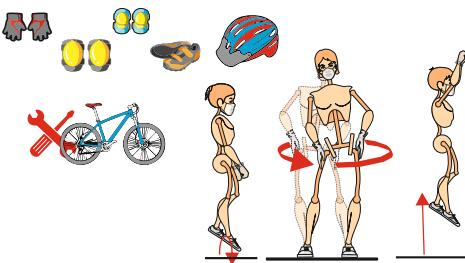
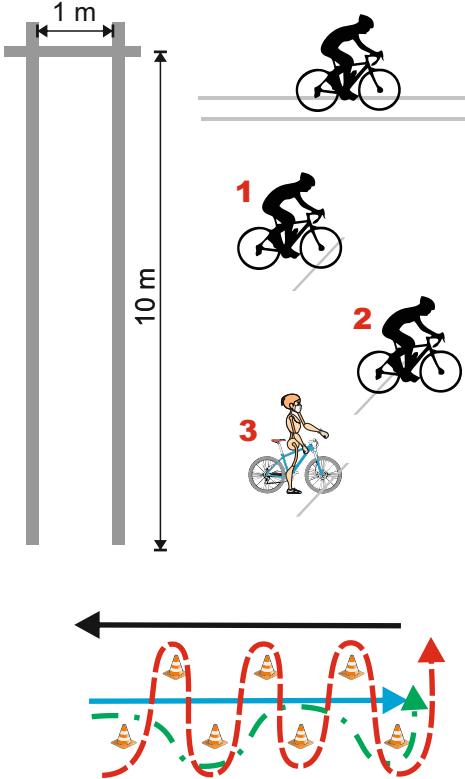
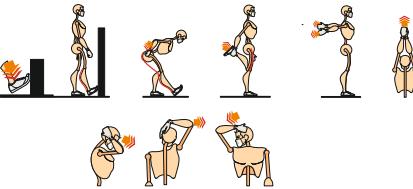


OBJETIVOS	Técnica de desplazamiento sobre la bici			
CONTENIDOS	Dominio de la frenada y del desmontaje con seguridad. Realizar giros sobre la bicicleta y mantener el equilibrio sobre ella.			
NIVEL DE LA SESIÓN	Intermedio / avanzado		DURACIÓN (minutos)	60 minutos,
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO (10 min.)	45" ejercicio	<p>Comprobar el estado de la bicicleta y enseñar al niño/a a colocarse el casco y protecciones adecuadamente.</p> <p><b>Ejercicios de calentamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saltitos en el sitio</li> <li>- Tiovivo con la cadera (circunducciones de cadera)</li> <li>- A matar mosquitos (Saltar con palmas arriba)</li> </ul> <p>Circular en compañía del padre/madre (este debe ir a pie si circulan por aceras) a la par a baja velocidad, a una zona poco concurrida, no abierta a la circulación de</p>		Casco obligatorio de tamaño adecuado
PARTE PRINCIPAL (30 min.)	Mínimo 5 repeticiones cada ejercicio	<p><b>FRENADAS:</b> Marcar dos líneas rectas en el suelo paralelas (10m longitud) con un metro de separación, y una cruzada al final (ver dibujo)</p> <p>Acercarse a esa línea a velocidad adecuada a tu nivel, sin pisar las líneas laterales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Frenar dejando la rueda delantera justo sobre la línea</li> <li>2. Frenar dejando la rueda TRASERA sobre la linea</li> <li>3. Frenar sobre la línea y desmontar cada vez por un lado de la bici.</li> </ol> <p><b>ZIG-ZAG</b> Hacer unas marcas o dejar objetos para diseñar un recorrido en zig-zag. Separados unos 2 metros entre si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desplazarse en zigzag utilizando todas las marcas y volver por fuera. (línea negra)</li> <li>- Desplazarse en zigzag a la ida, dar la vuelta sin desmontar, y volver en zigzag.</li> <li>- Zigzag. Desmontar por un lado, dar la vuelta a la bici, montar por el otro y volver al zigzag</li> </ul>		Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	10 minutos	<p>5' de ritmo muy lento vuelta a casa.</p> <p>Rutina de higiene. Rehidratación.</p> <p>Estiramientos habituales: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, lumbares, dorsales, triceps, trapecio, pectorales.</p>		
AUTOEVALUACIÓN	<p>Conocer la distancia segura de frenada en llano. Dominar la estabilidad sobre la bici durante la frenada. Ser capaz de desmontar con seguridad por ambos lados.</p> <p>Completar el recorrido en zigzag sin necesidad de apoyar el pie en el suelo o hacerlo el menor número de veces.</p>			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Nivel mínimo: Ser capaz de permanecer en movimiento sobre la bicicleta en línea recta y en ligeras curvas sin echar pie al suelo.			