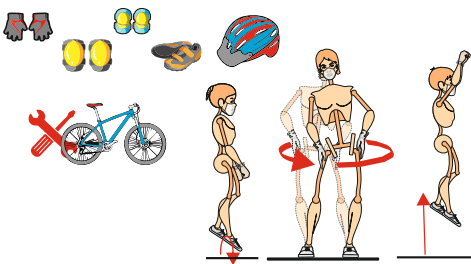
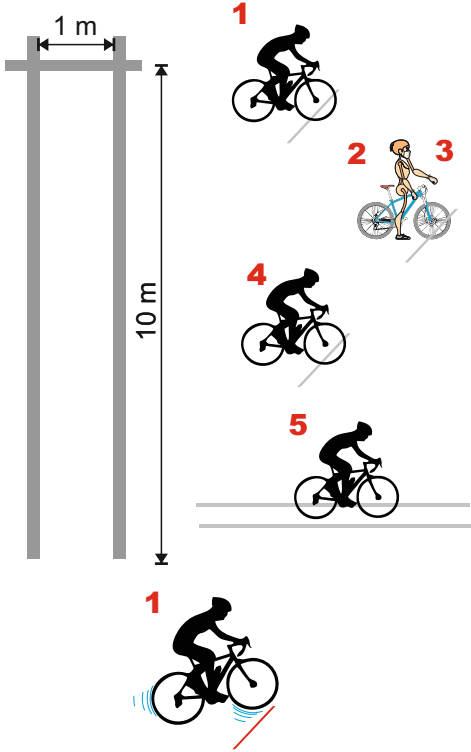
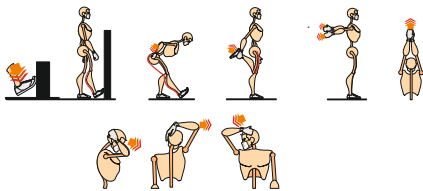


OBJETIVOS		TÉCNICA DE MONTAJE Y DESMONTAJE DE LA BICI		
CONTENIDOS		Dominio de la frenada y del desmontaje con seguridad. Ejercicios de equilibrio y control de la bicicleta		
NIVEL DE LA SESIÓN		Intermedio / avanzado	DURACIÓN (minutos)	60 min 3 veces/sem
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	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>Ejercicios de calentamiento:</p> <p>Saltitos en el sitio</p> <p>Tiovivo con la cadera (circunducciones de cadera)</p> <p>A matar mosquitos (Saltar con palmadas arriba)</p> <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 vehículos.</p>		Casco obligatorio de tamaño adecuado
PARTE PRINCIPAL (30 min.)	Mínimo 5 repeticiones cada ejercicio	<p>FRENADAS Y SURPLACE</p> <p>Acercarse a esa línea frontal a velocidad adecuada a tu nivel, sin pisar las líneas laterales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Frenar dejando la rueda delantera justo sobre la línea. 2.- Frenar sobre la línea y bajar cada vez por un lado de la bici. 3.- Frenar sobre la línea, bajar cada vez por un lado, dar la vuelta a la bici y montar por el lado contrario. 4.- Frenar sobre la línea y mantener el equilibrio durante unos segundos sin echar el pie a tierra. 5.- Recorrer los 10 del pasillo dibujado en el mayor tiempo posible. <p>Nivel avanzado:</p> <p>Ser capaz de mantener el equilibrio durante mínimo 10 seg. Tardar 1min en recorrer los 10m</p> <p>Iniciación a saltos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Recorrer los 10m y saltar para evitar tocar la línea frontal con la rueda delantera. 		<p>Tiza o esparadrapo para marcar el suelo.</p> <p>Espacio libre de obstáculos y personas.</p>
VUELTA A LA CALMA (10 min.)	10 minutos	<p>5 minutos 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.		