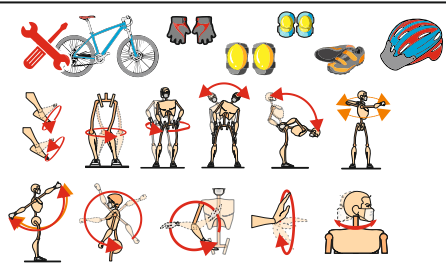
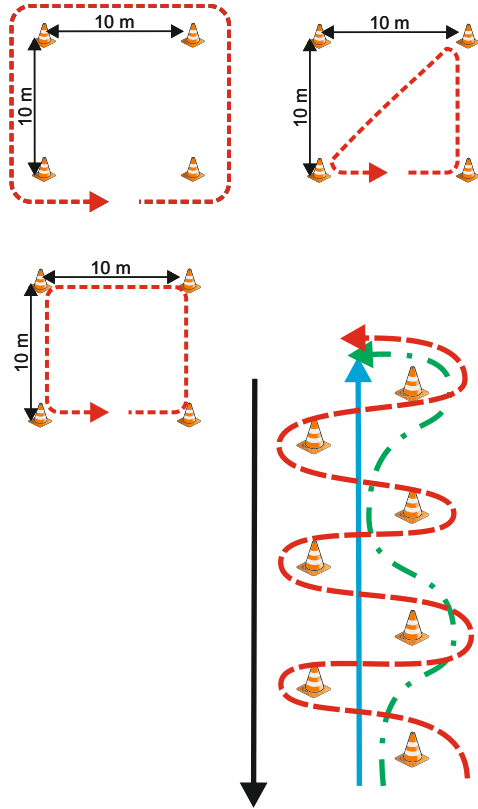


<b>OBJETIVOS</b>	TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO SOBRE LA BICI			
<b>CONTENIDOS</b>	Ejercicios y juegos para niñ@s capaces de permanecer sobre la bicicleta en línea recta sin apoyar pie en suelo: - Ejercicios para realizar giros sobre la bicicleta - Ejercicios para mantener el equilibrio sobre la bici			
<b>NIVEL DE LA SESIÓN</b>	INFANTIL (6-14 AÑOS)	<b>DURACIÓN (minutos)</b>	60 minutos,	
<b>PARTES DE LA SESIÓN</b>	<b>DOSIS CARGA</b>	<b>EJERCICIOS</b>	<b>IMÁGENES/DIBUJOS</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	10 minutos	<p>Comprobar el estado de la bicicleta</p> <p>Enseñar al niño/a a colocarse el casco y protecciones adecuadamente.</p> <p>Ejercicios de movilidad articular general:</p>		<p>Casco obligatorio para menores de 16 años. Siempre recomendable para todos.</p>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	35 minutos	<p>Circular en compañía del padre/madre (este debe ir a pie si circulan por aceras) a la par a baja velocidad controlando el equilibrio sobre la bici.</p> <p>Hacer unas marcas o con objetos apropiados para trazar un cuadrado en el suelo de 10x10 aprox.</p> <p>Dar vueltas por el exterior del cuadrado</p> <p>Variantes: - Trazar recorrido triangular cruzando por el centro del cuadrado de una marca a otra. - Circular sin salirse del cuadrado. Juego de "esquivar al peatón": Circular sin salirse del cuadrado esquivando a papá/mamá que anda por el mismo espacio. Variantes: -Para nivel avanzado colocar diferentes obstáculos (p.e. ropa o calzado) en el interior del espacio.</p> <p>ZIG-ZAG Hacer unas marcas o dejar objetos para diseñar un recorrido en zig-zag. Separados unos 5m entre ellos (a menos distancia, mayor ángulo de giro, mayor dificultad). - 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 avanzado: Desplazarse en zigzag a la ida, dar la vuelta en un giro de 180º, y volver en zigzag.</p>		<p>Tiza o esparadrapo para marcar el suelo.</p> <p>Espacio libre de obstáculos y personas de unos 40x10m</p>
<b>VUELTA A LA CALMA</b>	5 minutos	- Vuelta a casa cumpliendo en todo caso la normativa de circulación y seguridad vial.		
<b>AUTOEVALUACIÓN</b>	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.			
<b>CONOCIMIENTOS PARA LA AUTONOMÍA</b>	Ser capaz de mantener la verticalidad sobre la bici ejecutando pequeños giros. Ser capaz de frenar sin ayuda externa			