

UNITAT DE PROGRAMACIÓ:

INTRODUCCIÓ AL CICLISME_

Introducció

Aquesta programació pretén ser un material de suport a les escoles per tal de potenciar l'ús de la Bicicleta entre els més petits. El seu contingut està íntimament relacionat amb el currículum de l'etapa de primària. Les diferents sessions estan detallades una a una per tal de facilitar la programació al docent encarregat d'impartir les classes; tenen una durada de 90minuts (hora i mitja) i estan ordenades per continguts. L'ordre i estructura de la programació haurà d'adaptar-se-la cada docent en funció de les sessions que dediqui a treballar el ciclisme (prioritzant continguts i tasques), mitjans de què es disposin, característiques particulars del grup - classe, etc. Aquesta UP Està pensada per a ser desenvolupada en horari escolar o bé com a activitat extraescolar. A més de les 16 sessions a la pista poliesportiva del pati de l'escola inclou dues propostes de utilització de la Bicicleta en dos altres àmbits diferents: Una sortida al medi natural i/o urbà i la visita a un circuit de BMX.

Tenint en compte la extensió de la proposta (18 sessions) és recomanable repartir-la al llarg de la vida escolar de l'alumne entre els

diferents cursos i així donar una formació continuada en aquesta àrea. Així doncs, la utilitat d'aquest document és molt àmplia, i dóna una resposta a una necessitat creixent de disposar de material d'aquesta mena que a dia d'avui és malauradament escàs.

Distribució dels continguts treballats en les diferents sessions

- 1) **Descoberta i familiarització amb la bicicleta** *pujar/baixar de la bicicleta. Transports. Conducció lliure.*
- 2) **Conducció individual** *Posició sobre la bicicleta. Conducció lliure i en línia recta. Corbes i girs. conducció sobre diferents superfícies*
- 3) **Pedalejada** *Bases del moviment. Acceleració i Frenada*
- 4) **Frenada I** *La derrapada*
- 5) **Frenada II** *Aixecar les rodes*
- 6) **Equilibri I** *Equilibri dinàmic*
- 7) **Equilibri II** *Equilibri estàtic*
- 8) **Equilibri III** *Equilibri superació de reptes!*
- 9) **Equilibri IV** *Transport d'objectes*
- 10) **Superació d'obstacles I** *Esglaons / escales*
- 11) **Superació d'obstacles II** *Pujades / baixades amb pendent pronunciat. Salts*
- 12) **Jocs Cooperatius amb bicicleta!**
- 13) **Sortida amb bicicleta** *Circulació individual i en grup pel medi natural i urbà*
- 14) **Visita a un circuit de BMX** *Coneixement concret d'aquesta modalitat olímpica del ciclisme. Conducció de la bicicleta per un circuit específic.*