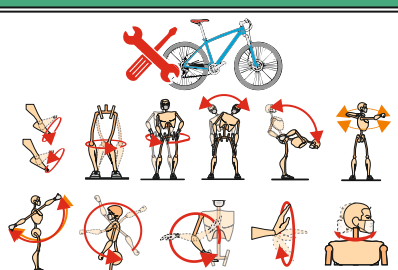
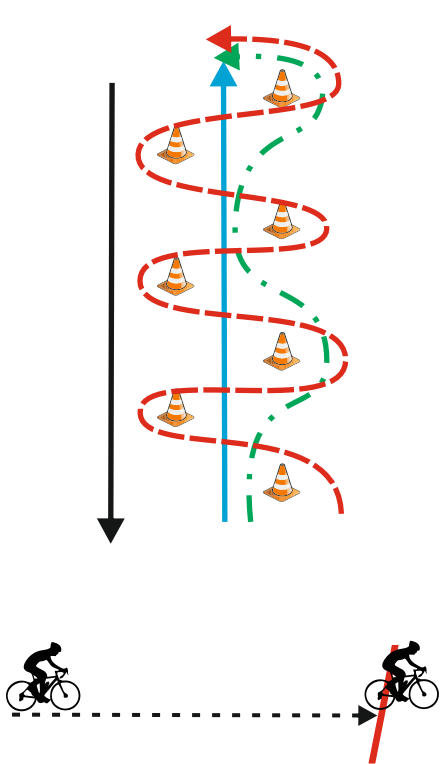
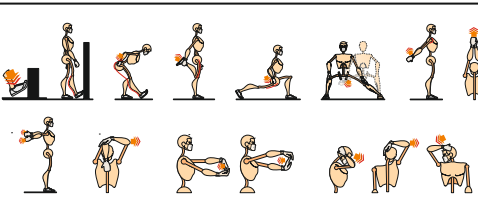


OBJETIVOS	Dominar la bicicleta			
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios para realizar giros sobre la bicicleta - Ejercicios para dominar la frenada y el desmontaje - Ejercicios para mantener el equilibrio sobre la bici 			
NIVEL DE LA SESIÓN	Bajo / Intermedio	DURACIÓN (minutos)		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</p> <p>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 180°, y volver en zigzag. <p>FRENADAS</p> <p>Dibujar una línea recta en el suelo.</p> <p>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.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frenar dejando la línea sobre la rueda trasera y desmontar de la bici. <p>Para nivel intermedio:</p> <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 		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	<p>Ser capaz de mantener la verticalidad sobre la bici ejecutando pequeños giros.</p> <p>Ser capaz de frenar sin ayuda externa</p>			