

CAPÍTOL III

SESSIONS DEL CRÈDIT VARIABLE

- Continguts
- Objectius
- Metodologia
- Material
- Activitats
- Procediments a assolir
- Descripció de les sessions

SESSIÓ: 1	TÍTOL: PRESENTACIÓ
------------------	----------------------------------

CONTINGUTS:

- Explicació del funcionament del crèdit variable: horaris, organització, grups de treball...
- Assignació de les bicicletes .
- 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.
- L'adaptació dels elements de la bicicleta a l'usuari: components que cal adaptar. Efectes sobre la conducció i l'eficiència energètica.
- Adaptació de la bicicleta a les característiques de l'usuari
- Adequació de la trajectòria a l'entorn i als altres ciclistes
- Adequació del pedaleig a les diferents situacions possibles.
- Transicions ordenades en la utilització del material.
- Conservació del material i de l'equip en condicions operatives.
- Respecte als diferents nivells d'execució tècnica o de la condició física.

NOTA: Els tres últims continguts es repetiran de forma constant en cada una de les sessions, de forma que a partir d'ara no els tornarem a explicitar.

OBJECTIUS:

- Interpretar la funció, les característiques i els components dels diversos sistemes que constitueixen la bicicleta.
- Ajustar l'alçada i posició del selló, el manillar i el quadre, en funció de les pròpies característiques.
- Conduir la bicicleta en la direcció i a la velocitat establerta amb seguretat, eficàcia en diversos tipus i condicions del terreny.
- Conduir la bicicleta adequant la trajectòria als altres ciclistes i al medi.
- Acceptar i respectar les diferències que es puguin presentar tant en l'aspecte físic com en el tècnic.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ:

- Explicació teòrica a l'aula
 - Pràctica lliure dins l'espai definit (pista de futbol sala) seguint les normes d'ús establertes i les tasques proposades pel professor. Assignació de tasques

MATERIAL:

- Llibreta de l'alumne
- Bicycletes i casc protector

ACTIVITATS:

1. TEÒRICA: contingut del crèdit variable, normes a seguir, horaris, organització...
2. TEÒRICA: parts de la bicicleta
3. TEÒRICO-PRÀCTICA: com posar a mida el selló de la bicicleta
4. ASSIGNACIÓ a cada alumne d'una bicicleta i un casc protector, tot numerat.
5. PRÀCTICA: conduir lliurement per la pista de futbol sala.

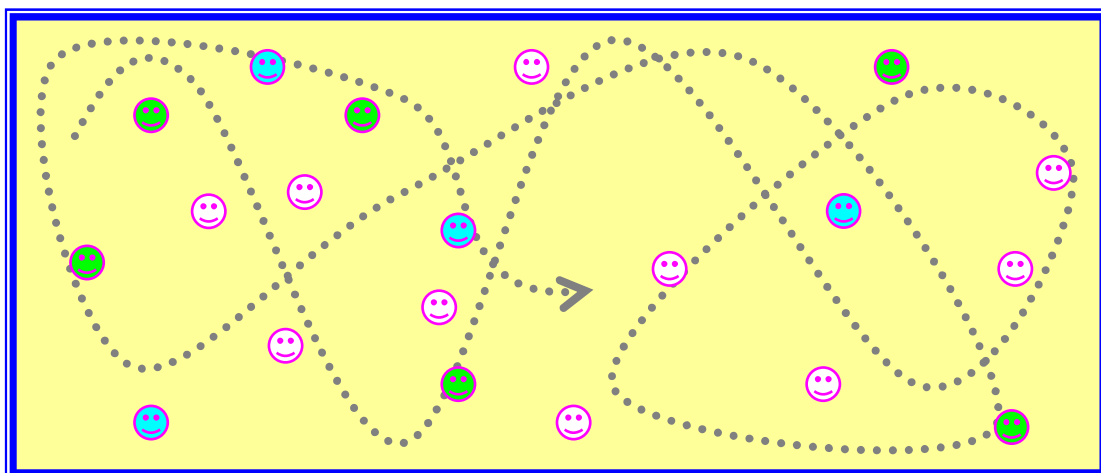
PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Adaptació de la bicicleta a les característiques de l'usuari.
- Adequació de la trajectòria a l'entorn i als altres ciclistes

SESSIÓ: 1	TÍTOL: PRESENTACIÓ
------------------	---------------------------

DESCRIPCIÓ:

- **1.- TEÒRICA 40':** Veieu capítol 2 del manual de professor.
 - Assigneu a cada alumne una bicicleta i un casc de la seva mida numerats amb el mateix número.
 - Expliqueu l'organització de les classes al llarg del curs:
 - Explicació teòrica sobre la tècnica a emprar
 - Pràctica
 - Joc
 - Recollida ordenada de tot el material
 - Expliqueu com situar l'alçada del selló a la mida de cada alumne i poseu a mida la bicicleta de cadescú.
 - Expliqueu les normes d'ús de les bicicletes:
 - És obligatori dur el casc protector correctament durant TOTES les pràctiques de ciclisme.
 - L'alumne ha de vetllar pel bon funcionament de la seva bicicleta, comunicant al professor qualsevol incident o problema de funcionament.
 - Cada alumne ha de posar la seva bicicleta i el casc al lloc assignat .
 - Està prohibit derrapar, fer el cavallet, i empènyer els companys.
 - Cal revisar periòdicament la tensió dels frens i la pressió dels pneumàtics.
- **2.- EXERCICI 1 (10'):**
 - **CONDUIR LLIUREMENT** per l'espai definit (camp de futbol sala) en totes direccions, sense topar amb els companys, a velocitat moderada i controlada, seguint les instruccions del professor.
 - Vigileu per evitar les derrapades, topades i l'excés de velocitat ; no usar el canvi de marxes.
 - Observeu el nivell dels alumnes, motiveu-los per circular correctament segons les instruccions (en totes direccions, per parelles, en cercle...) procureu que la cadència de pedaleig sigui alta (plat mitjà i pinyons grans 19-21-23)



SESSIÓ:	2	TÍTOL:	AVALUACIÓ INICIAL
----------------	----------	---------------	--------------------------

CONTINGUTS:

- Adequació de la trajectòria a l'entorn i als altres ciclistes
- Adequació del pedaleig a les diferents situacions possibles.
- Execució d'equilibris
- Control de la tècnica de frenada.
- AVALUACIÓ INICIAL

OBJECTIUS:

- Conduir la bicicleta en la direcció i a la velocitat establertes, amb seguretat i eficàcia en diversos tipus i condicions del terreny.
- Conduir la bicicleta adequant la trajectòria als altres ciclistes i al medi.
- Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i una tècnica adequada.
- Acceptar i respectar les diferències que es puguin presentar tant en l'aspecte físic com en el tècnic.

NOTA: Aquest últim objectiu és d'obligatori assoliment en el decurs de tot el crèdit, de forma que ja no el tornarem a explicitar més.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ:

- Pràctica dins l'espai definit, seguint les tasques proposades pel professor. Assignació de tasques i descobriment guiat.
- Avaluació inicial. Elaboració d'una escala qualitativa de cada alumne. ANNEX 1

MATERIAL:

- Bicycletes i casc protector

ACTIVITATS:

1. PRACTICA: conduir la bicicleta de diferents maneres (una cama, una mà, a poc a poc, més ràpid, per parelles, trios...), lliurement per la pista de futbol sala. Reduir l'espai per circular progressivament.
2. AVALUACIÓ INICIAL

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Adequació del pedaleig a les diferents situacions possibles.
- Execució d'equilibris
- Control de la tècnica de frenada.

SESSIÓ:	2	TÍTOL:	AVALUACIÓ INICIAL
----------------	----------	---------------	--------------------------

DESCRIPCIÓ:

1.- EXERCICI 1 (20'):

- **CONDUIR LLIUREMENT** per l'espai definit (camp de futbol sala) en totes direccions, sense topar amb els companys, **AUGMENTAR LA VELOCITAT I REDUIR L'ESPAI DISPONIBLE**, seguint les instruccions del professor.
 - Eviteu les derrapades, topades i l'excés de velocitat ; no usar el canvi de marxes.
 - Observeu el nivell dels alumnes, motiveu-los per circular correctament segons les instruccions:
 - en totes direccions,
 - per parelles, trios, quadrigues...
 - Molt alta cadència de pedaleig (plat mitjà o petit i pinyons grans 21-23-26)
 - **AVALUACIÓ INICIAL.**

3.- AVALUACIÓ INICIAL (20'):

- Omplir la fitxa de l'ANNEX 1:

ANNEX 1

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. Continuament 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.

SESSIÓ: 3	TÍTOL: CONDUIR
------------------	------------------------------

CONTINGUTS:

- Tipus de bicicleta: de carretera, tot terreny, de descens, trial.
- Els components de la bicicleta: quadre, pedaler, canvis, frens, manillar i tija, selló i tija, rodes, pinyons, portabidons i portaeines.
- Adequació de la trajectòria a l'entorn i als altres ciclistes
- Adequació del pedaleig a les diferents situacions possibles.
- Execució d'equilibris
- Control de la tècnica de frenada.

OBJECTIUS:

- Interpretar la funció, les característiques i els components dels diversos sistemes que constitueixen la bicicleta.
- Conduir la bicicleta en la direcció i a la velocitat establertes, amb seguretat i eficàcia en diversos tipus i condicions del terreny.
- Conduir la bicicleta adequant la trajectòria als altres ciclistes i al medi.
- Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i una tècnica adequada.
- Acceptar i respectar les diferències que es puguin presentar tant en l'aspecte físic com en el tècnic.

NOTA: Aquest últim objectiu és d'obligatori assoliment en el decurs de tot el crèdit, de forma que ja no el tornarem a explicitar més.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ:

- Explicació teòrica a l'aula
- Pràctica dins l'espai definit, seguint les tasques proposades pel professor. Assignació de tasques i descobriment guiat.

MATERIAL:

- Llibreta de l'alumne
- Bicycletes i casc protector

ACTIVITATS:

3. TEÒRICA: Continuació de la descripció de les parts de la bicicleta
4. PRACTICA: conduir la bicicleta de diferents maneres (una cama, una mà, a poc a poc, més ràpid, per parelles, trios...), lliurement per la pista de futbol sala. Reduir l'espai per circular progressivament.
5. JOC : Barrar el pas

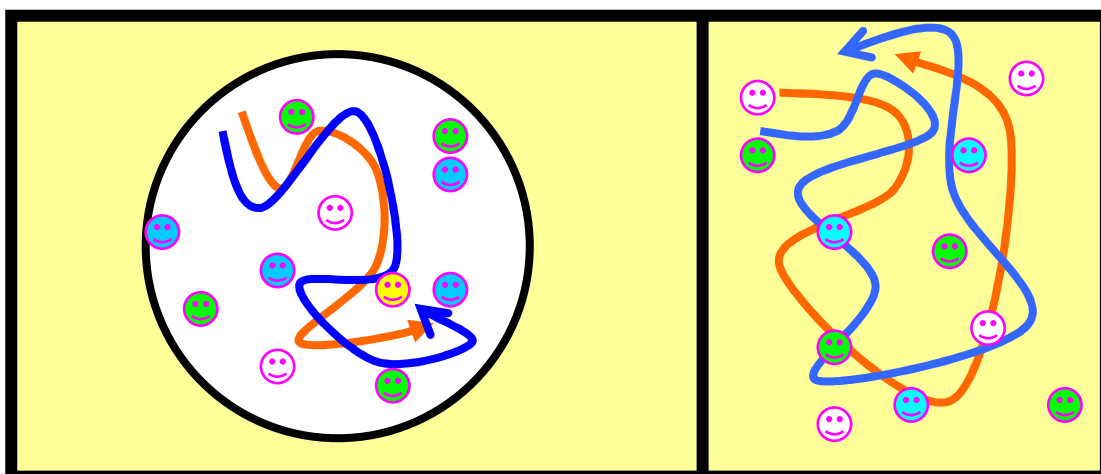
PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Adequació del pedaleig a les diferents situacions possibles.
- Execució d'equilibris
- Control de la tècnica de frenada.

SESSIÓ: 3	TÍTOL: CONDUIR
------------------	-----------------------

DESCRIPCIÓ:

- **1.- TEÒRICA 20':** Veieu capítol 2 del manual del professor
 - Inicieu l'explicació teòrica sobre les parts de la bicicleta, funcionament i denominació de cada peça.
- **2.- EXERCICI 1 (20'):**
 - **CONDUIR LLIUREMENT** per l'espai definit (camp de futbol sala) en totes direccions, sense topiar amb els companys, **AUGMENTAR LA VELOCITAT I REDUIR L'ESPAI DISPONIBLE**, seguint les instruccions del professor.
 - Eviteu les derrapades, topades i l'excés de velocitat ; no usar el canvi de marxes.
 - Observeu el nivell dels alumnes, motiveu-los per circular correctament segons les instruccions:
 - en totes direccions,
 - per parelles, tríos, quadrigues...
 - amb una cama, amb una ma, fent palmades...
 - en fila índia, en grup, dispersos...
 - formes jugades i situacions problema...
 - Molt alta cadència de pedaleig (plat mitjà o petit i pinyons grans 21-23-26)
- **3.- JOC 1 (15'):**
 - **JOC DE BARRAR EL PAS:** Dins d'un espai rodó (radi de 8-10m) o quadrat (15-20mx15-20m), els alumnes condueixen lliurement procurant barrar el pas als altres companys. Queda eliminat l'alumne que posa els peus a terra o surt fora de l'espai de joc, fins que queda un alumne guanyador. Els alumnes eliminats continuen jugant en un camp annex.



SESSIÓ: 4	TÍTOL: EL VUIT
------------------	-----------------------

CONTINGUTS:

- Tècniques d'equilibri a diferents velocitats.
- Tècniques de pedaleig: acceleracions.
- Tècniques de conducció: girs, ziga-zaga, girs de 360º, ràpid – lent,
- Tècnica de frenades.
- Adequació de la postura sobre 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.
- Control de la tècnica de frenada.
- Optimització del traçat. en funció de l'entorn i de la velocitat.

OBJECTIUS:

- Realitzar maniobres de frenada i superació d'obstacles amb seguretat i eficàcia, en diversos tipus i condicions de terreny i a diferents velocitats.
- Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i amb la tècnica adequada.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ:

- Explicació teòrica a l'aula
- Pràctica individual i de forma lliure, dins l'espai definit, seguint les instruccions del professor. Incrementar la dificultat tot reduint l'espai. Assignació de tasques en grups de cinc alumnes per realitzar el vuit. Incrementar la velocitat respecte a la sessió anterior.
- Dificultat de la pràctica per correcció i increment de la velocitat amb competicions per grups en relleus.

MATERIAL:

- Llibreta de l'alumne
- Bicicleta i casc protector
- Dos aros o cons per cada grup (8 obstacles per 20 alumnes) per fer el vuit

ACTIVITATS:

- TEÒRICA sobre les diferents maneres de conduir la bicicleta. Posició correcta.
- PRÀCTICA: Conduir lliurement per la pista de futbol sala augmentant la velocitat i reduint l'espai per circular.
- JOC : Barrar el pas
- PRÀCTICA: EL VUIT i EL DOBLE VUIT. En grups de 4-5 alumnes conduir la bicicleta fent un vuit, sorteiant dos obstacles a 2m de distància. MÀXIMA CORRECCIÓ.

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Conducció de la bicicleta fent girs amb velocitat i correcció.
- Control de la tècnica de frenada.

SESSIÓ: 4	TÍTOL: EL VUIT
------------------	-----------------------

DESCRIPCIÓ:

1.- TEÒRICA (10'): Veieu capítol 2 del manual del professor

- La conducció de la bicicleta: posició i tècnica:
 - Posició segons les necessitats: passeig, competició...
 - El pedaleig: tècniques.
 - Com es gira en bicicleta
 - Tècnica de frenada

2.- EXERCICI 1 (5'):

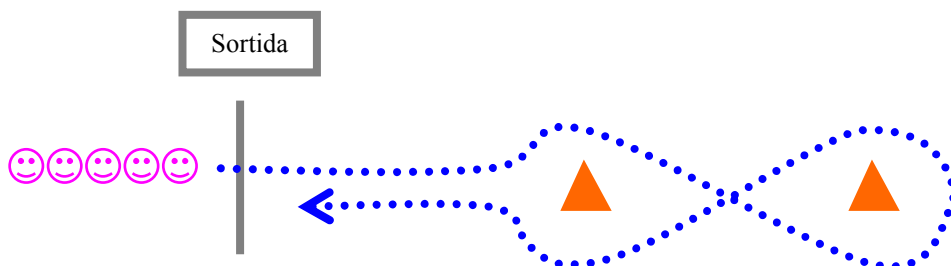
- Repetir **LA CONDUCCIÓ LLIURE**, reduint l'espai disponible com a escalfament.

3.- JOC 1 (10'):

- Repetir el **JOC DE BARRAR EL PAS**: Dins d'un espai rodó (radi de 8-10m) o quadrat (15-20mx15-20m), els alumnes condueixen lliurement procurant barrar el pas als altres companys. Queda eliminat l'alumne que posa els peus a terra o surt fora de l'espai de joc, fins a quedar un alumne guanyador. Els alumnes eliminats continuen jugant en un camp annex.

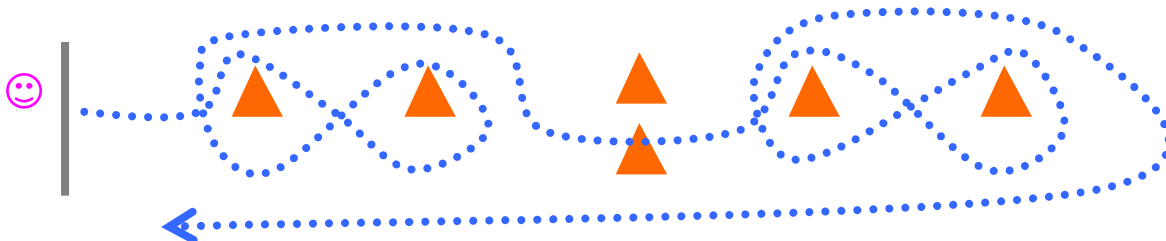
4.- EXERCICI 2 (20'):

- **EL VUIT**: s'ha de conduir sortejant dos obstacles, a 2-3m. de distància, descrivint un vuit.
 - Grups de cinc alumnes, davant de dos obstacles (aros, cons...).
 - Doneu més importància a la correcció de l'execució que a la velocitat.
 - S'ha de procurar fer els girs el més a prop possible dels obstacles
 - Molt alta cadència de pedaleig (plat mitjà o petit i pinyons grans 21-23-26)
 - El gir de 180º pot fer-se per la dreta o per l'esquerra, provar-ho indistintament



5.- EXERCICI 3 (10'):

- **EL DOBLE VUIT**: enllaçar dos vuits, l'un darrera l'altre.



SESSIÓ: 5	TÍTOL: EL TRÈVOL
------------------	-------------------------

CONTINGUTS:

- La tècnica del pedaleig: El pedaleig rodó i el pedaleig aixecat del selló Efectes sobre la conducció.
- Tècniques de pedaleig: acceleracions.
- Conducció de la bicicleta fent girs amb velocitat i correcció.
- Execució d'equilibris
- Control de la tècnica de frenada.
- Determinació de la millor relació de canvis
- Optimització del traçat. en funció de l'entorn i de la velocitat.

OBJECTIUS:

- Realitzar maniobres de frenada i superació d'obstacles amb seguretat i eficàcia, en diversos tipus i condicions del terreny i a diferents velocitats.
- Realitzar les maniobres de canvi de velocitats en el moment adequat, amb precisió i sincronisme.
- Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i amb la tècnica adequada.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació teòrica a l'aula
- Pràctica individual i de forma lliure, dins l'espai definit, incrementant la velocitat i reduint l'espai, descobrint les tècniques més eficaces de conducció. Assignació de tasques en grups de cinc alumnes per realitzar el trèvol. Vigilar especialment la correcció en l'execució.
- Dificultat de la pràctica per correcció

MATERIAL:

- Llibreta de l'alumne
- Bicycletes i casc protector
- Cinc aros o cons per fer el trèvol

ACTIVITATS:

1. **TEÒRICA:** La cadència òptima de pedaleig i la seva relació amb l'ús dels desenvolupaments.
2. **JOC :** Barrar el pas
3. **PRÀCTICA:** EL VUIT. En grups de 4-5 alumnes conduir la bicicleta fent un vuit, sorteiant dos obstacles a 2m de distància. MÀXIMA CORRECCIÓ.
4. **PRÀCTICA:** EI TRÈVOL. En grups de 4-5 alumnes conduir la bicicleta fent quatre vuits que en conjunt formen un trèvol de quatre fulles. MÀXIMA CORRECCIÓ.

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Determinació de la millor relació de canvis
- Optimització del traçat. en funció de l'entorn i de la velocitat.

SESSIÓ: 5

TÍTOL: EL TRÈVOL

DESCRIPCIÓ:

1.- TEÒRICA (15') Veieu capítol 2 del manual del professor:

- La Cadència de pedaleig i la seva relació amb l'ús dels desenvolupaments:
- Cadències de pedaleig òptimes: passeig, pujada, pla, competició...
- Els desenvolupaments: mecànica.
- Relació entre la cadència de pedaleig i els desenvolupaments

2.- JOC 1 (10')

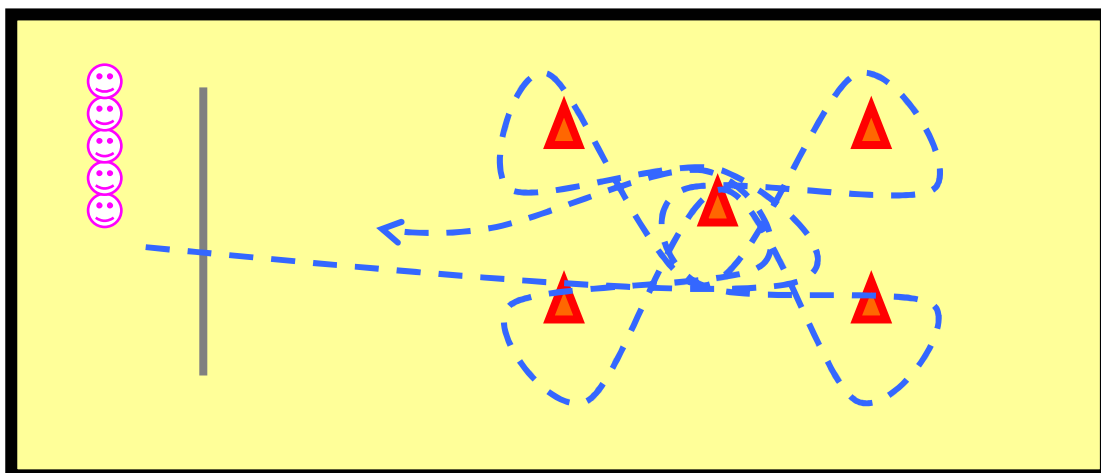
- Repetir el **JOC DE BARRAR EL PAS**: Dins d'un espai rodó (radi de 8-10m) o quadrat (15-20mx15-20m), els alumnes condueixen lliurement procurant barrar el pas als altres companys. Queda eliminat l'alumne que posa els peus a terra o surt fora de l'espai de joc, fins a quedar un alumne guanyador. Els alumnes eliminats continuen jugant en un camp annex.
- Feu proves amb diferents desenvolupaments

3.- EXERCICI 2 (10')

- Repetir **EL VUIT**: els alumnes han de conduir sortejant dos obstacles, a 2m de distància, descrivint un vuit.
 - Grups de cinc alumnes, davant de dos obstacles (aros, cons...).
 - S'ha d'incrementar progressivament la velocitat d'execució.
 - S'ha de procurar fer els girs el més a prop possible dels obstacles
 - Molt alta cadència de pedaleig (plat mitjà o petit i pinyons grans 21-23-26)
 - El gir de 180° pot fer-se per la dreta o per l'esquerra, provar-ho indistintament

4.- EXERCICI 4 (20')

- **EI TRÈVOL**: en grups de 4-5 alumnes s'ha de conduir la bicicleta sortejant cinc obstacles a 2m. de separació, fent quatre vuits que en conjunt formen un trèvol de quatre fulles.
 - Doneu més importància a la correcció de l'execució que a la velocitat.
 - Procureu fer els girs el més a prop possible dels obstacles
 - Molt alta cadència de pedaleig (plat mitjà o petit i pinyons grans 21-23-26)
 - Els girs de 180° poden fer-se per la dreta o per l'esquerra, proveu-ho indistintament



SESSIÓ: 6	TÍTOL: EXAMEN DE TRÈVOL
------------------	--------------------------------

CONTINGUTS:

- Examen de trèvol.

OBJECTIUS:

- Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i amb la tècnica adequada.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ:

- Pràctica dins l'espai definit seguint les normes d'ús establertes
- Assignació de tasques per grups de quatre alumnes.
- CRITERIS D'AVUACIÓ:
 - El control de la correcció el faran els propis alumnes de cada grup.
 - El control de la velocitat d'execució serà cronometrat pel professor.

MATERIAL:

- Bicycletes i casc protector
- Cinc aros o cons per fer el trèvol, per cada grup
- Cronòmetre i full de control

ACTIVITATS:

1. PRÀCTICA: EI TRÈVOL. En grups de 4-5 alumnes conduir la bicicleta fent un vuit, sorteiant dos obstacles a 2m de distància. MÀXIMA CORRECCIÓ i INCREMENT VELOCITAT
2. ENTRENAMENT
3. EXAMEN: utilitzar l'ANNEX 2

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Optimització del traçat. en funció de l'entorn i de la velocitat.

SESSIÓ: 6	TÍTOL: EXAMEN DE TRÈVOL
------------------	--------------------------------

DESCRIPCIÓ:

1.- EXERCICI 1 (5'):

- Repetir **LA CONDUCCIÓ LLIURE**, reduint l'espai disponible a mitja pista o menys, com escalfament.

2.- EXERCICI 4 (20'):

- **EL TRÈVOL:** EXERCICI D'ESCALFAMENT I

3.- EXAMEN TRÈVOL (30'):

- Distribuïu els alumnes en 4-5 grups de quatre alumnes.
- Els primers de cada grup sortiran tots al mateix temps en posar en marxa el crono.
- El control de la correcció el faran els propis alumnes de cada grup
- Repetir la pràctica cronometrada durant tres sèries, agrupant els alumnes de cada sèrie per igualtat de nivell.
- Utilitzar l'ANNEX 2

ANNEX 2

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.

SESSIÓ: 7

TÍTOL: MECÀNICA. Posar i treure rodes

CONTINGUTS:

- Procediment de desmuntatge i muntatge de les rodes de la bicicleta.
- Desmuntatge dels elements afectats; reparació i muntatge i comprovació del funcionament.
- Ajust de la velocitat a l'entorn físic i als altres ciclistes.

OBJECTIUS:

- Muntar i desmuntar els elements de la bicicleta analitzats en el crèdit, amb ordre i destresa i segons normes de seguretat i procediments establerts.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació teòrica a l'aula
- Assignació de tasques i resolució de problemes per parelles o trios.
- Joc dirigit.

MATERIAL:

- 1 Bicicleta
- Llibreta de l'alumne
- Dos cercles marcats a terra de 3-4m de radi a 2m de separació (marcar-ho a terra o posar conos o aros)

ACTIVITATS:

1. EXPLICACIÓ TEÒRICA I PRÀCTICA de la mecànica del canvi de rodes
2. PRÀCTICA del canvi de rodes.
3. JOC DEL CARUSEL: rodar en dos cercles i creuar-se per canviar de l'un a l'altre.

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Desmuntatge dels elements afectats; reparació i muntatge i comprovació del funcionament.
- Ajust de la velocitat a l'entorn físic i als altres ciclistes.

SESSIÓ: 7	TÍTOL: MECÀNICA. Posar i treure rodes
------------------	--

DESCRIPCIÓ:

1.- TEÒRICA (15'): Veieu capítol 2 del manual del professor

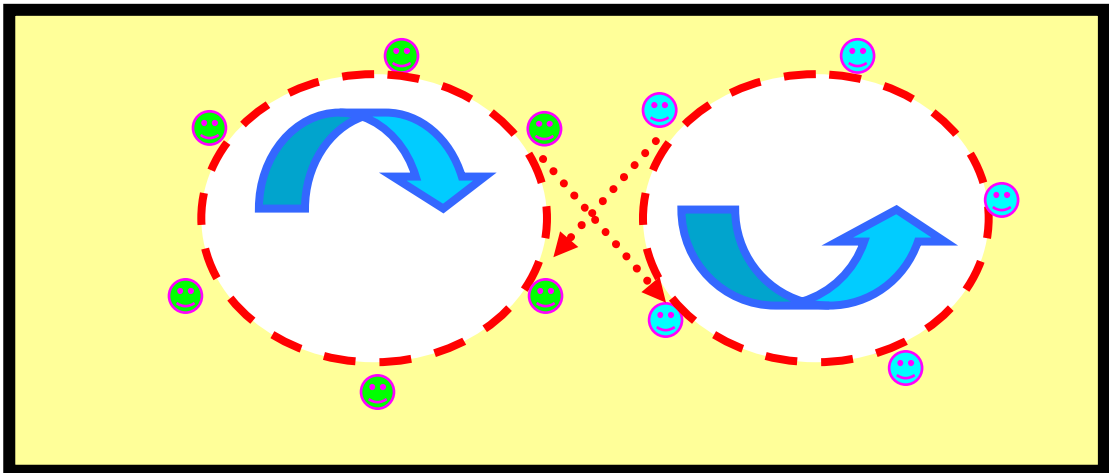
- Teòrica i pràctica sobre la mecànica del canvi de rodes
 - La roda del davant
 - La roda del darrera

2.- EXERCICI 5 (20'):

- **POSAR I TREURE LES RODES DE LA BICICLETA**
 - Per parelles o grups de tres practicar, tots, la mecànica de canviar les rodes del davant i del darrera de la bicicleta.
 - Verificació, per part del professor, de la correcció en la pràctica.

3.- JOC 2 (20'):

- **JOC DEL CARUSEL:**
 - Marqueu dos cercles de 3-4m. de radi, un al costat de l'altre a 1-2m. de separació.
 - De 6 a 8 alumnes han de rodar per cada cercle mantenint la distància i la velocitat, amb el company del davant, de forma constant.
 - Quan el professor ho indiqui, s'han de canviar de cercle creuant-se per la zona assenyalada sense frenar ni topar amb ningú.
 - Augmenteu progressivament el nombre d'alumnes de cada cercle.
 - Augmenteu progressivament la velocitat de desplaçament.



SESSIÓ: 8	TÍTOL: CONDUIR EN ZIGA-ZAGA
------------------	---

CONTINGUTS:

- Tècniques d'equilibri a diferents velocitats.
- Tècniques de conducció: girs, ziga-zaga, girs de 360º, ràpid – lent,
- Tècnica de frenades.
- Conducció de la bicicleta fent girs amb velocitat i correcció.
- Execució d'equilibris
- Control de la tècnica de frenada.

OBJECTIUS:

- Conduir la bicicleta en la direcció i a la velocitat establertes, amb seguretat i eficàcia en diversos tipus i condicions del terreny.
- Realitzar maniobres de frenada i superació d'obstacles amb seguretat i eficàcia, en diversos tipus i condicions del terreny i a diferents velocitats.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació teòrica a l'aula
- Pràctica dins l'espai definit seguint les normes d'ús establertes. Assignació de tasques per grups de cinc alumnes. Pràctica alternativa per grups de diferents circuits zigzaguejants.
- Dificultat de la pràctica per correcció i posteriorment per velocitat

MATERIAL:

- Llibreta de l'alumne
- Bicycletes i cascs protectors
- Aros o cons per fer les portes dels circuits de ziga-zaga

ACTIVITATS:

1. TEÒRICA: La tècnica de conducció en zig-zag a diferents velocitats. Posició damunt de la bicicleta, cadència de pedaleig i oscil·lació del centre de gravetat..
2. PRÀCTICA LA ZIGA-ZAGA. Diferents circuits de tècnica de ziga-zaga. Control de la correcció.
3. JOC: CURSA DE CARGOLS

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Conducció de la bicicleta fent girs amb velocitat i correcció.

SESSIÓ:	8	TÍTOL:	CONDUIR EN ZIGA-ZAGA
----------------	----------	---------------	-----------------------------

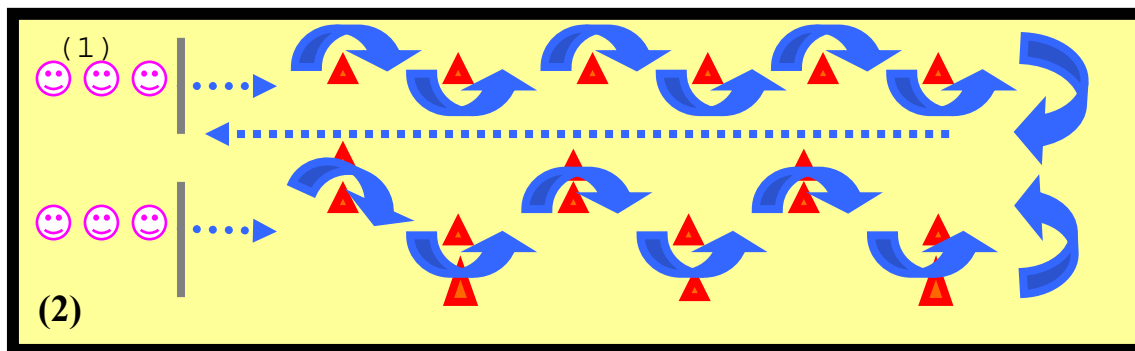
DESCRIPCIÓ:

1.- **TEÒRICA (10')**: Veieu capítol 2 del manual del professor

- El mecanisme de conducció
- El mecanisme de frenada

2.- **EXERCICI 6 (15')**:

- **LA ZIGA-ZAGA**: en grups de 4-5 alumnes conduïu la bicicleta sortejant cinc-vuit obstacles a 2m. de separació, fent zig-zag.
 - Incidiu especialment en la correcció de l'execució abans que en la velocitat.
 - S'ha de fer un traçat preparatori per entrar a les portes.
 - S'ha de procurar fer els girs el més a prop dels obstacles
 - S'ha de pedalar amb una cadència molt alta (plat mitjà o petit i pinyons grans 21-23-26)

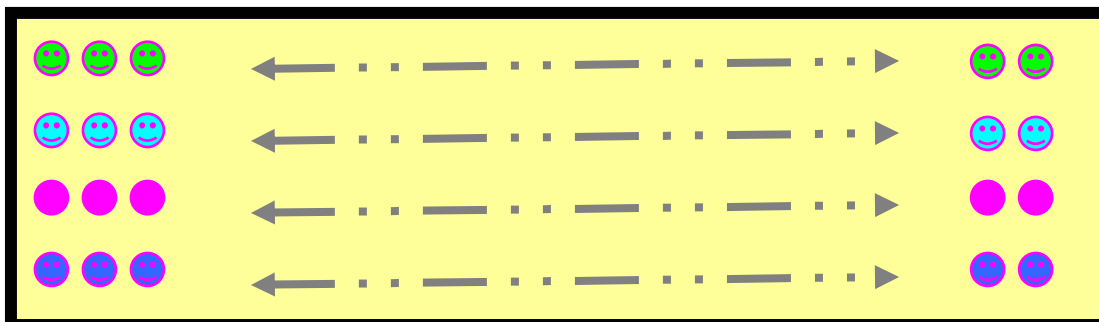


3.- **EXERCICI 7 (15')**:

- **CIRCUIT DE ZIGAZAGUES**: Circuleu en zig-zag per un circuit amb quatre o cinc trams d'obstacles. Treball individual.
 - Incidiu especialment en la correcció de l'execució abans que en la velocitat.
 - Variants de zigazagues:
 - Trams amb obstacles a distàncies homogènies (2m.) i heterogènies.
 - Trams en línia (1) i en dispersió (2). Veieu l'esquema anterior.
 - Trams amb o sense portes (10cm)

4.- **JOC 3 (15')** :

- **CURSA DE CARGOLS**
 - Joc per equips: formar equips de 6 a 8 alumnes i distribuir la meitat a cada extrem del pati. Un de cada grup ha de sortir des d'un extrem de la pista i arribar el més a poc a poc possible a l'altre extrem. Un cop ha arribat, el company surt igual cap a l'extrem contrari. Es van succeint fins acabar tots.
 - Variant: el professor diu un número i els alumnes de cada equip corresponents a aquest número surten i competeixen per arribar l'últim



SESSIÓ: 9	TÍTOL: “DUAL SLALOM”
------------------	-----------------------------

CONTINGUTS:

- Tècniques d'equilibri a diferents velocitats.
- Tècniques de conducció: girs, zig-zag, girs de 360º, ràpid – lent,
- Tècnica de frenades.
- Conducció de la bicicleta fent girs amb velocitat i correcció.
- Execució d'equilibris
- Control de la tècnica de frenada.

OBJECTIUS:

- Conduir la bicicleta en la direcció i a la velocitat establertes, amb seguretat i eficàcia en diversos tipus i condicions del terreny.
- Realitzar maniobres de frenada i superació d'obstacles amb seguretat i eficàcia, en diversos tipus i condicions del terreny i a diferents velocitats.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació teòrica a l'aula
- Pràctica individual en diferents circuits: simple, amb portes, heterogeni.
- Competicions per parelles homogènies en circuits idèntics.
- Dificultat de la pràctica per velocitat

MATERIAL:

- Llibreta de l'alumne
- Bicycletes i cascs protectors
- Aros o cons per fer les portes dels circuits de “dual slalom”

ACTIVITATS:

1. TEÒRICA: La competició del “dual slalom”.
2. JOC DE CIRCUIT DE ZIGA-ZAGUES
3. PRÀCTICA: el “dual slalom”.

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Conducció de la bicicleta fent girs amb velocitat i correcció.

SESSIÓ: 9	TÍTOL: "DUAL SLALOM"
------------------	-----------------------------

DESCRIPCIÓ:

1.- TEÒRICA (10'): Veieu capítol 2 del manual del professor

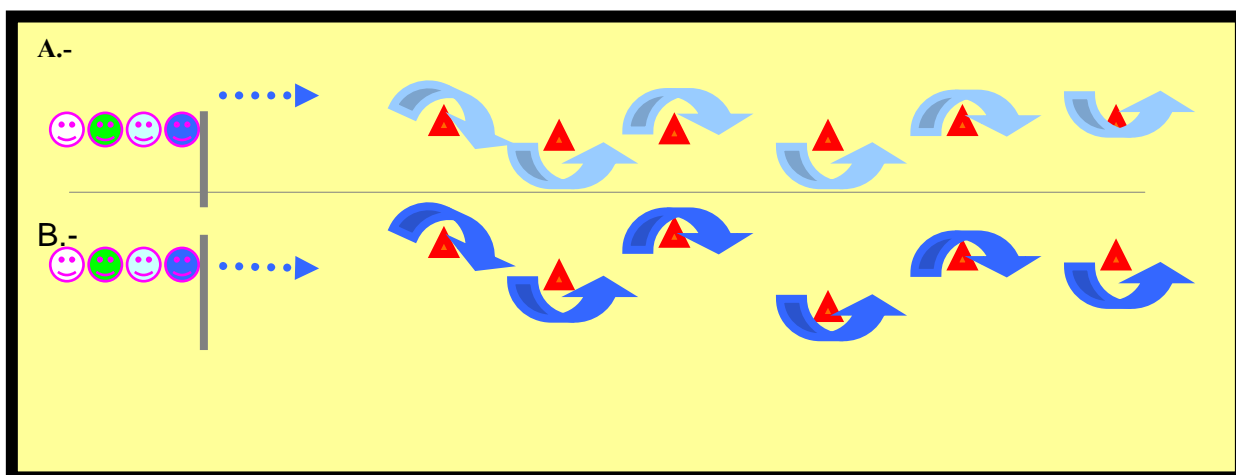
- La competició de "Dual-Slalom"
- Tècnica de traçat de les portes
- Cadència de pedaleig òptima.

2.- EXERCICI 7 (20'):

- Repetiu el **CIRCUIT DE ZIGA-ZAGUES**: Els ciclistes han d'evolucionar fent zig-zags per un circuit amb quatre o cinc trams d'obstacles. Treball individual.
 - Incidiu especialment en la correcció de l'execució abans que en la velocitat.
 - Variants de ziga-zagues:
 - Trams amb obstacles a distàncies homogènies (2m.)
 - Trams amb obstacles a distàncies heterogènies.
 - Trams en línia i en dispersió.
 - Trams amb o sense portes (10cm)
 - S'ha de pedalar amb una cadència molt alta (plat mitjà o petit i pinyons grans 21-23-26).

3.- EXERCICI 8 (25'):

- **EL "DUAL-SLALOM"**: agrupats en parelles homogènies, conduïu el més ràpid possible, sortejant 5-8 obstacles a distàncies variables, en dos carrils paral·lels i idèntics. Feu dues mànigues, invertint els carrils.
 - Un cop finalitzada la primera eliminatòria canvieu les parelles, agrupeu-les en funció dels temps obtinguts.
 - Procureu marcar els dos circuits simètrics



SESSIÓ: 10	TÍTOL: EXAMEN DE “DUAL SLALOM”
-------------------	---------------------------------------

CONTINGUTS:

- Examen de “DUAL SLALOM”.

OBJECTIUS:

- Conduir la bicicleta en la direcció i a la velocitat establertes, amb seguretat i eficàcia en diversos tipus i condicions del terreny.
- Realitzar maniobres de frenada i superació d'obstacles amb seguretat i eficàcia, en diversos tipus i condicions del terreny i a diferents velocitats.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ:

- Entrenament per parelles dins del circuit de competició seguint les normes d'ús establertes
- Competició a dues tandes (dreta i esquerra) per parelles. S'aniran aparellant els guanyadors amb els guanyadors i els perdedors amb els perdedors amb temps similars.
- CRITERIS D'AVUACIÓ:
 - El temps invertit sense saltar-se cap porta
 - Classificació final per millors temps cronometrats

MATERIAL:

- Bicycletes i cascs protectors.
- Aros o cons per fer dos carrers de zig-zags idèntics
- Cronòmetre i full de control

ACTIVITATS:

- EXAMEN DEL JOC COMPETITIU DE “DUAL SLALOM”: per parelles s'eliminen a dues tandes (dreta i esquerra). S'aparellen de nou, per similitud de temps.

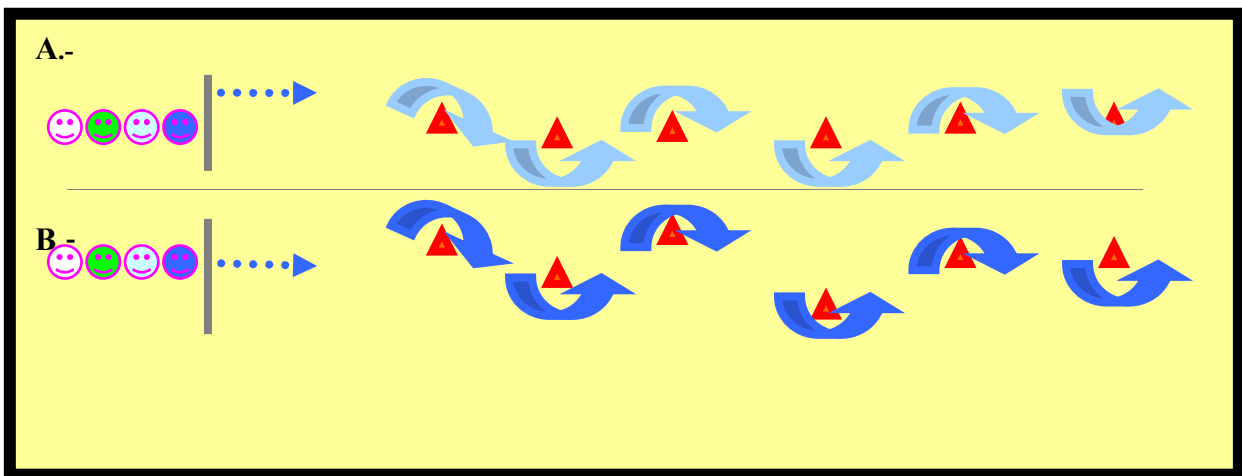
PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Conducció de la bicicleta fent girs amb velocitat i correcció.

SESSIÓ: 10	TÍTOL: EXAMEN DE "DUAL SLALOM"
-------------------	---------------------------------------

1.- EXERCICI 8 (50'):

- **EL "DUAL-SLALOM":** agrupats en parelles homogènies, conduïu el més ràpid possible, sortejant 5-8 obstacles a distàncies variables, en dos carrils paral·lels i idèntics. Feu dues mànigues, invertint els carrils.
 - Escalfament i familiarització.
 - 1a. MÀNIGA: emparellar per igualtat de nivells. Un cop finalitzada la primera eliminatòria canvieu les parelles i agrupeu-les per igualtat de temps obtinguts.
 - 2a. MÀNIGA: Idem a la primera
 - Repetir tantes mànigues com sigui necessari.



SESSIÓ: 11	TÍTOL: HISTÒRIA DE LA BICICLETA
-------------------	--

CONTINGUTS:

- Breu aproximació històrica a la bicicleta.
- Tècniques d'equilibri a diferents velocitats.
- Ajust de la velocitat a l'entorn físic i als altres ciclistes.

OBJECTIUS:

- Situar històricament l'origen de la bicicleta i la seva posterior evolució.
- Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i amb la tècnica adequada.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació teòrica a l'aula
- Joc dirigit

MATERIAL:

- 1 Bicicleta
- Llibreta de l'alumne
- Dos cercles marcats a terra de 3-4m de radi a 2m de separació (marcar-ho a terra o posar cons o aros)

ACTIVITATS:

1. TEÒRICA : Història de la bicicleta.
2. JOC DELS QUATRE CANTONS: situats els alumnes a cada cantonada de la pista, s'han de dirigir a la cantonada contrària creuant-se amb els altres pel centre, sense posar cap peu a terra.

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Ajust de la velocitat a l'entorn físic i als altres ciclistes.

SESSIÓ: 11	TÍTOL: HISTÒRIA DE LA BICICLETA
-------------------	--

DESCRIPCIÓ:

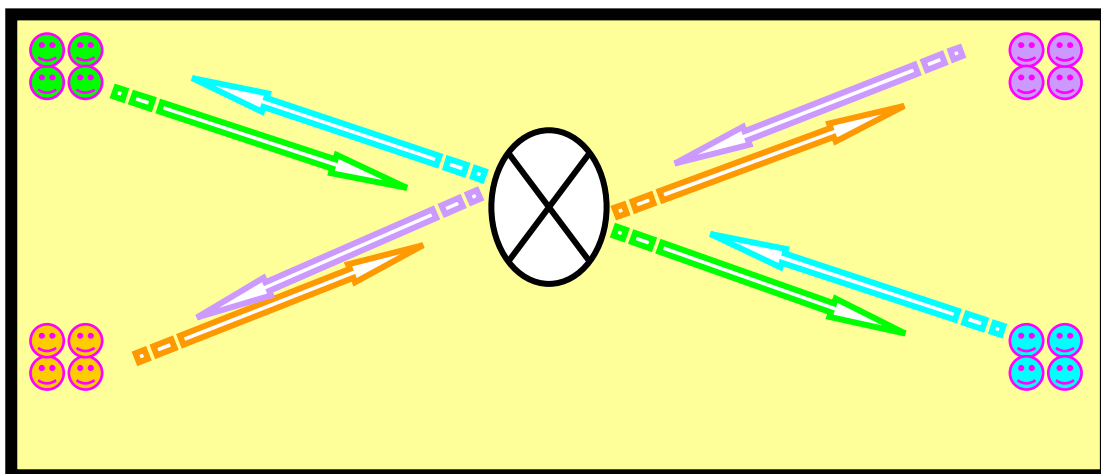
1.- TEÒRICA (40') Veieu capítol 9 del manual del professor:

- Evolució històrica de la bicicleta com a mitjà de transport.
- L'ús de la bicicleta dins de la societat.

2.- JOC 4 (15')

• **JOC DELS QUATRE CANTONS:**

- Situeu els alumnes repartits per les quatre cantonades de la pista de futbol sala (2 a 5 alumnes).
- A l senyal del professor, cadascú ha de sortir de la seva cantonada i dirigir-se a la cantonada contrària. Tots els alumnes han de creuar-se per un pas assenyalat de 2 a 4m (segons els alumnes que s'hagin de creuar). Els ciclistes no poden posar cap peu a terra durant l'embús.
- Han de sortir d'un en un , per parelles o tots alhora.
- Elimineu al que posi el peu a terra, per tal d'afavorir la correcció d'execució.
- Elimineu al que arribi l'últim, per tal d'afavorir la velocitat d'execució.



SESSIÓ: 12 i 13	TÍTOL: GIMCANA
------------------------	-----------------------

CONTINGUTS:

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

OBJECTIUS:

- Conduir la bicicleta en la direcció i a la velocitat establertes, amb seguretat i eficàcia en diversos tipus i condicions del terreny.
- Realitzar maniobres de frenada i superació d'obstacles amb seguretat i eficàcia, en diversos tipus i condicions del terreny i a diferents velocitats.
- Realitzar les maniobres de canvi de velocitats en el moment adequat, amb precisió i sincronisme
- Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i amb la tècnica adequada.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació sobre el terreny dels exercicis.
- Pràctica individual dels diferents exercicis primer aïllats i després en forma de gimcana.
- Establir un circuit d'exercicis pel que van rotant els alumnes en grups de quatre.
- Competició final individual de la Gimkana.
- Dificultat de la pràctica, primer per correcció i després per velocitat.

MATERIAL:

- Bicycletes i cascs protectors
- Aros o cons per a les portes del zig-zag; dos o tres bancs ; saltòmetres amb llistó; tauló o 2 llistons llargs; ampolla de plàstic; vorera o petit obstacle a saltar

ACTIVITATS:

1. PRÀCTICA dels exercicis aïllats de forma rotativa
2. PRÀCTICA dels exercicis units en una Gimcana
3. COMPETICIÓ

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Virtuosisme.

SESSIÓ: 12 i 13	TÍTOL: GIMCANA
------------------------	-----------------------

DESCRIPCIÓ:

1.- EXERCICI 8 (5'):

- ACCELERACIÓ I FRENADA ENTRE DUES LÍNIES. Sortida parada en equilibri. Accelereu ràpidament i freneu entre dues línies a 3m l'una de l'altra SENSE DERRAPAR.



2.- EXERCICI 2 (5'):

- EL VUIT. Repetiu l'exercici 3 a més velocitat.

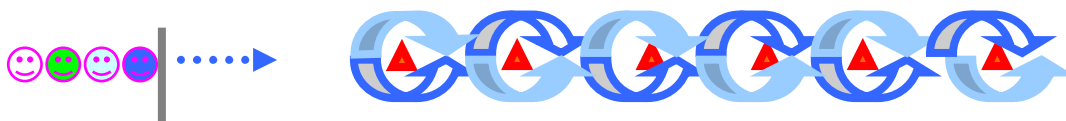
3.- EXERCICI 6 (5'):

- ZIG-ZAGS senzills. Repetir l'exercici 6 i variants

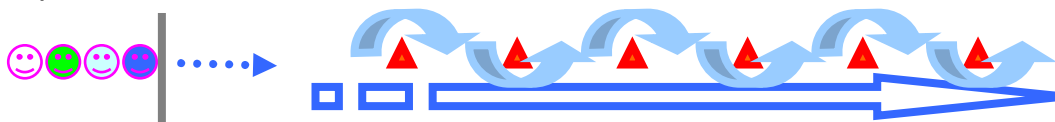
4.- EXERCICI 9 (5'):

- ZIG-ZAG COMPLEX:
 - Incidiu especialment en la correcció de l'execució abans que en la velocitat.
 - Variants de ziga-zagues:
 - a) ZIG-ZAG CREUAT: Sortejeu els obstacles creuant la direcció de les rodes: la del davant circula per un cantó i la del darrera per l'altre.
 - b) ZIG ZAG NOMES PER DAVANT: Sortejeu els obstacles només amb la roda del davant, mentre la del darrera circula sempre pel mateix cantó
 - Pedaleu amb una cadència molt alta (plat mitjà o petit i pinyons grans 21-23-26)

a)



b)



Roda del davant



Roda del darrera

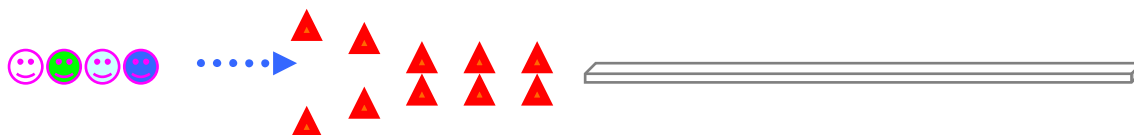
SESSIÓ: 12 i 13	TÍTOL: GYMKAMA
------------------------	-----------------------

5.- EXERCICI 10 (5'):

- PAS ELEVAT: Pujeu al damunt d'un banc i conduïu per sobre.
 - Petita rampa (trampolí) per pujar a dos bancs paral·lels.
 - Petita rampa (trampolí) per pujar a dos bancs en línia.

6.- EXERCICI 11 (5'):

- EMBUT: Conduïu per un embut traçat al terra de 0,5m d'entrada i 10cm de sortida, amb una llargada de 1 a 2m.
- PAS ESTRET GUIAT: Conduïu per damunt d'un tauló de 15 a 20cm d'ample per 2 o 4m de llarg. Si no disposeu d'un tauló marqueu a terra un carril de les dimensions esmentades.



7.- EXERCICI 12 (5'):

- PAS AJUPIT: Conduïu per sota d'una corda o un llistó situat cada cop més baix. Inicieu l'exercici a 1,5m i aneu baixant cada cop 10cm. El professor situarà la corda o llistó entre dos saltòmetres o bé lligant la corda a un suport, n'agafarà l'altre extrem.

8.- EXERCICI 13 (5'):

- RECOLLIU I DEIXEU UN OBJECTE: Recolliu de terra una ampolla de plàstic i deixeu-la en un lloc especificat. Variant: recolliu una pilota i encistellar-la.

9.- EXERCICI 14 (5'):

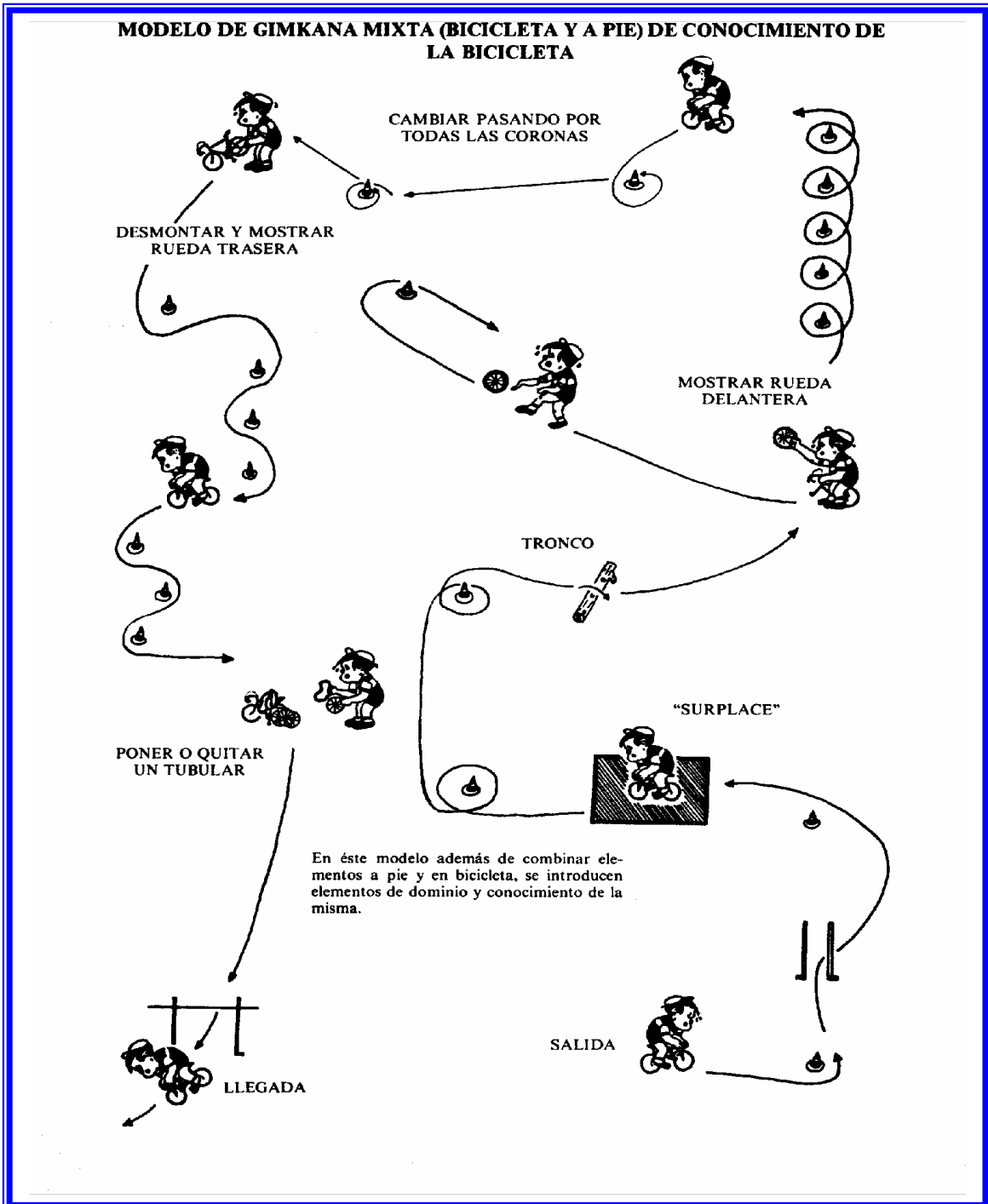
- SALT D'OBSTACLE: Salteu un petit obstacle de 5 a 10cm d'alçada. Variants:
 - Salt frontal
 - Salt lateral
 - Salts successius: 4 o 5 obstacles a 3m de separació.
 - Salt de llargada: Salteu una distància de 0,30 a 0,60m. d'amplada.

SESSIÓ: 12 i 13

TÍTOL: GIMCANA

10.- EXERCICI 15 (50'):

- GIMCANA: Recorreu un circuit amb els exercicis 2,5a, 5b, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13.
 - Recorregut prioritzant la correcció. Puntueu cada errada amb 1 punt.
 - Recorregut prioritzant la velocitat. Cronometreu el temps invertit.
 - Barregeu ambdues classificacions



P. Anton-M. Saiz (1984)

SESSIÓ: 14	TÍTOL: “ANAR A RODA”
-------------------	-----------------------------

CONTINGUTS:

- Estratègies per circular en grups petits: anar a roda.
- Ajust de la velocitat a l'entorn físic i als altres ciclistes.
- Aplicació d'estratègies pròpies de la conducció en petits grups (dos, tres): anar a roda.

OBJECTIUS:

- Conduir la bicicleta adequant la trajectòria als altres ciclistes i al medi.
- Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i amb la tècnica adequada.
- Aplicar les estratègies més adequades per circular en grup, en funció de les circumstàncies.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació teòrica a l'aula Assignació de tasques i descobriment guiat per parelles, trios, petits grups, tots alhora, successivament...
- Pràctica dins l'espai definit (al voltant d'un gran cercle) seguint les normes de seguretat establertes
- Mantenir la fila d'un situant els més lents al capdavant.
- Dificultat de la pràctica per correcció i increment progressiu de la velocitat

MATERIAL:

- Llibreta de l'alumne
- Bicycletes i cascs protectors
- Aros cada 2-3m per marcar l'interior del cercle per rodar

ACTIVITATS:

1. TEÒRICA: Anar a roda. Concepte, avantatges i perill.
2. CONDUIR A RODA: per parelles, trios, petits grups, tots alhora...
3. JOC : Repetir el joc del Carusel

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Ajust de la velocitat a l'entorn físic i als altres ciclistes.
- **Aplicació d'estratègies pròpies de la conducció en petits grups (dos, tres): anar a roda.**

SESSIÓ:	14	TÍTOL:	“ANAR A RODA”
----------------	-----------	---------------	----------------------

DESCRIPCIÓ:

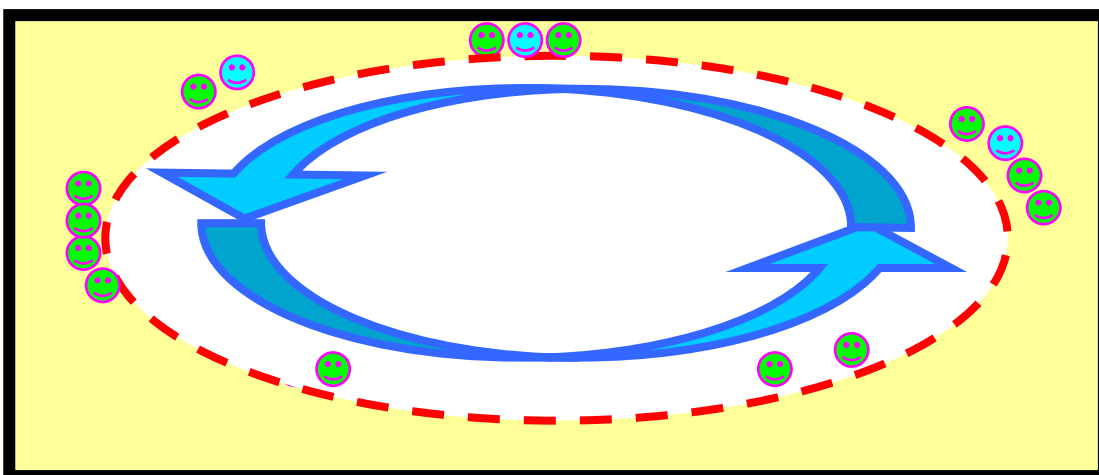
1.- TEÒRICA (10'): Veieu capítol 3 del manual del professor

- Concepte d'anar a roda. Avantatges i perills.

2.- EXERCICI 16 (30'):

• **CIRCULEU A RODA D'UN COMPANYY**

- Per parelles, circuleu al voltant del circuit establert, conduint el més a prop possible del company que ús precedeix. Distància màxima 1m. i procureu anar reduint-la. Circuleu a una velocitat moderada que no dificulti, físicament, seguir la roda del company (aproximadament 20-25Km/h).
- Progressivament, i en funció del nivell dels alumnes, es formaran grups de tres, quatre, petits grups etc.
- Per tal de canviar de parella o augmentar els membres d'un grup, es farà accelerar el petit grup fins a arribar a la cua del grup precedent.
- Verificació, per part del professor, de la correcció en la pràctica.



3.- JOC 2 (15'):

• Repetir el **JOC DEL CARUSEL:**

- Marqueu dos cercles de 3-4m. de radi, un al costat de l'altre a 1-2m. de separació.
- De 6 a 8 alumnes han de rodar per cada cercle mantenint la distància i la velocitat, amb el company del davant, de forma constant.
- Quan el professor ho indiqui, s'han de canviar de cercle creuant-se per la zona assenyalada sense frenar ni topar amb ningú.
- Augmenteu progressivament el nombre d'alumnes de cada cercle.
- Augmenteu progressivament la velocitat de desplaçament.

SESSIÓ: 15	TÍTOL: “LA FILA ÍNDIA”
-------------------	-------------------------------

CONTINGUTS:

- Estratègies per circular en grups grans: circular en grup.
- Ajust de la velocitat a l'entorn físic i als altres ciclistes.
- Aplicació d'estratègies pròpies de la conducció en grans grups: circular en grup
- Indicació a la resta del grup de les maniobres individuals.

OBJECTIUS:

- Conduir la bicicleta adequant la trajectòria als altres ciclistes i al medi.
- Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i amb la tècnica adequada.
- Aplicar les estratègies més adequades per circular en grup, en funció de les circumstàncies.
- 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.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació teòrica a l'aula.
- Assignació de tasques i descobriment guiat per petits grups que aniran augmentant el nombre d'alumnes fins a arribar a una sola fila índia.
- Pràctica dins l'espai definit (al voltant d'un gran cercle) seguint les normes de seguretat establertes
- Mantenir la fila d'un situant els més lents al capdavant.
- Dificultat de la pràctica per correcció i increment progressiu de la velocitat

MATERIAL:

- Llibreta de l'alumne
- Bicycletes i cascs protectors
- Aros cada 2-3m per marcar l'interior del cercle per rodar

ACTIVITATS:

1. TEÒRICA: Anar a roda. Concepte, avantatges i perill.
2. CONDUIR A RODA: en petits grups fins a agrupar-los en una sola fila.

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Aplicació d'estratègies pròpies de la conducció en grans grups: circular en grup

SESSIÓ: 15	TÍTOL: "LA FILA ÍNDIA"
-------------------	-------------------------------

DESCRIPCIÓ:

1.- TEÒRICA (10'): Veieu capítol 3 del manual del professor

- Concepte d'anar a roda en grup. Avantatges i perills.

2.- EXERCICI 16 (10'):

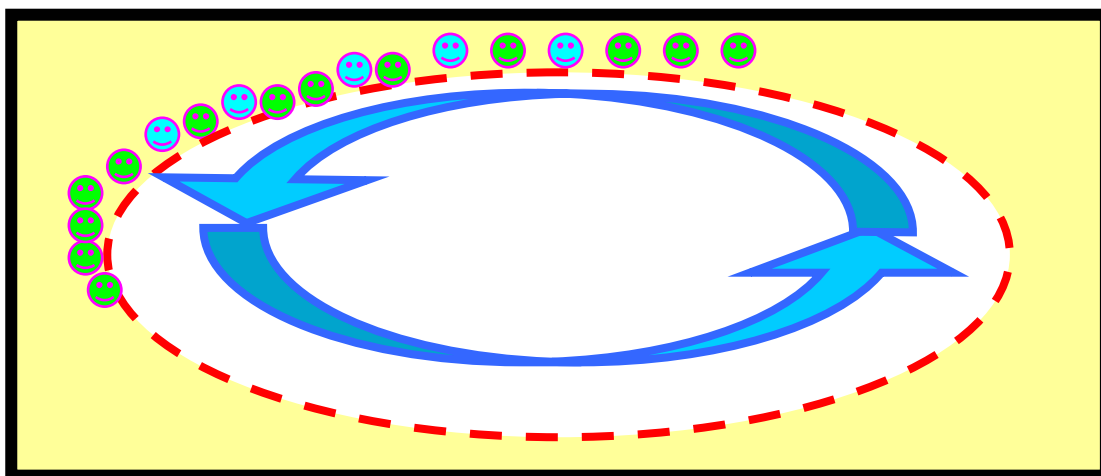
- **CIRCLEU A RODA D'UN COMPANYY**

Repetiu la pràctica de la sessió precedent, tot incrementant la correcció i la velocitat

3.- EXERCICI 17 (20'):

- **CIRCULAR EN FILA ÍNDIA**

- En un principi en grups de 5 o 6 alumnes, circular al voltant del circuit establert, conduint el més a prop possible l'un de l'altre formant una fila d'un. Distància màxima 1m. i procurar anar reduint-la. Circuleu a una velocitat moderada que no dificulti, físicament, seguir la roda del company (aproximadament 20-25Km/h).
- Progressivament augmenteu el nombre d'alumnes fins a agrupar-los a tots.
- Per tal d'augmentar els membres d'un grup, feu accelerar un grup fins a situar-lo a la cua del grup precedent.
- Verificació, per part del professor, de la correcció en la pràctica.



4.- JOC 4 (15'):

- **JOC D'AGAFAR LA CUA:**

- Circulant lliurement per l'espai establert (camp de futbol sala) , tothom porta un mocador a l'esquena. Procureu agafar els mocadors dels companys i conservar el propi. Quan s'agafa un mocador d'un company es dona al professor per què li posi a l'esquena, juntament amb el seu. Guanya l'alumne amb més cues al cap de 5'.

SESSIÓ: 16	TÍTOL: CIRCULAR EN GRUP
-------------------	--------------------------------

CONTINGUTS:

- Estratègies per circular en grups grans: circular en grup.
- Ajust de la velocitat a l'entorn físic i als altres ciclistes.
- Aplicació d'estratègies pròpies de la conducció en grans grups: circular en grup
- Indicació a la resta del grup de les maniobres individuals.
- Indicació a la resta del grup dels possibles obstacles..

OBJECTIUS:

- Conduir la bicicleta adequant la trajectòria als altres ciclistes i al medi.
- Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i amb la tècnica adequada.
- Aplicar les estratègies més adequades per circular en grup, en funció de les circumstàncies.
- 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.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació teòrica a l'aula
- Rodar al voltant d'un gran cercle, dins d'una pista de futbol sala, en grups cada cop més grans, tot augmentant progressivament la velocitat
- Mantenir el grup el més unit possible, reduint els espais.
- Dificultat de la pràctica per correcció i increment progressiu de la velocitat

MATERIAL:

- Llibreta de l'alumne
- Bicycletes
- Cascs protectors
- Aros cada 2-3m per marcar l'interior del cercle per rodar

ACTIVITATS:

1. TEÒRICA: Anar en grup. Concepte, avantatges i perill.
2. CONDUIR EN GRUP augmentant progressivament el nombre d'alumnes, tots alhora...
3. ASSENYALAR al grup obstacles, maniobres, i moviments per tal d'actuar en conjunt.
4. JOC: joc de les formes.

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Aplicació d'estratègies pròpies de la conducció en grans grups: circular en grup

SESSIÓ: 16	TÍTOL: CIRCULAR EN GRUP
-------------------	--------------------------------

DESCRIPCIÓ:

1.- **TEÒRICA (5')**: Veieu capítol 3 del manual del professor

- Concepte d'anar a roda en grup. Avantatges i perills.

2.- **EXERCICI 17 (10')**:

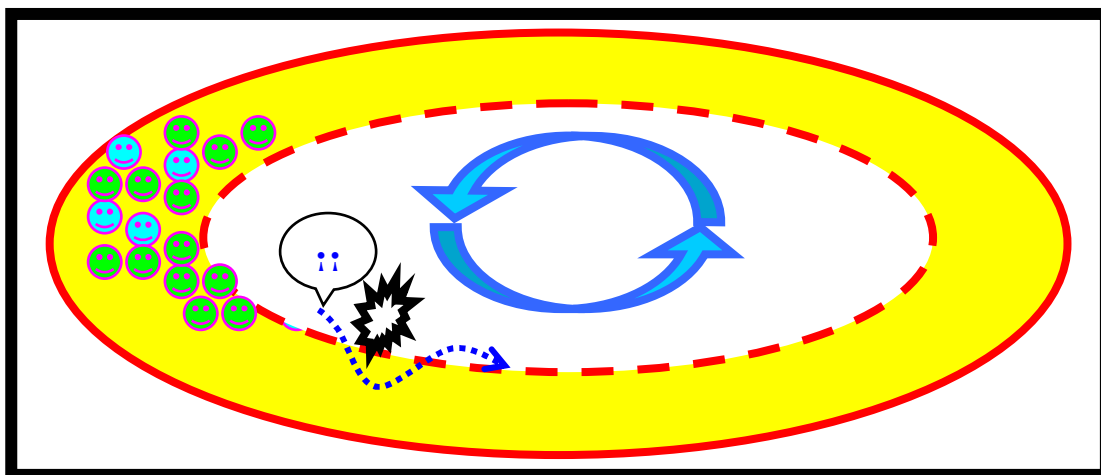
- **Repetiu CIRCULAR EN FILA ÍNDIA**

- En un principi en grups de 5 o 6 alumnes, circular al voltant del circuit establert, conduint el més a prop possible l'un de l'altre formant una fila d'un. Distància màxima 1m. i procurar anar reduint-la. Circuleu a una velocitat moderada que no dificulti, físicament, seguir la roda del company (aproximadament 20-25Km/h).
- Progressivament augmenteu el nombre d'alumnes fins a agrupar-los a tots.
- Per tal d'augmentar els membres d'un grup, feu accelerar un grup fins a situar-lo a la cua del grup precedent.
- Verificació, per part del professor, de la correcció en la pràctica.

3.- **EXERCICI 18 (30')**:

- **CIRCULAR EN GRUP**

- En un principi en grups de 5 o 6 alumnes, circuleu al voltant del circuit establert, conduint el més a prop possible l'un de l'altre. Deixeu el mínim d'espais lliures sense sortir del carril de circulació. Circuleu a una velocitat moderada que no dificulti, físicament, seguir la roda del company (aproximadament 20-25Km/h).
- Progressivament augmenteu el nombre d'alumnes fins a agrupar-los a tots.
- Poseu obstacles que s'han d'evitar sense disgregar el grup. Els ciclistes s'han d'avisar els uns als altres sobre les característiques i situació de l'obstacle.
- Verificació, per part del professor, de la correcció en la pràctica.



4.- **JOC 5 (15')**:

- **JOC DE LES FORMES:**

- Circulant lliurement per l'espai establert (camp de futbol sala) en grups de 4 o 5, els alumnes s'agruparan de diverses maneres formant formes originals.

SESSIÓ: 17	TÍTOL: MECÀNICA. Reparar una punxada
-------------------	---

CONTINGUTS:

- Material de reparacions bàsiques: joc d'eines, cobertes de pneumàtic, pastilles de frens.
- Procediment de desmuntatge i muntatge de les rodes de la bicicleta.
- Diagnòstic d'averies, procediment de reparació i material necessari en: punxades, canvis de cambra i coberta.
- Ús correcte de l'utilatge per reparacions de punxades.
- Desmuntatge dels elements afectats; reparació i muntatge i comprovació del funcionament.
- Seqüència i ordenació de les accions en la reparació i el manteniment de la bicicleta.

OBJECTIUS:

- Utilitzar amb destresa i precisió les eines i els instruments de desmuntatge, substitució, reparació i muntatge dels elements analitzats en el crèdit.
- Muntar i desmuntar els elements de la bicicleta analitzats en el crèdit, amb ordre i destresa i segons normes de seguretat i procediments establerts.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ:

- Classe pràctica.
- Assignació de tasques per parelles, trios o petits grups.
- Resolució de problemes individualment o per parelles
- Joc de relleus en grups de 4 o 5 alumnes.

MATERIAL:

- Bicycletes i cascs protectors.
- Llibreta de l'alumne
- 4 càmbreres de recanvi, una per grup
- 4 caps de parxes i desmuntadors, una per grup
- 4 manxes, una per grup

ACTIVITATS:

- 1.- EXPLICACIÓ TEÒRICA I PRÀCTICA de la mecànica de la reparació de les punxades.
- 2.- PRÀCTICA per parelles, trios o petits grups
- 3.- JOC DE RELLEUS DE CANVIAR LA RODA.

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Desmuntatge dels elements afectats; reparació i muntatge i comprovació del funcionament.

SESSIÓ: 17 TÍTOL: MECÀNICA. Reparar una punxada

DESCRIPCIÓ:

1.- TEÒRICA (20'): Veieu capítol 2 del manual del professor:

- Utilitzeu el material de reparacions bàsiques: joc d'eines, cobertes de pneumàtic, pastilles de frens.
- Procediu al desmuntatge i muntatge de les rodes de la bicicleta.
- Procediu a la reparació amb el material necessari.
- Seguiu una correcta seqüenciació de les accions en la reparació de la punxada.

2.- PRÀCTICA EN PETITS GRUPS (20'):

- Per parelles o grups de tres repara una punxada.
- Verificació, per part del professor, de la correcció en la pràctica.

3.- JOC 6 (15'):

• **RELLEUS CANVIANT LA RODA DEL DAVANT:**

- Joc per equips: formar equips de 6 a 8 alumnes i distribuir la meitat a cada extrem del pati. Un de cada grup ha de sortir des d'un extrem de la pista i canviar la roda del davant amb el company que l'espera a l'altre extrem. Un cop acabat, el company surt amb la roda ben posada i la canvia amb el següent de l'extrem contrari. Es van succeint fins acabar tots.
- Variant: el professor diu un número i els alumnes de cada equip corresponents a aquest número surten a canviar la roda



SESSIÓ: 18	TÍTOL: RELLEUS
-------------------	-----------------------

CONTINGUTS:

- Estratègies per repartir l'esforç físic en el grup: relleus
- Ajust de la velocitat a l'entorn físic i als altres ciclistes.
- Aplicació d'estratègies pròpies dels relleus en petits i grans grups.
- Indicació a la resta del grup de les maniobres individuals.
- Indicació a la resta del grup dels possibles obstacles..

OBJECTIUS:

- Conduir la bicicleta adequant la trajectòria als altres ciclistes i al medi.
- Conduir la bicicleta amb equilibri, seguretat, coordinació de moviments i amb la tècnica adequada
- Aplicar les estratègies més adequades per circular en grup, en funció de les circumstàncies.
- 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.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació teòrica a l'aula
- Rodar al voltant d'un gran cercle, dins d'una pista de futbol sala, en parelles, trios o petits grups, mantenint la velocitat constant i rellevant-se al capdavant del grup. Assignació de tasques i descobriment guiat.
 - Verificació, per part del professor i dels companys de grup, de la correcció en la pràctica

MATERIAL:

- Llibreta de l'alumne.
- Bicycletes i cascs protectors.
- Aros cada 2-3m per marcar l'interior del cercle.

ACTIVITATS:

1. TEÒRICA: El s relleus . Concepte, avantatges i perill.
2. RELLEUS en parelles o trios.
3. RELLEUS en petits grups en fila d'un.
4. RELLEUS en doble fila.
5. ASSENYALAR al grup obstacles, maniobres, i moviments per tal d'actuar en conjunt.

PRINCIPALS CONTINGUTS A ASSOLIR:

- Aplicació d'estratègies pròpies dels relleus en petits i grans grups.

SESSIÓ:	18	TÍTOL:	RELLEUS
----------------	-----------	---------------	----------------

DESCRIPCIÓ:

1.- TEÒRICA (10'): Veieu capítol 3 del manual del professor

- Concepte de rellevar-se. Tècnica, avantatges i perills.

2.- EXERCICI 19 (15'):

• **RELLEUS PER PARELLES O TRIOS**

- Per parelles o trios, circular al voltant del circuit establert rellevant-se, conduint el més a prop possible l'un de l'altre i mantenint una velocitat moderada i constant.
- Aprofiteu les corbes per efectuar el relleu: el capdavanter s'obre a l'exterior de la corba i el següent efectua el relleu per l'interior.
- Verificació, per part del professor, de la correcció en la pràctica.

3.- EXERCICI 20 (15'):

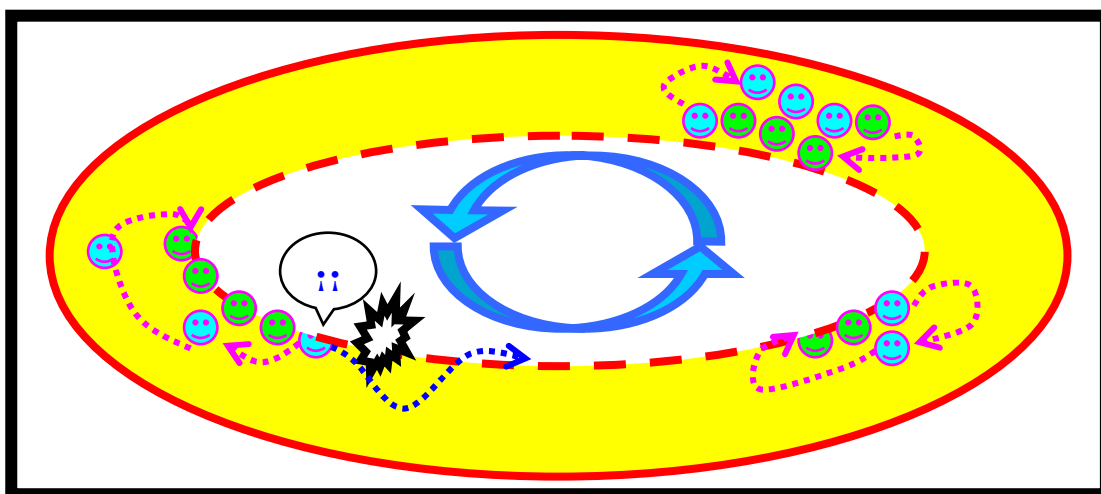
• **RELLEUS EN PETITS GRUPS EN FILA D'UN.**

- En un principi en grups de 5 o 6 alumnes, circuleu tots a roda i en fila índia. Circuleu a una velocitat moderada que no dificulti, físicament, seguir la roda del company i efectueu correctament els relleus (aproximadament 20-25Km/h).
- Aprofitar les corbes per efectuar el relleu: el capdavanter s'obre a l'exterior de la corba i el següent efectua el relleu per l'interior.
- Progressivament augmentar el nombre d'alumnes fins agrupar-los a tots.
- Posareu obstacles que s'han d'evitar sense disgregar el grup, els ciclistes s'han d'avisar els uns als altres sobre les característiques i situació de l'obstacle.
- Verificació, per part del professor, de la correcció en la pràctica.

4.- EXERCICI 21 (10'):

• **RELLEUS EN DOBLE FILA.**

- Circuleu en dues files paral·leles de 3-5 alumnes a una velocitat moderada que no dificulti, físicament, seguir la roda del company i efectuar correctament els relleus (aproximadament 20-25Km/h).
- Els relleus s'efectuen formant una roda en què el capdavanter de la fila interior abandona el cap, es situa al capdavant de la fila exterior i es deixa caure enrera. En arribar a la darrera posició de la segona fila, passa a la darrera posició de la primera fila i va progressant .
- Progressivament augmenteu el nombre d'alumnes ambdues files.
- Verificació, per part del professor, de la correcció en la pràctica.



SESSIÓ:	19 i 20	TÍTOL:	NORMES DE CIRCULACIÓ
----------------	----------------	---------------	-----------------------------

CONTINGUTS:

- Circulació urbana.
- Circulació interurbana.
- 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.
- Veieu capítol 7 del manual del professor

OBJECTIUS:

- Conèixer i respectar les normes de circulació i de seguretat.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ:

- Explicació teòrica a l'aula

CLASSE IMPARTIDA PER LA GUÀRDIA URBANA

MATERIAL DIDÀCTIC DE SEGURETAT VIÀRIA:

- ✓ *Veieu Guia del Ciclista de la Dirección General de Tráfico*
- ✓ *Video Circulamos en Bicicleta*
- ✓ *Programa de Educación Viària asistido por ordenador*

INICIACIÓ AL CICLISME : *un esport saludable per a un món sostenible*

Xavier D. Ràfols Simón
Josep Farrús Gozávez

Crèdit Variable d'Educació Física
Educació Secundària Obligatòria

SESSIÓ:	19 i 20	TÍTOL:	NORMES DE CIRCULACIÓ
----------------	----------------	---------------	-----------------------------

NOTES:

SESSIÓ: 21	TÍTOL: LA CIRCULACIÓ URBANA
-------------------	------------------------------------

CONTINGUTS: Veieu capítol 7 del manual del professor

- Estratègies per a circular en grups grans: circular en grup.
- Circulació urbana
- Aplicació d'estratègies pròpies de la conducció en grans grups: circular en grup
- 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.
- Indicació a la resta del grup de les maniobres individuals.
- Indicació a la resta del grup dels possibles obstacles..
- AVALUACIÓ

OBJECTIUS:

- Organitzar dues rutes en bicicleta. La primera d'una hora aproximadament, amb recorregut urbà i la segona d'unes tres hores per les rodalies, amb totes les estratègies necessàries per al cas.
- Seleccionar el tipus i la quantitat d'eines i recanvis necessaris, segons les característiques de la ruta que cal utilitzar.
- Conèixer i respectar les normes de circulació i de seguretat.
- 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.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació teòrica a l'aula
- Mantenir el grup el més unit possible fins a arribar al circuit de seguretat viària
- Conducció individual pel circuit de seguretat viària

AMB EL SUPORT DE LA GUÀRDIA URBANA

MATERIAL:

- Bicycletes i cascs protectors

ACTIVITATS:

- AVALUACIÓ: utilitzeu l'ANNEX3

INCIDIR ESPECIALMENT EN LES ACTITUDS.

SESSIÓ:	21	TÍTOL:	LA CIRCULACIÓ URBANA
----------------	-----------	---------------	-----------------------------

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>			

SESSIÓ: 22 TÍTOL: LA FÍSICA DE LA BICICLETA: Tecnologia del canvi de marxes

CONTINGUTS: Veieu capítol 2 del manual del professor

- La tecnologia del canvi de marxes.
- Determinació de la millor relació de canvis

OBJECTIUS:

- Realitzar les maniobres de canvi de velocitats en el moment adequat, amb precisió i sincronisme.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Classe magistral
- Resolució de problemes individualment o per parelles

MATERIAL:

- Bicycletes i casc protector
- Llibreta de l'alumne

ACTIVITATS:

1. **TEÒRICA:** Explicació teòrica i pràctica de la tecnologia del canvi de marxes.
2. **RESOLUCIÓ PROBLEMES:** Resolució de problemes de física de la bicicleta
3. **JOC:** Relleus

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Determinació de la millor relació de canvis

SESSIÓ: 22 TÍTOL: LA FÍSICA DE LA BICICLETA: Tecnologia del canvi de marxes

DESCRIPCIÓ:

1.- EXPLICACIÓ TEÒRICA (15'): Veieu capítol 2 del manual del professor

- Explicació del mecanisme de propulsió de la bicicleta.

2.- EXERCICIS DE FÍSICA (25'):

- Comproveu el nombre de dents dels plats i pinyons
- Calculeu la longitud de la roda
- Calculeu la velocitat de desplaçament en funció de la cadència.
- Calculeu el desenvolupament òptim per a cada velocitat i tipus de terreny.

3.- JOC 6 bis (15'):

- RELLEUS CANVIANT EL DESENVOLUPAMENT DE LA BICICLETA:
 - Joc per equips: formar equips de 6 a 8 alumnes i distribuir la meitat a cada extrem del pati. Un de cada grup ha de sortir des d'un extrem de la pista amb el plat gran i el pinyó petit i canviar la bicicleta amb el company que l'espera a l'altre extrem. Cada llarg es realitza amb un desenvolupament menor. Es van succeint fins acabar tots els desenvolupaments
 - Variant: el professor diu un número i un desenvolupament i els alumnes de cada equip corresponents a aquest número surten amb aquest desenvolupament posat.



SESSIÓ: 23	TÍTOL: PLANIFICACIÓ D'EXCURSIONS
-------------------	---

CONTINGUTS:

- Funció i característiques de la indumentària de ciclisme: maillots, samarretes, culots, calçat, casc, guants, ulleres, impermeable.
- 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.
- 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.

OBJECTIUS:

- Equipar-se correctament en funció de les condicions climatològiques.
- Seleccionar el tipus i la quantitat d'eines i recanvis necessaris, segons les característiques de la ruta que cal utilitzar.
- Tenir cura de la pròpia salut i condició física, i apreciar els avantatges que la bicicleta pot oferir per al seu manteniment durant la resta de la vida.
- Aplicar les normes dietètiques en les sortides de llarga durada.

METODOLOGIA i ORGANITZACIÓ

- Explicació teòrica a l'aula
- Joc de "L'illa del tresor" practicat individualment o per equips.

MATERIAL:

- Llibreta de l'alumne
- Bicycletes
- Cascs protectors
- 10 o 15 objectes per recollir de terra des de la bicicleta.

ACTIVITATS:

- 1.- EXPLICACIÓ TEÒRICA I PRÀCTICA: com planificar una excursió en bicicleta
- 3.- JOC DE L'ILLA DEL TRESOR.

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Organitzar una excursió en bicicleta

SESSIÓ: 23	TÍTOL: PLANIFICACIÓ D'EXCURSIONS
-------------------	---

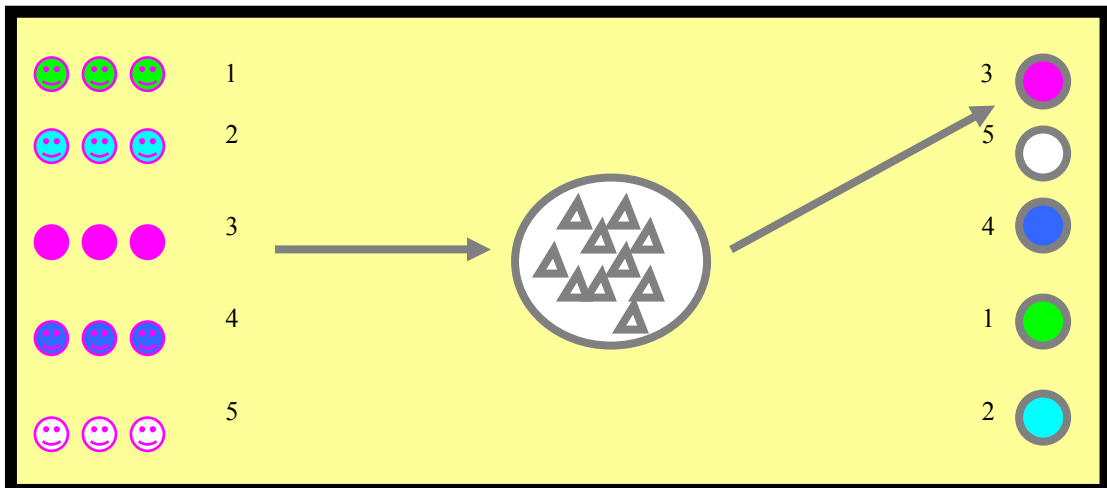
DESCRIPCIÓ:

1.- TEÒRICA (40'): Veieu capítols 5 i 6 del manual del professor

- Planificació d'excursions en bicicleta
- Preparació del material
- Planificació de la ruta
- L'orientació: mapes, corbes de nivell, escales
- L'avituellament
- La indumentària

2.- JOC 6 (15'):

- **L'ILLA DEL TRESOR:**
 - Marqueu un cercle, de 3-4m. de radi, al centre de la pista. Coloqueu-hi 10-15 objectes que es puguin agafar des de la bicicleta. Els alumnes han de recollir un objecte del cercle central, sense posar cap peu a terra, i deixar-lo en una zona delimitada (taula, cadira, aro...)
 - Joc individual: cada alumne ha de sortir des d'un extrem de la pista i recollir un objecte per deixar-lo a l'altre extrem. Guanyarà el que més objectes reculli.
 - Joc per equips: formar equips de 6 a 8 alumnes, s'han de tornar per recollir els objectes del cercle central i deixar-los al seu cau.
 - Variant per equips: s'han de numerar els membres dels equips. El professor diu un número i els alumnes de cada equip corresponents a aquest número surten a buscar un objecte i el deixen al seu cau. Guanyarà el que ho faci correctament en primer lloc.



SESSIÓ: 24	TÍTOL: ECOLOGIA , MEDI URBÀ I BICICLETA
-------------------	--

CONTINGUTS:

1. CONCEPTES:

- Repensar la ciutat: una ciutat per als cotxes versus una ciutat per les persones.
- La importància del consum d'energia per part del transport.
- Problemes associats a l'ús abusiu del cotxe.
- Els contaminants directament relacionats amb els cotxes i les seves repercussions.
- Anàlisi del temps de diferents transports en trajectes curts.
- Mobilitat alternativa al cotxe (a peu, transport públic, bicicleta, etc...)
- Paper dels ciutadans en una nova mobilitat urbana.

2. PROCEDIMENTS:

- Debat sobre les problemàtiques que comporta un ús abusiu del cotxe.
- Explicació de gràfics.
- Anàlisi reflexiva sobre la mobilitat humana.

OBJECTIUS

- Fomentar un pensament autocrític respecte a l'ús dels mitjans de transport i els problemes que ocasiona.
- Avaluat l'ús de la bicicleta com un transport mediambientalment positiu.
- Potenciar l'ús habitual de les bicicletes a les ciutats.
- Fomentar l'ús de mitjans alternatius al cotxe.

MATERIAL

- Transparències
- Retroprojector
- Pantalla

ACTIVITAT

- Xerrada a l'aula

Nota: Aquestes classes seran desenvolupades pel tècnic de medi ambient de l'ajuntament.

SESSIÓ:	25	TÍTOL:	ECOLOGIA, MEDI NATURAL I BICICLETA
----------------	-----------	---------------	---

CONTINGUTS:

3. CONCEPTES: Veieu capítol 8 del manual del professor

- Coneixement de l'entorn natural proper a la nostra població. Estat de conservació i possibles problemàtiques.
- Coneixement de les rutes ciclables més segures, tant de l'entorn urbà com del natural, (carrils-bici, recorreguts naturals reservats per a bicicletes).
- Coneixement de les adreces de totes aquelles associacions de la nostra població relacionades amb la bicicleta o amb el medi natural.
- Normes de conducta i seguretat en i amb el medi ambient.
- Concepte de sostenibilitat.

4. PROCEDIMENTS:

- Debat sobre les alternatives de la bicicleta per una ordenació sostenible del medi natural, (utilització versus apropiació).
- Explicació de gràfics.

OBJECTIUS

- Fomentar un pensament autocrític respecte a l'ús dels mitjans de transport i els problemes que ocasiona, fent especial èmfasi en l'ús de mitjants alternatius al cotxe.
- Avaluar de la bicicleta com un transport mediambientalment positiu.
- Potenciar l'ús habitual de les bicicletes a les ciutats.

MATERIAL

- Transparències
- Retroprojector
- Pantalla

ACTIVITAT

- Xerrada a l'aula

Nota: Aquestes classes les durà a terme pel tècnic de medi ambient de l'ajuntament

SESSIÓ: 26	TÍTOL: EXCURSIÓ EN BICICLETA PEL MEDI NATURAL
-------------------	--

CONTINGUTS: Veieu capítol 8 del manual del professor

- Estratègies per circular en grups grans: circular en grup.
- Circulació interurbana.
- Aplicació d'estratègies pròpies de la conducció en grans grups: circular en grup
- 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.
- Indicació a la resta del grup de les maniobres individuals.
- Indicació a la resta del grup dels possibles obstacles..
- AVALUACIÓ

OBJECTIUS:

- Equipar-se correctament en funció de les condicions climatològiques.
- Organitzar una ruta en bicicleta de dues o tres hores pel medi natural proper, amb totes les estratègies necessàries per al cas.
- Seleccionar el tipus i la quantitat d'eines i recanvis necessaris, segons les característiques de la ruta que cal utilitzar.
- Conèixer i respectar les normes de circulació i de seguretat.
- Evitar qualsevol alteració sobre el medi natural.
- Tenir cura de la pròpia salut i condició física, i apreciar els avantatges que la bicicleta pot oferir per al seu manteniment durant la resta de la vida.
- 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.
- Aplicar les normes dietètiques en les sortides de llarga durada.

ACTIVITATS:

CRITERIS D'AVALUACIÓ: utilitzar l'ANNEX 4

PROCEDIMENTS A ASSOLIR.

- 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.
- Aplicació de les normes de circulació i de seguretat.

SESSIÓ: 26 TÍTOL: EXCURSIÓ EN BICICLETA PEL MEDI NATURAL

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

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

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

	Si	No	Dubtós
<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>			

SESSIÓ: 27	TÍTOL: EL CICLISME DE COMPETICIÓ
-------------------	---

CONTINGUTS:

1. CONCEPTES:

- Els diferents entorns on es pot competir amb la bicicleta:
 - Pista
 - Carretera
 - BTT
- Breu aproximació a les tècniques de cada modalitat.
- Veure capítol 10 del llibre del professor.

OBJECTIUS

- Conèixer els diferents entorns on es competeix en bicicleta.
- Conèixer les diferents proves de ciclisme que tenen lloc en l'àmbit dels Jocs Olímpics.
- Tenir nocions sobre les tècniques de cada modalitat.

ACTIVITAT

- Xerrada a l'aula

SESSIÓ: 28	TÍTOL: CONEIXER EL VELÒDROM
-------------------	------------------------------------

CONTINGUTS:

CONCEPTES:

- El velòdrom: una instal·lació específica del ciclisme. Les diferents zones.
- L'especificitat de la bicicleta de pista.
- El pedaleig amb pinyó fix
- La circulació pels peraltes.

OBJECTIUS

- Conèixer els elements bàsics d'un velòdrom.
- Saber pedalar amb pinyó fix.
- Conduir amb seguretat i eficàcia per la pista, adaptant l'altura i inclinació en el pas pels peraltes a la velocitat assolida.

METODOLOGIA I ORGANITZACIÓ.

- Explicació teòrica al velòdrom a càrreg d'un tècnic federatiu.
- Amb una bicicleta per cada parella, (si pot ser d'alçada semblant, per no haver de canviar els sellons a cada canvi), es roda per la pista, deixant prou separació entre els ciclistes, adequant a la velocitat, l'alçada assolida en passar pels peraltes. Feu especial atenció a l'excés de confiança, és a dir, a aquells que s'enfilen molt enlaire per la seva velocitat.
- Els que no tenen la bicicleta, ajuden a frenar a la seva parella.

MATERIAL.

- Llibreta de l'alumne.
- Bicicleta de pista i casc protector.

ACTIVITAT

1. TEÒRICA:
 - El velòdrom i el seus elements principals.
 - Característiques de la bicicleta de pista
 - Tècnica de frenada
 - Optimització de l'altura i inclinacions assolides en els peraltes, en funció de la velocitat.
2. PRÀCTICA
 - Adaptació dels sellons a les diferents alçades dels alumnes.
 - Sèries de 10-15 minuts rodant per la pista.

PROCEDIMENTS A ASSOLIR

- Control de la tècnica de frenada.
- Optimització del traçat en els peraltes en funció de la velocitat.

SESSIÓ: 29	TÍTOL: SORTIDA CICLOTURISTA
-------------------	------------------------------------

CONTINGUTS:

- Estratègies per circular en grups grans: circular en grup.
- Circulació interurbana.
- Aplicació d'estratègies pròpies de la conducció en grans grups: circular en grup
- 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.
- Indicació a la resta del grup de les maniobres individuals.
- Indicació a la resta del grup dels possibles obstacles..
- AVALUACIÓ

OBJECTIUS:

- Equipar-se correctament en funció de les condicions climatològiques.
- Organitzar una ruta interurbana en bicicleta
- Seleccionar el tipus i la quantitat d'eines i recanvis necessaris, segons les característiques de la ruta que cal utilitzar.
- CONÈIXER I RESPECTAR LES NORMES DE CIRCULACIÓ I DE SEGURETAT.
- Evitar qualsevol alteració sobre el medi natural.
- Tenir cura de la pròpia salut i condició física, i apreciar els avantatges que la bicicleta pot oferir per al seu manteniment durant la resta de la vida.
- 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.
- Aplicar les normes dietètiques en les sortides de llarga durada.

ACTIVITATS:

CRITERIS D'AVALUACIÓ: utilitzar l'ANNEX 4

PROCEDIMENTS A ASSOLIR.

- 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.
- Aplicació de les normes de circulació i de seguretat.

SESSIÓ:	29	TÍTOL:	SORTIDA CICLOTURISTA
----------------	-----------	---------------	-----------------------------

ACTIVITAT A AVALUAR: *Excursió en bicicleta Interurbana.*

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>			

SESSIÓ: 30

TÍTOL: NETEJA I POSTA A PUNT

CONTINGUTS:

- Procediment de desmuntatge i muntatge de les rodes de la bicicleta.
- Procediment de neteja i greixatge de la bicicleta.
- Rentat i greixatge de la bicicleta.
- Seqüència i ordenació de les accions en la reparació i el manteniment de la bicicleta.

OBJECTIUS:

- Muntar i desmuntar els elements de la bicicleta analitzats en el crèdit, amb ordre i destresa i segons les normes de seguretat i els procediments establerts.
- Fer-se càrrec del manteniment, la neteja i les petites reparacions del material de forma ordenada i metòdica.

PROCEDIMENTS A ASSOLIR:

- Rentat i greixatge de la bicicleta.

SESSIÓ: 31	TÍTOL: AVALUACIÓ CONCEPTUAL
-------------------	------------------------------------

CONTINGUTS:

- Aspectes teòrics relacionats amb la bicicleta..

OBJECTIUS

- Determinar el grau d'assoliment per part dels nostres alumnes dels aspectes conceptuals del crèdit.

ACTIVITAT

- AVALUACIÓ: Utilitzar l'annex 5.

A l'hora d'establir la nota final del crèdit també es tindran en compte les dades recollides referents a aspectes actitudinals. Utilitzar l'annex 6

ANNEX 5

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?