = Assimilació de les conseqüències en les diferents formes de distribució del pes del nostre cos per tal de mantenir l'equilibri al damunt de la bicicleta.	

Temps	Activitats / tasques	Dibuix/esquema
10'	Introducció a la sessió Petita exposició de les enormes capacitats lúdiques que té la bicicleta com a element per a treballar l'equilibri de forma divertida, original i particular. Agafar i revisar el material.	
15'	Escalfament Ens toquem les rodes: Dins la pista poliesportiva es persegueixen tots els alumnes procurant tocar la roda del darrera d'un company amb la pròpia roda del davant; al mateix temps que intentem que ningú toqui la pròpia roda del darrera.	
5'	Part principal Drets damunt la barra horitzontal: Drets amb els peus als pedals, donem una mica de velocitat a la bicicleta i deixem de pedalejar. Posem els dos peus (primer un i després l'altre) al damunt de la barra horitzontal del quadre de la bicicleta i la conduïm durant uns segons. Els	

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

més agosarats seran capaços fins i tot de, en aquesta situació deixar anar una mà del manillar.

- 5' **Sense mans amb les cuixes al manillar:** Drets amb els peus als pedals, donem una mica de velocitat a la bicicleta i deixem de pedalejar. Posem tot el pes al davant, aguantant el manillar amb les cuixes i deixant-nos anar de mans obrint-les en forma de creu durant uns segons.
- 5' **Conduïm amb braços creuats:** La mà dreta agafa el puny esquerra del manillar i la mà esquerra el dret.
- 5' **Conduïm amb cames creuades:** El peu dret damunt el pedal esquerra i el peu esquerra damunt el pedal dret. Caldrà conduir així la bicicleta, i si bé no podem fer pedalejades rodones si que podem donar petits copets de pedal per tal d'avançar i no perdre un mínim de velocitat.
- 10' **Recollim propostes:** De ben segur sorgiran propostes originals dels propis alumnes per tal de conduir la bicicleta aguantant l'equilibri d'alguna manera ben especial i original. Tots intentem realitzar les propostes que una a una vagin sortint dels propis alumnes.
- 10' **Ens canviem de bicicleta:** Cada alumne aguanta l'equilibri de manera estàtica amb la seva parella i aleshores els demanem que superin el repte de canviar-se de bicicleta amb el seu company/a sense posar cap peu al terra.
- 10' **Ens canviem la samarreta:** Els alumnes segueixen circulant per l'espai quan els demanem que es posin per parelles. Cal que tots estiguin aguantant l'equilibri de manera estàtica amb la seva parella i aleshores els demanem que superin el repte de canviar-se la jaqueta o la samarreta amb el seu company/a sense baixar de la bicicleta ni separar-se.
- 5' **Portem un company:** Un assegut al selló mentre l'altre pedaleja dret en la mateixa bicicleta. Circulem per l'espai i als 2 minuts canviem les posicions.

Part final

- 10' Estiraments generals utilitzant la bicicleta com a mitjà de suport.

EXERCICIS COMPLEMENTARIS

Ens impulesem amb el peu: Ens desplaçem a poca velocitat i ens aixequem. Passem un peu per entre els braços i per damunt del manillar fins que toqui la roda del davant. Amb el peu anem empenyent la roda per així mantenir la velocitat i circulem en equilibri amb aquest atípic sistema de propulsió.

EXERCICIS D'APROFUNDIMENT

Pedalejem d'esquena!: Ens col·loquem asseguts al manillar de la bicicleta mirant cap al selló. Aleshores col·loquem els peus als pedals i iniciem la marxa procurant conduir la bicicleta des d'aquesta anòmala posició. Cal mirar enrera per veure per on ens desplaçem.

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al Ciclisme Equilibri IV NIVELL: Primària SESSIÓ: Nou	DATA: HORA: INSTAL·LACIÓ: Pista poliesportiva MATERIAL: 10 cons 2 Taulons 2 frisbees 2 gots de plàstic 30 globus d'aigua i 30 culleretes 40 pilotes
CONTINGUTS ESTRUCTURALS: Equilibri, conducció, girs, tècnica específica. CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS: Procediments = Pràctica de control de la bicicleta en situacions de transport d'objectes. Conceptes = Assimilació de les conseqüències en les diferents formes de distribució del pes del nostre cos i els objectes que transportem per tal de mantenir l'equilibri al damunt de la bicicleta.	

Portem un company al manillar: Pedalegem asseguts transportant un company que s'asseu al manillar de la bicicleta amb les mans al manillar i les rodes als extrems de l'eix de la roda del davant.

Temps	Activitats / tasques	Dibuix/esquema
-------	----------------------	----------------

10'	<u>Introducció a la sessió</u> Petita explicació de les possibilitats de la bicicleta com a mitjà de transport d'objectes i adequació de la pròpia conducció per a l'ús de la bicicleta amb aquesta finalitat. Agafar i revisar el material.	
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

15'	<u>Escalfament</u> Portem una pilota: Circulem tots lliures per l'espai amb una pilota a les mans. Caldrà fer caure la pilota dels companys sense que ens tirin la nostra. Als alumnes que els cau la pilota se'ls en donen dues que han de transportar procurant que no els hi caiguin. A aquestes ningú intentarà posar-los les coses difícils. El joc s'atura quan tots els alumnes (excepte un) els ha caigut la pilota.	
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Part principal

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

- 15'** **Cursa de relleus transportant una altra bicicleta:** Dos equips competeixen en una cursa de relleus on caldrà transportar una bicicleta des de la conducció de la pròpia bicicleta. S'ha d'anar fins el con situat a l'altre extrem de la pista, donar-li la volta i tornar per tal de lliurar la bicicleta remolcada al següent company.
- 15'** **Els cambrers:** Dos equips competeixen en una cursa de relleus on caldrà transportar una "safata" (frisbee) amb un got de plàstic mig ple d'aigua.
- 15'** **Globus a la cullera:** Hem de donar una volta en un circuit d'habilitat fet amb cons, passadissos estrets amb cordes i dos taulons. Aquesta volta completa l'hauem de fer amb un globus d'aigua col·locat en una cullereta que aguantem amb la boca.
- 10'** **Recollim el material:** Tot el material utilitzat en la sessió l'escampem per la pista. Els dos equips anteriors (de les curses de relleus) han de dedicar-se a recollir-lo el més ràpid possible. Guanya l'equip que recull més objectes (en nombre). És imprescindible recollir i transportar els objectes amb la bicicleta sense posar el peu al terra i transportar-los fins a la zona base del propi equip.

Part final

- 10'** Estiraments generals utilitzant la bicicleta com a mitjà de suport.

EXERCICIS DE SIMPLIFICACIÓ DE LA TASCA

Portem pilotes de tennis: Si realitzem els exercicis anteriors transportant pilotes de tennis aconseguirem que els alumnes puguin fer el transport sense deixar-se anar absolutament d'una de les dues mans del manillar.

EXERCICIS COMPLEMENTARIS

Conduïm la bicicleta amb motxilla: Carreguem ben plena una motxilla de l'escola i conduïm la bicicleta pel circuit d'habilitat que hem elaborat en aquesta sessió. Ens n'adonarem de la dificultat que representa portar molt de pes a l'esquena a l'hora de realitzar girades brusques.

EXERCICIS D'APROFUNDIMENT

Transportem una bicicleta: Ens col·loquem una bicicleta a l'espatlla agafada amb un braç. Utilitzem l'altre mà per agafar-nos al manillar de la nostra bicicleta i així transportar la bicicleta de càrrega sense que toqui al terra.

OBSERVACIONS

Fóra interessant per als alumnes que experimentessin amb una bicicleta amb alforges per així prendre consciència de les adaptacions en la conducció que cal fer en les llargues travesses quan anem molt carregats i la nostra maniobrabilitat es veu limitada.

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al Ciclisme Superació d'obstacles I NIVELL: Primària SESSIÓ: Deu	DATA: HORA: INSTAL·LACIÓ: Pista poliesportiva. Escales, esglaons o voreres properes. MATERIAL: 12 cons 12 piques 4 taulons de 4mts cadascun
CONTINGUTS ESTRUCTURALS: Habilitats motrius específiques amb bicicleta, Equilibri, girs, superació d'obstacles, tècnica específica. CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS: Procediments = Conducció de la bicicleta per a zones de diferents tipus que requereixen la superació d'obstacles. Conceptes = Descobriments de diferents tècniques específiques per a la superació d'obstacles en bicicleta.	

<u>Temps</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
10'	<u>Introducció a la sessió</u> Petita explicació tècnica de les particularitats, dificultats i riscos de la circulació en bicicleta per a zones complicades (esglaons, escales). Reflexió per a aplicar el que ja hem après a l'hora de superar aquests obstacles. Agafar i revisar el material.	
15'	<u>Escalfament</u> No podem xocar!: Tots els alumnes circulen lliurement per la pista sota la norma que cap d'ells pot tocar-se amb els altres companys ni sortir-se dels límits. Mica en mica anirem afegint material a la pista	

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

(12 piques, 4 taulons, 12 cons,...), material que tampoc poden tocar. Mica en mica els anem demanant que augmentin la velocitat en la que circulen alhora que els anem reduint l'espai.

Part principal

- 10'** **Evitem recs!:** Els recs de l'aigua dels camins i els forats poden fer-nos caure quan circulem per la muntanya. Aprenem a evitar-los passant per un seguit de piques separades uns 8mts perpendicularment al nostre pas. Les anem superant sense tocar-les aixecant la roda del davant i just després la del darrera.
- 10'** **Pugem taulons:** Col·loquem quatre taulons en quatre zones diferenciades de la pista per tal que els alumnes practiquin en grups reduïts i s'ajudin els uns als altres. Cal pujar i baixar amb la bicicleta al tauló de diferents maneres controlant la bicicleta.
- 25'** **Pujar un esglaó:** Busquem un esglaó o escala propera (d'uns 20 o 25 cm) i practiquem de pujar-hi amb la bicicleta. Practiquem les diferents tècniques que augmenten progressivament la seva dificultat:
- **Peu al terra:** Col·loquem un peu al terra i ens ajudem de l'altre per a pujar-hi tota la bicicleta.
 - **En línia recta:** Entrem perpendiculars a l'esglaó, aixequem la roda del davant fins pujar-la i acte seguit impulsem la del darrera perquè també s'hi enfili. Procurem no posar cap peu al terra.
 - **Al biaix:** El mateix entrant l'esglaó de costat i aixecant les rodes /primer la del davant i després la del darrera) alhora que les desplaçem lleugerament cap el costat on tenim l'esglaó. Practiquem des d'ambdós costats.
 - **De costat fent canvis:** Ens posem completament paral·lels a l'esglaó i bloquejem els frens. Aprofitem per aixecar la roda del davant i un com aquesta és dalt l'esglaó, premem fort el fre del davant i aixequem la roda del darrera tot desplaçant-la lateralment. Intentem ara aguantar-nos dalt l'esglaó fent "canvis".
 - **De costat fent canvis:** Ara primer pugem la roda del darrera i després la del davant.
- 10'** **El gran esglaó:** Pugem només la roda del davant dalt d'un esglaó molt alt (30, 40, 50 o 60 cm). Ho fem a poca velocitat i amb l'ajuda de mitja pedalejada que ens ajudarà a aixecar la roda per tal que no haguem de fer-ho només amb els braços.

Part final

- 10'** Estiraments de les parts principals implicades en la sessió (cames, esquena i braços).

EXERCICIS DE SIMPLIFICACIÓ DE LA TASCA

Baixem un esglaó: Les mateixes tasques proposades per a *pujar un esglaó* podem aplicar-les a l'hora de baixar-lo. És més senzill i ens servirà per agafar pràctica per quan vulguem afrontar-lo de pujada.

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al Ciclisme Superació d'obstacles II NIVELL: Primària SESSIÓ: Onze	DATA: HORA: INSTAL·LACIÓ: Pista poliesportiva. Pendent pronunciat proper. MATERIAL: 12 cons
CONTINGUTS ESTRUCTURALS: Habilitats motrius específiques amb bicicleta, Equilibri, pedalejada, girs, superació de pendents pronunciats tècnica específica. CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS: Procediments = Conducció de la bicicleta per a zones de diferents tipus que requereixen la superació ascendent o descendent de pendents pronunciats. Conceptes = Descobriments de les diferents posicions que ha de prendre el cos quan pugem o baixem un fort pendent amb la bicicleta.	

EXERCICIS D'APROFUNDIMENT

Pujem escales: Si dominem bé la tècnica de pujar un esglaió podem aplicar-la successivament i, mantenint l'equilibri damunt de la bicicleta intentar pujar-ne varies de successives (són més fàcils si els esglaons no són massa alts (10 o 15 cm) i estan una mica separats (50 cm o més)).

METODOLOGIA

Cal fer molt d'èmfasi en la motivació contínua dels alumnes degut que aquesta sessió és molt tècnica i els alumnes amb majors dificultats podrien desmotivar-se. El nivell dels alumnes serà de ben segur força variable i cal estar-hi al cas per tal d'adequar si cal tasques al nivell de cada participant.

<u>Temps</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
10'	<u>Introducció a la sessió</u> Petita explicació tècnica de les particularitats i dificultats de superar un fort pendent ascendent. Petita explicació tècnica de les particularitats i dificultats de superar un fort pendent descendent. Agafar i revisar el material.	

Escalfament

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

15' **Seguir el rei:** Tots els alumnes circulen seguint el recorregut que fa el monitor tant per dins de la pista com, sobretot pels voltants, fent-los circular per a llocs un tant atípics i poc ciclables.

Part principal

15' **Pugem per una rampa:** Aprofitem un pendent proper a la pista i practiquem de pujar-lo d'un en un pedalejant amb bicicleta. Incidim en rectificar la posició del cos per tal que l'ascensió tingui èxit i no s'hagi de posar cap peu al terra.

15' **Baixem un baixador:** Aprofitem un pendent proper a la pista i practiquem de baixar-lo d'un en un accionant els frens amb molt de tacte. Incidim en explicar i rectificar la posició del cos per tal que cap dels alumnes bolqui per davant ni perdi el control de la roda davantera.

15' **Saltem un esglaó:** Saltem un esglaó d'entre 15 i 30 cm aproximant-nos-hi amb velocitat i aconseguint caure primer amb la roda del darrera. Tot seguit ho provem fent caure les dues rodes alhora.

10' **La pujada amb gir:** Pugem el fort pendent només fins la meitat i aquí intentem fer un gir de 180°. Com més pendent té la pujada més difícil serà la tasca. Com més a munt del pendent més difícil, i com més estret més complicada. Així doncs adequem l'exercici al nivell de cada practicant.

Part final

10' Estiraments de les parts principals implicades en la sessió (cames, esquena i braços).

EXERCICIS DE SIMPLIFICACIÓ DE LA TASCA

Practiquem amb poca pendent: Practiquem de pujar i baixar una pendent poc pronunciada i ho fem de diferents maneres (drets, asseguts, etc. Si la pendent és adherent i la bicicleta adequada i amb el desenvolupament correcte l'alumne assimilarà amb èxit els objectius d'aprenentatge de la sessió.

EXERCICIS COMPLEMENTARIS

Canvi de rasant: Si disposem d'una "beuada" amb pendents invertits podem enllaçar-los comprovant la diferència que pren la posició del cos per a la circulació en cada circumstància, alhora que experimentarem la sensació de baixar ràpidament i no tocar frens degut a que el pendent posterior ja ens reduirà la velocitat i podrem pujar-lo quasi sense pedalejar.

EXERCICIS D'APROFUNDIMENT

Busquem pendents impossibles: La dificultat augmenta si afrontem pendents extremadament pronunciades i amb poca adherència. També es

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al Ciclisme Jocs cooperatius amb bicicleta ! NIVELL: Primària SESSIÓ: Dotze	DATA: HORA: INSTAL·LACIÓ: Pista poliesportiva. MATERIAL: 12 cons 9 piques 12 antifàços (per tapar els ulls)
CONTINGUTS ESTRUCTURALS: Habilitats motrius específiques amb bicicleta aplicades a jocs cooperatius. CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS: Procediments = Cooperació amb el grup amb la finalitat d'assolir un objectiu comú mitjançant l'ús de la bicicleta. Conceptes = Assimilació de la importància de cooperar per a aconseguir objectius de grup.	

complica si és una pendent ascendent pronunciada i molt llarga que fa que el condicionant factor físic força sigui un factor limitant.

METODOLOGIA

Molt important d'amotllar-nos al nivell de cada alumne. Això ens és possible en al darrera tasca, però també en les altres si disposem d'un pendent amb desnivell variable per a augmentar progressivament la dificultat i que cada alumne trobi la seva tasca que li suposi un repte difícil però accessible per a les seves possibilitats físiques i tècniques.

OBSERVACIONS

Cal explicar i recordar la tècnica específica (pedaleig, posició del cos, tacte de fre, etc) en aquesta sessió on contínuament estem superant pendents amb molt desnivell (ascendent o descendent).

En el descens de pendents pronunciades és molt important valorar prèviament els riscos de caiguda que en aquests casos pot ser d'una perillositat que cal calibrar si és convenient d'assumir. Com a conductors de l'activitat hem d'aprendre a controlar els alumnes més "llençats" i els més inexperts per tal que no afrontin l'obstacle amb un excés de risc o d'inseguretats.

Temps	Activitats / tasques	Dibuix/esquema
10'	<u>Introducció a la sessió</u> Petita explicació de la importància de la cohesió de grup i la confiança mútua entre tots els components per tal de cooperar per a assolir objectius comuns. Agafar i revisar el material.	
15'	<u>Escalfament</u> Seguir el rei... a roda: El grup circula en fila per la pista "com una serp" darrera la trajectòria que marca un alumne (el rei). Cada exactament 30" canvia el "rei" i es col·loca al final de la fila. Cal que el grup no es trenqui aconseguint circular en diferents direccions i evitar fer-ho sempre en cercle.	
10'	<u>Part principal</u> Ens movem tots junts sense perdre el contacte: Ens movem tot el grup circulant amb una mà al manillar i l'altre tocant a un company que alhora toca amb una mà a un company i així successivament. Cal que circuli tot el grup sense que es perdi el contacte entre tots els seus	

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

components. Comencem amb petits grups de 3 o 4 i augmentem el nombre segons vagin superant el repte.

15' **Au va, que et porto!:** En parelles, els dos damunt d'una bicicleta, un porta l'altre. Quan tots ho han aconseguit fem trios a veure quin grup és capaç de circular tots tres amb una sola bicicleta.

15' **Remolcs:** Comencem amb parelles on un pedaleja i condueix la bicicleta i l'altre se li agafa del selló i, remolcat circula agafat a ell sense pedalejar. Si ho aconseguim ho provem en trios, si ens en sortim en grups de 4 i així successivament. Cal fer circular un gran grup on només el del davant pedalegi i la resta circulin remolcats sense deixar-se anar ni posar cap peu al terra.

10' **Aparquem les bicicletes:** Descubrim que podem aparcar les bicicletes dretes aguantant-se les unes amb les altres. Primer per parelles (les 2 bicicletes) i després ho intentem tot el grup (amb totes les bicicletes).

Part final

15' **Massatges per parelles:** Un alumne li fa una sessió completa de massatges al seu company amb l'ordre i indicacions del monitor. Als 7' canviem els rols de la parella.

EXERCICIS DE SIMPLIFICACIÓ DE LA TASCA

Una de les indicacions a seguir si volem simplificar les tasques proposades és reduir el nombre d'alumnes que afronten el "repte" que suposa aconseguir l'objectiu que pretén cada joc cooperatiu. Per a fer-ho més fàcil doncs, ho practiquem primer en petits grups.

EXERCICIS COMPLEMENTARIS

Guia'm: Un amb els ulls tapats conduint la bicicleta mentre el seu company circula a prop seu i li indica el camí a seguir. Cal que la parella cooperi per tal de completar el recorregut marcat amb cons.

Equilibri general: Aconseguim aguantar-nos tots junts en equilibri estàtic recolzar-nos els uns amb els altres al damunt de la bicicleta sense posar el peu al terra? Aquest és un repte de gran grup interessant i possible però que requereix de cooperació entre els membres del grup.

EXERCICIS D'APROFUNDIMENT

Remolquem a un tercer company: Cada parella circula en paral·lel i agafa una pica i amb la mà de l'interior de la parella. En aquesta pica s'hi agafarà un tercer company que ha de ser remolcat per el voltant de la pista. Cal evitar posar els peus al terra, deixar-se anar de la pica i no xocar amb les bicicletes entre els companys del mateix grup.

El passadís: Dos alumnes condueixen la bicicleta amb una mà mentre amb l'altre s'agafen amb el braç alçat formant un pont per on s'aniran colant la resta de companys de la classe amb la bicicleta circulant en sentit contrari.

METODOLOGIA

En aquesta sessió és molt important motivar a la cooperació, la comunicació i l'ambient de col·laboració entre els diferents components del grup. Fer que se'n adonin que són partíceps d'una

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE: UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al Ciclisme Sortida amb bicicleta! NIVELL: Primària SESSIÓ: Tretze	DATA: HORA: INSTALACIÓ: MATERIAL: Petita farmaciola bàsica Bossa amb les eines bàsiques 1 bidó d'aigua per cada bicicleta
CONTINGUTS ESTRUCTURALS: Circulació amb bicicleta pel medi natural i urbà. CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS: Procediments = Circulació individual i en grup pel medi natural i urbà. Conceptes = Preparació d'una sortida i aspectes a tenir en compte.	

activitat que no triomfarà gràcies als mèrits individuals sinó a la suma dels esforços de tots els components del grup.

OBSERVACIONS

Cal tenir en compte que per a la resolució de la majoria dels reptes proposats en aquesta sessió de jocs cooperatius és necessari un mínim de control i domini en la conducció de la bicicleta.

Consideracions prèvies:

Seria interessant disposar d'un major temps per a aquesta sessió (2 o 3 hores) per tal d'abordar sense presses la sortida i les activitats prèvies i posteriors a aquesta. El desenvolupament d'aquesta sessió vindrà determinat pel monitor-guia de l'activitat, si bé és necessari conèixer un seguit de recomanacions a tenir en compte quan organitzem una sortida al medi natural i/o urbà amb els nens/es.

- Recordem complir la ratio marcada de mestres i/o monitors per número d'alumnes i totes i cadascunes de les condicions de seguretat a la hora de sortir del centre amb els alumnes.
- Realitzem un recorregut que coneguem per evitar perills (perdre'ns, dificultat del terreny, perillositat de vies de circulació, etc).

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

- El recorregut ha de ser adient al nivell físic i tècnic del alumnes. És interessant disposar d'un recorregut que sigui possible d'escurçar quan portem mitja sortida i creiem que hi ha raons per fer-ho.
- Calculem tenir prou temps per a fer la sortida sense presses i arribar a l'hora encara que ens surtin imprevistos.

Abans de sortir:

- Caldrà més que mai revisar el material necessari per a la sortida per a que no ens trobem amb problemes mecànics previsibles que ens trenquin el ritme de la sortida.
- Per a possibles imprevistos ens emportarem la petita farmaciola i un telèfon mòbil, així com el llistat de telèfons de l'escola i alumnes actualitzat.
- També carregarem amb una petita bossa amb eines: Multiallen amb tornavis pla i d'estrella, 3 desmuntables, clau anglesa petita, tronxacades, manxa i càmeres de recanvi (dues o tres per cada dotzena de bicicletes).
- Farem una petita xerrada explicativa als alumnes per tal que sàpiguen el recorregut que farem (ubicació de les parades, fonts, llucs on menjar, etc). També serà el moment de posar èmfasi en la importància de la correcte circulació en grup amb la bicicleta i la responsabilitat que té cada alumne de no posar en perill el grup. Motivarem als alumnes i farem alguns estiraments abans d'iniciar la marxa.

Durant la sortida:

- Controlem sovint el nombre d'alumnes (amb parades sempre que calgui) i el seu estat físic.
- Insistim en beure aigua sovint i en poques quantitats.
- Motivem i afavorim el clima positiu i optimista davant les adversitats.

Quan arribem:

- Aprofitem per parlar entre tots de la sortida i intercanviar experiències de la sortida. Aquest és un fet que contribueix a la unió del grup i ajuda a crear complicitat entre alumnes.
- Fem una sessió d'estiraments, massatges i relaxació i en destaquem la seva importància per a una millor recuperació i la prevenció de lesions musculars.

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

CENTRE:

UNITAT PROGRAMACIÓ: Introducció al Ciclisme

Visita a un circuit de BMX !

NIVELL: Primària

SESSIÓ: Catorze

DATA:

HORA:

INSTALACIÓ: Circuit de BMX "homologat"

MATERIAL:

CONTINGUTS ESTRUCTURALS: Circulació amb bicicleta per un circuit de BMX.

CONTINGUTS PSICOPEDAGÒGICS:

Procediments = Ús i domini de la bicicleta per un circuit de BMX.

Conceptes = Normes bàsiques de circulació amb la bicicleta per un circuit de BMX.

- És important desar el material en perfectes condicions. Si durant la sortida s'ha produït alguna anomalia o desperfecte en la bicicleta cal tenir-ho en compte per a reparar-la abans de la següent utilització.

Altres observacions:

El ritme de la sortida cal que s'adapti als alumnes més lents per tal de fer-los la sortida agradable. Si és possible també donarem resposta a aquells alumnes amb millors capacitats acompanyant-los allargant el trajecte en els moments que el grup s'atura per al descans dels més lents.

Consideracions prèvies:

- Seria molt interessant arribar a atansar-nos fins un circuit de BMX amb els nostres alumnes. Aquest és un indret ideal per a l'aprenentatge i la millora de la conducció de la bicicleta; a més donarem a conèixer als alumnes les particularitats i funcionament d'aquesta nova modalitat olímpica. Per a la realització de la sortida serà necessari que un tècnic en la modalitat ens assessori

FULL DE SESSIÓ DOCENT PRÀCTICA

i monitoritzi el grup durant la estada a la instal·lació, donant a conèixer les particularitats de l'esport i la utilització concreta de les seves instal·lacions.

- Seguim escrupulosament les recomanacions de seguretat de les instal·lacions pel que fa a l'ús de proteccions (pantaló llarg, màniga llarga i guants).
- Aquesta activitat serà molt més profitosa i enriquidora pels alumnes si es programa fer-la un cop haguem treballat els continguts bàsics de conducció i domini de la bicicleta.

Durant la estada al circuit:

- Els alumnes caldrà que escoltin amb atenció les consideracions prèvies per tal de fer un ús correcte i amb els mínims riscos del circuit. Serà necessari començar l'activitat de manera molt serena per mica en mica anar augmentant el nivell de velocitat i dificultat en la execució de les tasques.
- És convenient que els alumnes disposin també d'uns minuts de lliure experimentació amb la bicicleta en el circuit.
- Insistim en beure aigua sovint i en poques quantitats.
- Motivem i afavorim el clima positiu i optimista davant les adversitats o alguna possible caiguda.

Després de l'activitat:

- Aprofitem per parlar entre tots de la sortida i intercanviar experiències. Aquest és un fet que contribueix a la unió del grup i ajuda a crear complicitat entre alumnes. Motivem que expressin i intercanviïn sensacions d'haver vivenciat una experiència nova.
- És important desmarcar el material en perfectes condicions. Si durant la sortida s'ha produït alguna anomalia o desperfecte en la bicicleta cal tenir-ho en compte per a reparar-la abans de la següent utilització.