

CAPÍTOL I

ASPECTES FORMALS DEL CRÈDIT

1. JUSTIFICACIÓ
2. INTRODUCCIÓ
3. CONTINGUTS
4. OBJECTIUS
5. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT- APRENTATGE
6. CRITÈRIS D'AVUACIÓ
7. TEMPORITZACIÓ
8. ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES
9. MATERIAL DIDÀCTIC
10. ANNEXES

1.- JUSTIFICACIÓ.

La tasca per justificar un crèdit variable com el proposat, malgrat que no està tipificat, seria purament formal, si no fos per un petit entrebanc pràctic: d'on sortiran les bicicletes per dur-ho a terme?

En el nostre entorn urbà, encara que és freqüent la possessió d'una bicicleta, no n'hi ha tantes com per poder instituir un crèdit com el que ens ocupa, amb la garantia de poder ser seguit per tots els alumnes d'un determinat curs que, com veureu més endavant, és la nostra intenció. I com solucionar aquest "cul de sac"? Ha estat l'aposta decidida de l'Ajuntament, amb el suport de la Federació Catalana de Ciclisme, a favor de la bicicleta el que ha permès obviar aquesta barrera, altrament insalvable.

Ens ocuparem ara de l'aspecte formal. La bicicleta és un vehicle que, des d'un prisma pedagògic, ens permet una multiplicitat d'aproximacions, és una mena de vareta màgica. Sense intenció d'esgotar-les, anem a fer un petit repàs d'aquestes possibles aproximacions:

- *Funció de transport.* El seu domini ens permetrà els desplaçaments curts - o no tan curts - que podem fer a la nostra població i les seves rodalies. Cal aprofitar tots els elements que ens ofereixin tant el medi urbà com el natural (carrils bici, parcs naturals, etc.)
- *Funció de salut.* L'Educació Física té com a tasca la promoció d'hàbits saludables de vida que es mantinguin durant l'etapa adulta. Sembla lògic promoure aquelles activitats que no tinguin gaires requisits quant a nombre de participants o instal·lacions sofisticades, si cerquem una pràctica regular i perllongada. La bicicleta és una de les opcions privilegiades que permet la seva pràctica fins a edats força avançades, tenint en compte la feble exigència articular que presenta. Per comprovar-ho, solament heu de fer un volt per les nostres carreteres i observar la quantitat de gent gran que va en bici. Qui mou les cames mou el cor.
- *Educació Física.* Ens trobem davant d'un element caracteritzat per la seva mobilitat, que privilegiarà l'ampliació de la gamma d'habilitats motrius adquirides fins ara, per bé que si abans eren generals, ara seran específiques. Entre d'altres podem anomenar: l'equilibri, la coordinació, la percepció de l'espai, la percepció espai-temps, el ritme...
- *Medi ambient.* Penseu el que podria ser una ciutat com la vostra si tots els desplaçaments interiors es fessin en aquest vehicle: menys contaminació, menys problemes de circulació, ... Per altra banda tindriem la possibilitat d'apropar-nos d'una forma més "tova" al nostre encara magnífic entorn natural, conèixer-lo i defensar-lo.
- *Educació viària.* És evident que si ens hem de desplaçar per una ciutat, haurem de conèixer i aplicar les normes de circulació. Per tant, aquesta serà una altra ocasió per reblar la tasca que en aquest àmbit ja realitza la Guàrdia Urbana.

- Finalment, i oblidant una mica tots els aspectes utilitaris, qui ens impedeix l'esforç gratuït però gratificant de la "pedalada" amb els amics per anar a berenar al bosc? Hi ha una gran quantitat de gent de totes les edats que ha fet un ritual d'aquest costum, i la sortida del diumenge, amb el seu esmorzar, omple les carreteres.

Fan falta més argumentacions per justificar un crèdit variable basat en la bicicleta? Sincerament, creiem que no. Ben al contrari, pensem que és una activitat que es justifica sola, a tenor dels avantatges que podem obtenir gràcies a ella.

Malgrat tot, a l'hora d'elaborar el crèdit, ens hem trobat amb una quasi absoluta absència de material didàctic per poder obtenir informació, idees o diferents plantejaments sobre el tema. Això constitueix alhora la causa i l'efecte de la raresa de la inclusió de l'ús de la bicicleta com a component habitual de l'Educació Física. Les causes d'aquesta raresa són, entre altres:

- La falta de materials didàctics d'on poder extreure informació.
- El desconeixement i la inseguretat dels docents a l'hora de plantejar l'activitat.
- La impossibilitat d'assegurar que cada un dels alumnes interessats posseirà una bicicleta.

Davant d'aquesta situació s'han produït una sèrie d'interaccions que han provocat la confecció d'aquest material didàctic que ara teniu entre les mans:

- En primer lloc, ens hem trobat un grup de professors d'Educació Física, entusiastes de la bici en general i també de les activitats a la natura que entenem la "mountain bike" com a element d'unió entre els dos entorns d'activitat.
- En segon lloc, la postura decidida del vostre Ajuntament, involucrat en la millora de la qualitat de vida i de l'entorn natural del municipi, que no tan sols ens ha facilitat el material, sinó que a la fi ha estat el responsable directe d'aquest crèdit, en demanar-nos formalment la seva plasmació didàctica. En conseqüència, durant la confecció del crèdit, hem mantingut estretes relacions amb els departaments d'Educació, Cultura i Medi Ambient, als quals estem summament agraïts.
- Finalment, el repte que suposava la ja esmentada falta de materials al respecte, ens ha dut a realitzar el present treball, per afegir a les poques publicacions que existeixen sobre la matèria la nostra modesta contribució, a fi i efecte de provocar inquietuds entre els companys de professió per continuar desenvolupant un tema que fins ara solament es troba esbossat.

I no us desanimeu per la carència de vehicles, si busqueu, sempre trobareu una institució disposada a comprometre's amb la proposta cívica i esportiva subjacent en el projecte, que us el financin.

2.- INTRODUCCIÓ.

"Iniciació al ciclisme: un esport saludable per a un món sostenible", és un crèdit variable d'Educació Física, pensat per dur-lo a terme en el segon cicle de l'Educació Secundària Obligatòria, concretament en el 3r d'ESO. Es contempla com un crèdit d'iniciació, en el benentès que partim de la base que tots els alumnes que l'escullin ja saben mantenir-se damunt de la "bici".

L'estructurem en dos temps principals, a saber:

- En un primer moment desenvoluparem les *habilitats motrius específiques necessàries per al domini del nou element* (vehicle d'equilibri força inestable): Pedalejar, conduir, frenar, ...
- En segon terme, un cop assolides les anteriors, les reconduïrem tot convertint-les en els rudiments de la tècnica del ciclisme: anar a roda, anar en grup, relleus, ...
- De forma col·lateral i repartides al llarg del crèdit, introduïrem nocions teòriques sobre una sèrie d'elements que considerem útils per a la seva correcta assimilació i posterior aplicació: història de la bicicleta, composició, tecnologia, medi ambient, educació viària, organització i gestió d'itineraris, nocions de dietètica aplicades, ...
- Com a colofó de totes aquestes activitats, i per plasmar les habilitats assolides al llarg del crèdit, es realitzaran sortides urbanes, inter-urbanes i pel medi natural, en regim de cogestió i codirecció amb els alumnes. Per a aquestes sortides es compta amb la col·laboració de la Guàrdia Urbana, que ens proporcionarà escolta i de tècnics de Medi Ambient, que comentaran els aspectes ecològics pròpis de la sortida.

No introduïm aquest crèdit en aquest cicle per cobrir de forma subsidiària les mancances familiars al respecte, ja que estem convençuts que aquesta habilitat hauria d'estar assolida des de força temps abans. Ni tampoc basant-se en els requeriments físics que la seva pràctica pugui comportar. La raó ens la proporciona l'evolució psicològica dels nostres alumnes, que en aquestes edats ja han assolit la maduresa i la responsabilitat suficients com per confiar-los la cura i manteniment d'un material valuós que no és de la seva propietat, i per altra part poder confiar en el seu capteniment general quan es tracti de circular pels carrers de la vostra població. Tampoc és aliè a la seva ubicació el fet de reincidir en l'Educació Viària que es desenvolupa durant l'ESO.

Si en les assignatures "normals", es contempla com a condició "sine qua non" la significació dels aprenentatges, és a dir, que es jugui, que es manipuli, que s'aprenguin, ja sigui de forma física o virtual els conceptes, semblaria incongruent presentar l'Educació Física de forma teòrica. La nostra assignatura és eminentment pràctica, i per tant així serà el nostre crèdit. Però això no pot ni ha d'impedir, l'aportació d'aquells elements de caire teòric que siguin indispensables per a la correcta comprensió dels fets, dels conceptes i de les relacions. A través de dos exemples ho copsarem millor:

- Difícilment podrem organitzar un itinerari coherent si no som capaços de tenir en compte el perfil del recorregut com a element qualitatiu tant o més important que el quilometratge.
- La ingesta dels aliments adequats, en els àpats d'abans i de després de la sortida, ens facilitarà el rendiment i la posterior recuperació.

Respecte a la metodologia a utilitzar, ens decantem per l'eclecticisme. Estem convençuts que no existeixen metodologies bones o dolentes, sinó que s'ha d'utilitzar la més adequada en funció de l'ocasió, del nivell, de l'edat, etc. En principi utilitzarem metodologies directives, preferentment l'assignació de tasques, quan introduïm habilitats noves. En canvi, utilitzarem metodologies no directives, del tipus de la resolució de problemes o del descobriment guiat, quan vulguem fixar aquestes habilitats ja adquirides, normalment a través de jocs o de formes jugades.

L'atenció a la diversitat, que en la nostra assignatura s'acostuma a respectar escrupolosament, s'assolirà per mitjà de les eines d'avaluació, per tant es tractarà en l'apartat escaient.

A través d'aquest crèdit, i centrant-se en els aspectes procedimentals, cobrim tres dels quatre grans blocs de continguts contemplats per la Generalitat en l'Àrea d'Educació Física, dins de l'etapa ESO, que ens ocupa, a saber:

1.- Habilitats motrius.

1.1.- Utilització de les diferents habilitats motrius per aplicar-les posteriorment en l'aprenentatge de tècniques, habilitats i destreses específiques.

2.- Exercitació de qualitats físiques.

2.1.- Exercitació de les diferents qualitats físiques bàsiques: força, resistència, velocitat i flexibilitat.

4.- Pràctica d'activitats físico-esportives.

4.1 Execució dels gestos tècnics dels jocs i esports col·lectius amb oposició-cooperació, de cooperació, d'oposició i els individuals sense oposició.

4.2.- Utilització de les decisions estratègiques en els jocs i esports amb oposició-cooperació i els d'oposició. (Aquest contingut el prenem en el sentit dels coneixements i les decisions prèvies a qualsevol sortida en bicicleta. No serà mai el mateix una sortida de mitja horeta que una de sis hores):

4.4. Pràctica d'activitats físiques no reglamentades, primordialment a la natura.

Tot i que a través del contingut escollit, és a dir, la tècnica del ciclisme, treballarem tots aquests continguts, nosaltres enfoquem l'accent educatiu principalment en els continguts 1.1, 4.1 i 4.4, accedint a la resta, especialment el 2.1 com a conseqüència del desenvolupament dels anteriors.

En definitiva, la filosofia de l'elecció de la bicicleta, es fonamenta en les següents raons:

- En primer lloc, el fet de l'enriquiment d'experiències motrius que impliquen les habilitats motrius necessàries per a la seva utilització.
- En segon lloc, per la seva projecció de futur. És una pràctica que no requereix gaire infraestructura (podem anar per la carretera, però també per una pista forestal o per un corriol). Des del punt de vista social, la bicicleta és força oberta quant al nombre i qualitat dels possibles companys de sortida. Si bé és més divertit sortir en grup, la "penya", ningú no ens prohibeix sortir amb la família, o sols. Per altra banda, no ens hem de desplaçar a cap instal·lació per iniciar l'activitat, en pic sortim de casa ja estem pedalejant. Els beneficis cardiorespiratoris que s'obtenen de la seva pràctica, així com les febles exigències articulars, la fan recomanable a qualsevol edat. Aquestes característiques fan de la bicicleta una de les activitats utilitzables en qualsevol lloc, a qualsevol moment i en totes les edats. En darrer terme, per realitzar-la, només depenem de nosaltres mateixos. Penseu en el problema que representa, per un home de 40 anys, trobar-se amb 10, 20 o 30 persones més de la seva edat per dur a terme un esport col·lectiu de forma regular. Per jugar a rugbi, sense anar més lluny es necessiten 30 persones.
- Hem d'afegir a tot el que s'ha dit fins ara, el fet que el domini de la bicicleta serveix com a element precursor d'aprenentatge de vehicles, no solament de dues rodes (motos), sinó també de quatre (automòbils), degut a les transferències que es produeixen en habilitats motrius tal com: la percepció de velocitats i trajectòries, la percepció espacial, la que engloba l'espai i el temps...
- En darrer terme, encara que no sigui el menys important, a través d'aquest crèdit hem d'imbuir en els nostres alumnes actituds respectuoses envers el medi, ja sigui urbà o natural. Instaurar nous hàbits de desplaçament i col·laborar a la creació d'un entorn municipal sostenible.

3.- CONTINGUTS.

Referits als fets, conceptes i sistemes conceptuals.

1. *La bicicleta:*

- Breu aproximació històrica.
- Tipus de bicicleta: de carretera, tot terreny, de descens, trial.
- Els components de la bicicleta: quadre, pedalier, canvis, frens, manillar i tija, selló i tija, rodes, pinyons, portabidons i portaeines.

2. *Biomecànica del ciclisme.*

- L'adaptació dels elements de la bicicleta a l'usuari: components que cal adaptar. Efectes sobre la conducció i l'eficiència energètica.
- La tècnica del pedaleig: El pedaleig rodó i el pedaleig aixecat del selló. Efectes sobre la conducció.
- La tecnologia del canvi de marxes.

3. *Material i equip.*

- Funció i característiques de la indumentària de ciclisme: mallots, samarretes, "culottes", calçat, casc, guants, ulleres, impermeable.
- Material de reparacions bàsiques: joc d'eines, cobertes de pneumàtic, pastilles de frens.

4. *Mecànica i manteniment de la bicicleta.*

- Procediment de desmuntatge i muntatge de les rodes de la bicicleta.
- Procediment de neteja i greixatge de la bicicleta.

5. *Reparacions bàsiques i d'emergència.*

- Diagnòstic d'avaries, procediment de reparació i material necessari en cas de: punxades, canvis de càmera i coberta.

6. *Tècniques de conducció.*

- Tècniques d'equilibri a diferents velocitats.
- Tècniques de pedaleig: acceleracions.
- Tècniques de conducció: girs, ziga-zaga, girs de 360°, ràpid – lent,
- Tècnica de superació d'obstacles.
- Tècnica de frenades.
- Conducció amb manipulació simultània d'objectes.

7. *Tècnica col·lectiva.*

- Estratègies per a circular en grups petits: anar a roda.
- Estratègies per a circular en grups grans: circular en grup.
- Estratègies per a repartir l'esforç físic en el grup: relleus

8. *Organització d'itineraris en bicicleta.*

- Factors que cal tenir en compte en el disseny de la ruta: distància, relleu, parades, objectius de la marxa.
- Preparació dietètica de les sortides de llarga durada.

9. *Seguretat viària.*

- Nocions bàsiques de seguretat viària
- Circulació urbana.
- Circulació interurbana.

10. *Ciclisme i Ecologia*

- Implicacions de l'ús abusiu del cotxe.
- Alternatives a l'ús del cotxe en els petits desplaçaments.
- La ciutat: per als cotxes o per les persones?

Referits als procediments.

1. *Mecànica de la bicicleta.*

- Desmuntatge dels elements afectats; reparació i muntatge i comprovació del funcionament.
- Ús correcte de les eines per a reparacions de punxades.
- Rentat i greixatge de la bicicleta.

2. *Biomecànica del ciclisme.*

- Adaptació de la bicicleta a les característiques de l'usuari.
- Adequació de la postura sobre la bicicleta.

3. *Conducció de la bicicleta.*

- Adequació de la trajectòria a l'entorn i als altres ciclistes
- Adequació del pedaleig a les diferents situacions possibles.
- Conducció de la bicicleta fent girs amb velocitat i correcció.
- Execució d'equilibris
- Salts i superació d'obstacles.
- Control de la tècnica de frenada.
- Conducció amb una mà; sense mans
- Manipulació simultània d'objectes
- Determinació de la millor relació de canvis
- Ajust de la velocitat a l'entorn físic i als altres ciclistes.
- Optimització del traçat. en funció de l'entorn i de la velocitat.
- Virtuosisme.

4. *Tècnica col·lectiva.*

- Aplicació d'estratègies pròpies de la conducció en petits grups (dos, tres): anar a roda.
- Aplicació d'estratègies pròpies de la conducció en grans grups: circular en grup
- Aplicació d'estratègies pròpies dels relleus en petits i grans grups.

5. *Planificació d'una ruta en bicicleta*

- Determinació de l'objectiu de la ruta.
- Selecció de l'itinerari.
- Determinació dels llocs de descans i durada de les fases.
- Determinació del material necessari.
- Determinació de les solucions que cal adoptar en cas de possibles incidències.

6. *Seguretat viària.*

- Respecte i aplicació de les normes de seguretat viària durant les sortides urbana i interurbana.

7. *Ciclisme i Ecologia*

- Ús de la bicicleta com a transport alternatiu respectuós amb el medi ambient.

Referits a les actituds.

1. *Ordre i mètode de treball.*

- Seqüència i ordenació de les accions en la reparació i el manteniment de la bicicleta.

2. *Compromís amb les obligacions associades al crèdit.*

- Transicions ordenades en la utilització del material.
- Conservació del material i de l'equip en condicions operatives.

3. *Respecte per la salut, el medi ambient i la seguretat.*

- Observació de les normes de conducta i seguretat en el medi ambient i les de la circulació viària.
- Utilització d'elements de protecció personals i de tècniques de conducció segures.

4. *Respecte a les diferències.*

- Respecte als diferents nivells d'execució tècnica o de la condició física.

5. *Normes de seguretat col·lectiva*

- Indicació a la resta del grup de les maniobres individuals.
- Indicació a la resta del grup dels possibles obstacles..

4.- OBJECTIUS DEL CRÈDIT.

En acabar el crèdit, l'alumne serà capaç de:

1. Situar històricament l'origen de la bicicleta i la seva posterior evolució.
2. Identificar les prestacions i característiques tècniques dels diversos tipus de bicicletes.
3. Interpretar la funció, les característiques i els components dels diversos sistemes que constitueixen la bicicleta.
4. Equipar-se correctament en funció de les condicions climatològiques.
5. Utilitzar amb destresa i precisió les eines i els instruments de desmuntatge, substitució, reparació i muntatge dels elements analitzats en el crèdit.
6. Organitzar rutes en bicicleta pels medis urbà, inter-urbà i natural
7. Seleccionar el tipus i la quantitat d'eines i recanvis necessaris que cal utilitzar, segons les característiques de la ruta.
8. Muntar i desmuntar els elements de la bicicleta analitzats en el crèdit amb ordre i destresa i segons normes de seguretat i procediments establerts.
9. Ajustar l'alçada i posició del selló, manillar i quadre, en funció de les pròpies característiques.
10. Conduir la bicicleta en la direcció i a la velocitat establertes amb seguretat i eficàcia en diversos tipus i condicions del terreny.
11. Realitzar maniobres de frenada i superació d'obstacles amb seguretat i eficàcia, en diversos tipus i condicions del terreny i a diferents velocitats.
12. Realitzar les maniobres de canvi de velocitats en el moment adequat, amb precisió i sincronisme.
13. Conduir la bicicleta adequant la trajectòria als altres ciclistes i al medi.
14. Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i amb la tècnica adequada.
15. Aplicar les estratègies més adequades per circular en grup, en funció de les circumstàncies.
16. Fer-se càrrec del manteniment, la neteja i les petites reparacions del material de forma ordenada i metòdica.
17. Conèixer i respectar les normes de circulació i de seguretat.
18. Evitar qualsevol alteració sobre el medi natural.
19. Acceptar i respectar les diferències que es puguin presentar tant en l'aspecte físic com en el tècnic.
20. Tenir cura de la pròpia salut i condició física, apreciament les avantatges que la bicicleta pot oferir pel seu manteniment.
21. Circular pensant en el grup com un ens que engloba tots els companys. Avisar els companys de les maniobres a realitzar, per tal de reaccionar tots coordinadament.
22. Aplicar les normes dietètiques en les sortides de llarga durada.
23. Fomentar un pensament autocrític respecte a l'ús dels mitjans de transport i els problemes que ocasiona.
24. Potenciar l'ús habitual de la bicicleta a la nostra ciutat.
25. Conèixer els diferents entorns i modalitats del ciclisme als Jocs Olímpics.

5.- ACTIVITATS D'ENSENYAMENT APRENENTATGE.

1. Presentació i assignació de material.
2. Avaluació inicial.
3. Conduir.
4. El vuit.
5. El trèvol.
6. Examen del trèvol.
7. Mecànica: posar i treure rodes.
8. Conduir en ziga-zaga.
9. "Dual slalom".
10. Examen de "Dual slalom"
11. Història de la bicicleta.
12. Gimcana.
13. Gimcana.
14. "Anar a roda"
15. "La fila índia"
16. Circular en grup
17. Mecànica: reparar una punxada.
18. Relleus
19. Seguretat viària.
20. Normes de circulació.
21. La circulació urbana.
22. La física de la bicicleta: tecnologia del canvi de marxes.
23. Planificació d'excursions.
24. Ecologia, medi urbà i bicicleta
25. Ecologia, medi natural i bicicleta.
26. Excursió en bicicleta pel medi natural.
27. El ciclisme de competició
28. Coneixer el velòdrom
29. Pràctica de cicloturisme.
30. Neteja i posta a punt.
31. Avaluació de conceptes.

6.- CRITERIS PER A L'AVALUACIÓ.

Partint de la base que la nostra assignatura, Educació Física, és eminentment pràctica, la major part de les eines d'avaluació estaran dedicades a controlar els aspectes procedimentals, sense obviar, malgrat tot, els aspectes conceptuals i actitudinals, que rebran l'oportú tractament diferencial. Com és lògic, en aquest crèdit contemplarem les tres formes d'avaluació: inicial, formativa i sumativa.

Referint-nos a la primera, és a dir, a l'avaluació inicial, la seva finalitat és clara: constatar els coneixements inicials dels nostres alumnes per adaptar el crèdit a les seves necessitats individuals i detectar la progressió de cada un d'ells. L'avaluació inicial que contemplem en el nostre crèdit, consisteix en un conjunt d'exercicis de conducció, que es controlaran per mitjà d'una escala qualitativa i es realitzarà a la segona sessió. La seva observació ens permetrà copsar els coneixements previs del nostre grup i introduir els canvis necessaris en l'orientació del crèdit.

L'avaluació formativa és aquella que es fa amb la idea explícita de detectar el grau d'assoliment d'un aprenentatge per tal d'incidir-hi d'una manera determinada durant la resta del crèdit. Per comprovar l'assimilació dels continguts per part dels nostres alumnes, hem proposat tres punts de control:

- El primer d'ells, es realitzarà un cop finalitzada l'activitat 6. A través d'ell podrem observar fins a quin punt s'han assolit els procediments relatius a la percepció espacial i espai-temps, així com els corresponents al domini dels girs. Si algun d'aquests continguts no s'ha assolit, a partir d'ara hauré de fer recaure sobre ell l'accent educatiu; malgrat tot, es podran corregir les deficiències amb activitats relacionades amb les anteriors, fins a l'activitat 10.
- El segon dels controls establerts, es durà a terme un cop finalitzada l'activitat 10. De fet, observem els mateixos continguts que en el primer, però realitzats amb més velocitat i destresa, en una paraula, amb més "virtuosisme". En aquest cas utilitzarem el temps invertit, sense saltar-se cap porta, com a criteri d'avaluació. En una assignatura com la nostra, que es presenta com un "continuum", i on de forma expressa, periòdicament s'utilitzen activitats recordatòries o de fixació, disposarem tota la resta del crèdit per assolir els procediments encara no dominats.
- El tercer control, tindrà lloc durant l'activitat 21. A través de l'oportuna llista de control, recollirem els aspectes relacionats amb les tècniques específiques del ciclisme (anar a roda, relleus, ...) així com sobre la correcta aplicació de les normes de circulació i seguretat.

El darrer control correspondrà a l'avaluació sumativa, un cop finalitzada les activitats 26 i 29, on es comprovarà, definitivament, el nivell d'adquisició per part de l'alumne/a dels continguts previstos en el crèdit.

Els aspectes conceptuals d'aquest crèdit seran avaluats d'un sol cop, recollint els apunts dels alumnes realitzats al llarg del crèdit. i per mitjà d'una prova objectiva, que es passarà a l'activitat 31.

Encara que implícitament ha quedat palès, volem fer constar de manera explícita que utilitzarem l'avaluació per criteri, és a dir, constatarem l'evolució que ha experimentat l'alumne/a des de l'inici al final del crèdit; els compararem amb ells mateixos, certificarem el seu recorregut i no els exigirem pas que realitzin tal prova en tal temps per aprovar.

7.- TEMPORITZACIÓ.

A l'hora de temporitzar el crèdit, hem decidit utilitzar com a fils conductors els components que conformen la seva estructura i que s'especifiquen a la introducció. Degut a la seva breu durada no creiem necessari dividir-lo en unitats didàctiques.

ACTIVITATS - SESSIONS	Evolució històrica Modalitats esportives	Funcionament Tecnologia Mecànica	Habilitats motrius específiques	Estratègies col.lectives	Educació viària	Medi ambient	Sortides Planificació Medis:urbà ruta-natura
1	*	***	*				
2			Av				
3		***	*				
4		*	***				
5		*	***				
6			Av				
7		***		*			
8			***				
9			***				
10			Av				
11	***	*	*				
12			***				
13			***				
14			*	***			
15			*	***			
16			*	***			
17		***	*	*			
18			-	*			
19					***		*
20					***		*
21		*	Av	Av	Av		*
22		***					
23	*	*		*	*	*	***
24	*	*			*	***	*
25	*	*			*	***	*
26			Av	Av	Av	Av	Av
27	***	*					
28	*	*	***	***			*
29			Av	Av	Av	Av	Av
30		***					
31	Av	Av	Av	Av	Av	Av	

*** activitat principal

* activitat secundària

Av activitat a avaluar

8.- ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES.

"Iniciació al Ciclisme: un esport saludable per a un món sostenible", és un crèdit variable, destinat a la iniciació en el món de la "bici". Degut a que no hi ha un consens unànime en el tema de les transferències en l'Educació Física, considerem que el que fem, a través d'ell, és oferir noves habilitats motrius específiques per a l'enginy que ens ocupa. En definitiva, enriqueim el bagatge d'experiències motrius dels nostres alumnes, al temps que els donem una eina per mantenir la salut en el futur.

La primera part del crèdit es dedica majoritàriament a l'assoliment de les habilitats bàsiques necessàries per conduir amb suficiència l'enginy. Girs, frenades, els dos tipus de pedaleig, el ritme i el domini espacial i temporal seran, doncs, els seus continguts principals.

En la segona part transformarem les habilitats apreses en la primera, cercant l'aprenentatge d'estratègies pròpies del ciclisme. Aquí les practiques versaran sobre anar a roda, els relleus, ...

Finalment, a la tercera part, plasmarem tot el que s'haurà après abans, per mitjà de sortides en bicicleta pel municipi amb recorreguts urbans, inter-urbans i pel medi natural.

Referint-se als continguts procedimentals, les pròpies activitats constituïran l'eina d'avaluació. L'únic que hem fet al respecte és construir eines que recullin curiosament tots els aspectes a observar per determinar la qualitat de l'execució. Aquestes eines s'adjunten com a annexos en aquest mateix apartat.

Barrejades amb aquestes tres parts, hem introduït una sèrie de conceptes que considerem bàsics per conèixer, reparar i mantenir la bicicleta, així com d'altres que ens aportaran les estratègies útils per organitzar una sortida. Sense moure'ns de l'àmbit conceptual, oferirem rudiments referits al medi ambient i a l'educació viària. Comprovarem el nivell d'adquisició per part dels alumnes amb un test que es passarà al final del crèdit, i que també adjuntem en aquest apartat.

Finalment durant tot el crèdit es fomentaran actituds positives envers la cura i el manteniment del material, el respecte als trets diferencials dels companys, les implicacions que comporta l'ús de la bicicleta sobre la salut, el medi ambient i l'ecologia. Per constatar els canvis d'actitud desitjats, s'ha construït l'eina que adjuntem, ANNEX 6.

9.- MATERIAL DIDÀCTIC

El material necessari per a l'execució del crèdit variable d'iniciació al ciclisme es el següent:

- 18 bicicletes de BTT de mida mitjana.
- 18 cascs regulables al perímetre del cap.
- 1 joc de cons tipus mitja lluna (20 cons)
- 20 aros
- 4 bosses portaequipatges per fixar al manillar de la bicicleta, amb el següent material:
- 4 cambres de recanvi
- 4 jocs de desmuntables
- 4 jocs de claus allen
- 4 capsos de pegats
- 4 manxes portàtils
- 1 manxa de peu
- 1 video de seguretat viària editat per la "Dirección General de Tráfico"
- 1 programa per ordinador de seguretat viària editat per la "Dirección General de Tráfico"
- 1 pot d'oli amb Teflon*
- Si es possible regaleu un bidó d'aigua a cada alumne (18 bidons)

ANNEX 1

AVALUACIÓ INICIAL:	ESCALA QUALITATIVA
---------------------------	---------------------------

ACTIVITAT A AVALUAR: *Circulació lliure pel camp de futbol sala.*

Alumne:.....Curs.....

Data.....C.V. *Un esport saludable per a un món sostenible.*

	5	4	3	2	1
<i>Equilibri i adequació de la trajectòria a l'entorn i als altres ciclistes</i>					

Anàlisi de les categories:

1. Molt deficient: No té gens d'equilibri. Està més temps amb el peu a terra que pedalejant. Topa i cau amb molta freqüència. Possiblement no hauria d'estar en aquest crèdit.

2. Malament: No anticipa gens les accions dels companys degut al seu precari equilibri, que l'obliga a estar excessivament pendent de la seva bicicleta. Posa el peu a terra amb freqüència, i no domina gaire la frenada per la qual cosa colisiona freqüentment amb els altres ciclistes.

3. Bé: Realitza freqüents aturades degut a la manca anticipació de les accions dels companys. Contínuament està frenant. Posa rarament el peu a terra, però la seva marxa és a batzagades i amb canvis constants de velocitat.

4. Molt bé: La seva adaptació a l'entorn és bona, però utilitza els frens força sovint. No posa mai el peu a terra, però la seva marxa no és fluida i canvia a vegades de velocitat.

5. Excel·lent: Anticipa les trajectòries del companys, adaptant-se. No posa mai el peu a terra i utilitza els frens solament en les situacions imprescindibles. La seva marxa és fluida i la seva velocitat és pràcticament constant.

ANNEX 2

AVALUACIÓ FORMATIVA:	ESCALA QUALITATIVA
-----------------------------	---------------------------

ACTIVITAT A AVALUAR: *El trèvol*

Alumne:.....Curs.....

Data.....C.V. *Un esport saludable per a un món sostenible.*

	5	4	3	2	1
<i>El trèvol</i>					

Anàlisi de les categories:

1. Molt malament: Falla contínuament en el traçat i toca moltes vegades els cons i fins i tot cau a terra.No controla la frenada i no domina els girs a la dreta o a l'esquerra. Quasi mai pot acabar el recorregut.

2. Malament: Té errors de traçat. Es separa molt dels cons i li costa molt acabar el recorregut. No frena uniformement. No domina els girs per un cantó. La seva circulació és molt irregular acaba amb un temps força dolent.

3. Bé: No s'equivoca en el traçat. Es separa bastant dels cons i té problemes per adaptar-se al recorregut. A vegades toca els cons. Té un costat massa dominant. Circula a batzagades i el seu temps és força regular.

4. Molt bé: No s'equivoca en el traçat. Passa molt a prop dels cons, però sense tocar-los. Ho fa millor per un costat que per un altre. La seva cadència de pedaleig es mitjana i el seu temps d'execució és bó.

5. Excel·lent: No s'equivoca en el traçat. Passa mol a prop dels cons, però sense tocar-los. Domina els girs per ambdós sentits. La seva cadència de pedaleig és molt alta i el seu temps d'execució és molt bó.

NOTA. No inclourem cap annex per avaluar el "dual slalom" de la sessió 9, ja que solament es controla el temps. En tot cas, es podria afegir una penalització d'un segon per cada con que es toca.

ANNEX 3

AVALUACIÓ SUMATIVA:

LLISTA DE CONTROL

ACTIVITAT A AVALUAR: *Circulació per la ciutat.*

Alumne:.....Curs.....

Data.....C.V. *Un esport saludable per a un món sostenible.*

	<i>Si</i>	<i>No</i>	<i>Dubtós</i>
<i>Circula adequant la trajectòria i la velocitat als altres ciclistes i al medi.</i>			
<i>Manté la distància adequada respecte al company del davant (50 cm.)</i>			
<i>Avisa amb antelació de les maniobres a realitzar, incloent la presència d'obstacles.</i>			
<i>Evita tot tipus de maniobres brusques – frenades en sec, girs, canvis de ritme, ...</i>			
<i>Manté la mirada a l'horitzó, comprovant de tant en tant la distància amb el del davant.</i>			
<i>Manté el contacte amb les palanques dels frens per tal de reaccionar ràpid en cas d'un ensurt.</i>			
<i>Circula sempre per la dreta.</i>			
<i>Utilitza la tècnica correcta per avisar dels canvis de direcció, ja siguin a l'esquerra o a la dreta.</i>			
<i>Respecta les normes generals de circulació</i>			

NOTA: No fem cap esment a l'ús del casc, perquè des de l'inici del crèdit el considerem absolutament obligatori.

ANNEX 4

AVALUACIÓ SUMATIVA:	LLISTA DE CONTROL
----------------------------	--------------------------

ACTIVITAT A AVALUAR: *Excursió en bicicleta pel medi natural.*

Alumne:.....Curs.....

Data.....C.V. *Un esport saludable per a un món sostenible.*

	<i>Si</i>	<i>No</i>	<i>Dubtós</i>
<i>Circula adequant la trajectòria i la velocitat als altres ciclistes i al medi.</i>			
<i>Manté la distància adequada respecte al company del davant (50 cm.)</i>			
<i>Avisa amb antelació de les maniobres a realitzar, incloent la presència d'obstacles.</i>			
<i>Evita tot tipus de maniobres brusques – frenades en sec, girs, canvis de ritme, ...</i>			
<i>Manté la mirada a l'horitzó, comprovant de tant en tant la distància amb el del davant.</i>			
<i>Manté el contacte amb les palanques dels frens per tal de reaccionar ràpid en cas d'un ensurt.</i>			
<i>Quan fa vent, aplica correctament la tècnica de relleus, utilitzant el ventall per protegir-se.</i>			
<i>Circula sempre per la dreta.</i>			
<i>Utilitza la tècnica correcta per avisar dels canvis de direcció, ja siguin a l'esquerra o a la dreta.</i>			
<i>Respecta les normes generals de circulació</i>			

NOTA: No fem cap esment a l'ús del casc, perquè des de l'inici del crèdit el considerem absolutament obligatori.

ANNEX 5

AVALUACIÓ FORMATIVA:

PROVA OBJETIVA

ACTIVITAT A AVALUAR: *Comprovar l'assoliment dels aspectes conceptuals.*

Alumne:.....Curs.....

Data.....C.V. Un esport saludable per a un món sostenible.

1. Explica com es regula l'alçada del selló.
2. Quins passos s'han de seguir per posar i treure la roda del darrera?
3. Quins són els mecanismes que componen el mecanisme d'impulsió?
4. Tenim una roda de 70 cm de radi, un plat de 40 dents i un pinyó de 20 dents. Si circulem amb una cadència de 100 pedalades per minut, quina serà la nostra velocitat, expressada en Km/h?
5. Quina és la força que en les corbes contraresta la del pes, permetent que la projecció del C.G. segueixi estant sobre la base de sustentació?
6. Quina avantatge obtenim circulant a roda?
7. Perquè serveixen els relleus?
8. Enumera tres de les qualitats que ha de posseir la indumentària del ciclista.
9. Cita tres elements d'entre tots els que has de revisar abans de sortir, i tres coses de les que no ets pots oblidar mai en les sortides.
10. Quan planifiques una sortida, quins són els aspectes més importants que has de preveure?
11. Quin tipus d'aliment has d'ingerir durant la sortida? Posa exemples. I un cop acabada la sortida?
12. Cita alguns consells referits a la hidratació durant la sortida.
13. Com has d'indicar un gir cap a la dreta?
14. Que hem de fer quan a la carretera ens trobem una bifurcació a la dreta amb un carril de desacceleració, i nosaltres volem continuar rectes?
15. Quina és la baula que permet el pas del bicicle a la bicicleta?

ANNEX 6

AVALUACIÓ SUMATIVA:	LLISTA DE CONTROL
----------------------------	--------------------------

ACTIVITAT A AVALUAR: *Comprovar l'assoliment dels aspectes actitudinals.*

Alumne:.....Curs.....

Data.....C.V. *Un esport saludable per a un món sostenible.*

	<i>Si</i>	<i>No</i>	<i>Dubtós</i>
<i>Es metòdic en la reparació i manteniment de la bicicleta.</i>			
<i>Conserva el seu material en condicions operatives</i>			
<i>Efectua les transicions en la utilització del material de forma ordenada.</i>			
<i>Respecta les normes de seguretat viària</i>			
<i>Utilitza tècniques de conduir segures.</i>			
<i>Utilitza de forma correcta els elements de protecció personal..</i>			
<i>Respecta i accepta els diferents nivells d'execució tècnica o de condició física.</i>			
<i>Indica a la resta del grup les maniobres individuals i els possibles obstacles.</i>			
<i>Evita qualsevol alteració sobre el medi natural</i>			
<i>Té cura de la seva pròpia salut i condició física.</i>			