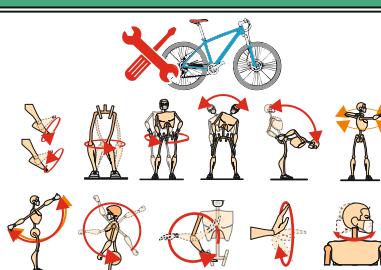
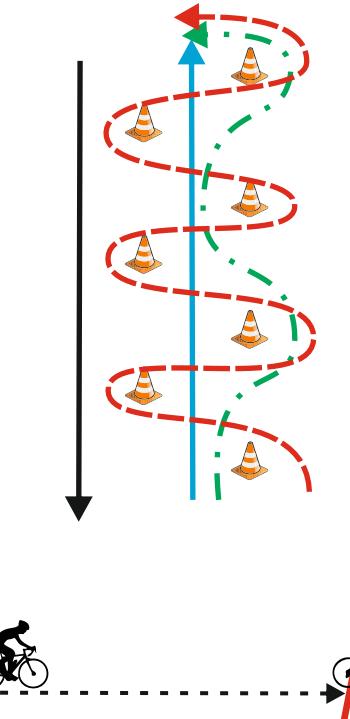
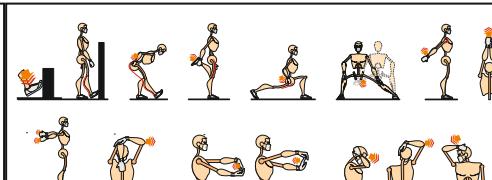


OBJETIVOS	Dominar la bicicleta			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para realizar giros sobre la bicicleta - Ejercicios para dominar la frenada y el desmontaje - Ejercicios para mantener el equilibrio sobre la bici 			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Intermedio		DURACIÓN (minutos)	45 minutos, 3 veces semana
PARTES DE LA SESIÓN	DOSIS CARGA	EJERCICIOS	IMÁGENES/DIBUJOS	MATERIAL
CALENTAMIENTO	10 minutos	<p>-Comprobar el estado de la bicicleta y equipación.</p> <p>Ejercicios de movilidad articular general:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rodillas - cadera - columna - hombros - muñecas 		Casco obligatorio para menores de 16 años. Siempre recomendable para todos.
PARTE PRINCIPAL	35 minutos	<p>Desplazarse hasta un lugar poco concurrido, llano, sin obstáculos y cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial.</p> <p>Si no se dispone de destreza suficiente, desplazarse a pie sujetando la bici con las manos (No es posible utilizar el coche para desplazarse a hacer deporte).</p> <p>ZIG-ZAG Hacer unas marcas o dejar objetos para diseñar un recorrido en zig-zag. Separados unos 5m entre ellos (a menor distancia, mayor ángulo de giro, mayor dificultad).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazarse en línea recta entre las marcas sin pisarlas. - Desplazarse en zigzag sobre las marcas de un solo lado - Desplazarse en zigzag utilizando todas las marcas y volver por fuera. (línea negra) - Para nivel intermedio: Desplazarse en zigzag a la ida, dar la vuelta en un giro de 180º, y volver en zigzag. <p>FRENADAS Dibujar una línea recta en el suelo. Acercarse a esa línea desde unos 20m a una velocidad adecuada a tu nivel y frenar dejando la rueda delantera sobre la línea y desmontar de la bici. Variantes: <ul style="list-style-type: none"> - Frenar dejando la línea sobre la rueda trasera y desmontar de la bici. Para nivel intermedio: <ul style="list-style-type: none"> - Desmontar de la bici por el lado menos habitual. - Acercarse a una velocidad superior - Frenar sobre la línea y retomar la marcha sin echar pie a tierra </p>		Tiza o esparadrapo para marcar el suelo. Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m
VUELTA A LA CALMA	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a casa cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial. - Realizar estiramientos 		Esterilla/ colchoneta
AUTOEVALUACIÓN	Completar el recorrido en zigzag sin necesidad de apoyar el pie en el suelo o hacerlo el menor número de veces. Repetirlo en varias ocasiones para comprobar la mejora de la técnica de desplazamiento sobre la bici.			
CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA	Ser capaz de mantener la verticalidad sobre la bici ejecutando pequeños giros. Ser capaz de frenar sin ayuda externa			