

EL CICLISME A L'ESCOLA:
"un esport saludable per a un món sostenible"

*

Unitats didàctiques d'Educació Física
Educació Primària i ESO

*

Josep Farrús Gozávez
Xavier D. Ràfols Simón
Estela Peris Rodríguez

Amb la col.laboració de Manel Herrando Mill, Dani Parramon i Joan Pastor

Gràfics i dibuixos Alba Martínez Lladó i Xavier D. Ràfols i Simón

EL CICLISME A L'ESCOLA: un esport saludable per a un món sostenible

Xavier D. Ràfols Simón
Estela Peris Rodríguez
Josep Farrús Gozálviz

Unitats Didàctiques d'Educació Física
Educació Primària Obligatòria
i ESO

ENTITATS COL·LABORADORES:

- FEDERACIÓ CATALANA DE CICLISME
- AJUNTAMENT DEL PRAT DE LLOBREGAT
- GENERALITAT DE CATALUNYA, Departament d'Ensenyament.
- DIPUTACIÓ DE BARCELONA
- UNIÓ DE FEDERACIONS ESPORTIVES DE CATALUNYA
- UNIÓ DE CONSELLS ESPORTIUS de Catalunya
- FAPAC

AGRAIMENTS:

al claustre de professors de l'IES Illa dels Banyols pel recolzament en l'inclusió d'aquest crèdit variable dins del currículum escolar.

al Departament de Medi Ambient de l'Ajuntament del Prat pel seu empeny decidit en el desenvolupament d'aquest crèdit.

al president de la Federació Catalana de Ciclisme i la seva comissió de promoció per apostar decididament per l'inclusió del ciclisme a les escoles.

© JOSEP FARRÚS I GOZÁLVEZ
XAVIER RÀFOLS SIMÓN
ESTELA PERIS RODRÍGUEZ

UNITAT DIDÀCTICA 5:

Jocs

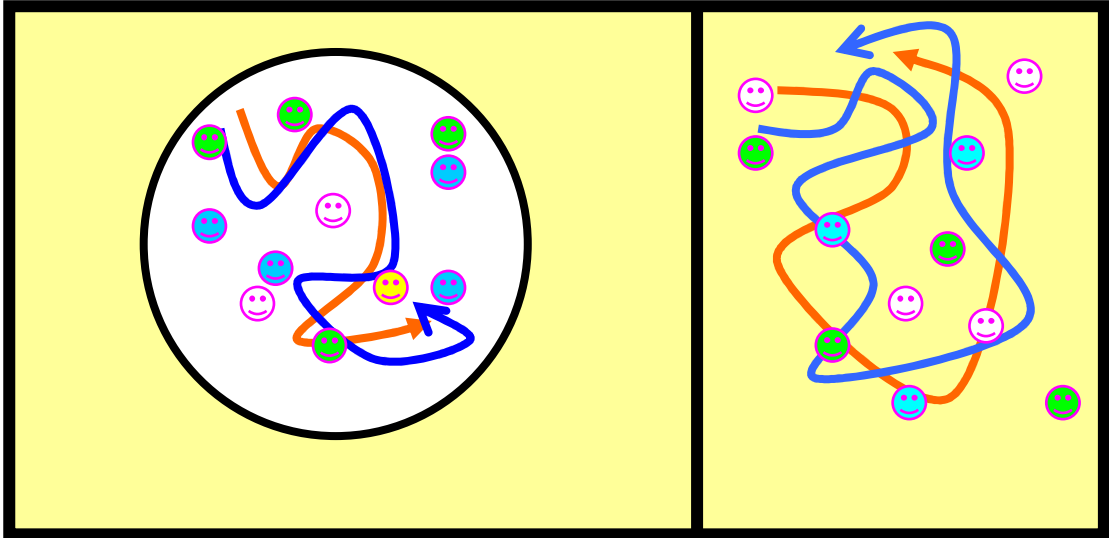
1. Barrar el pas
2. L'illa del Tresor
3. Els Quatre cantons
4. Cursa de cargols
5. El carusel
6. Agafar la cua
7. Batalla de pilotes
8. El cambrer
9. Relleus
10. Recollir pilotes
11. Enganxar gomets
12. Creuar la frontera
13. Camp de mines
14. El gat i el ratolí
15. El Cocotero
16. Basquet adaptat
17. Robar tresors
18. Stop
19. El mocador
20. Polícies i Lladres
21. Batalla de globus
22. Tres en Ratlla

UNITAT DIDÀCTICA 4

JOC EN BICICLETA

JOC 1: BARRAR EL PAS

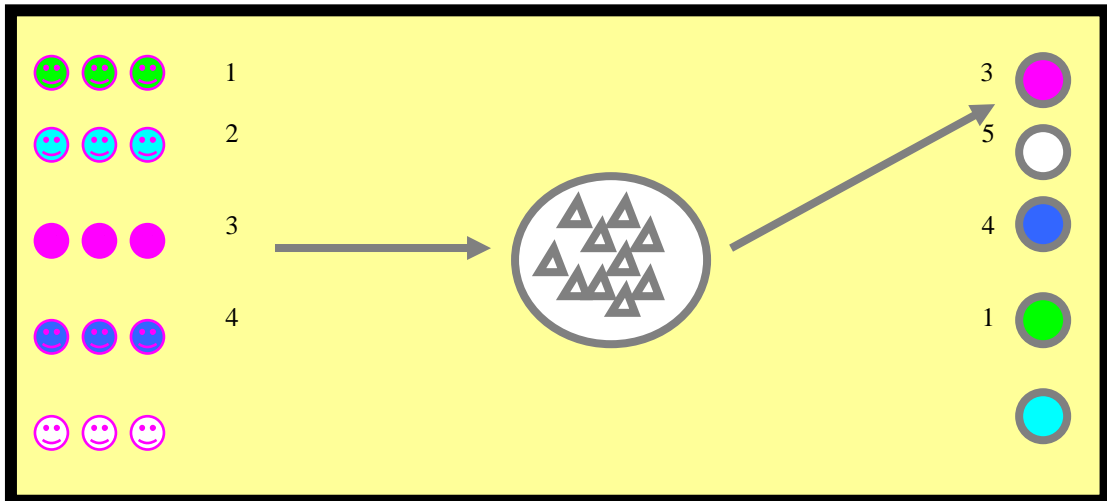
- Dins d'un espai rodó (radi de 8-10m) o quadrat (15-20mx15-20m), els alumnes condueixen lliurement procurant barrar el pas als altres companys. Queda eliminat l'alumne que posa els peus a terra o surt fora de l'espai de joc, fins que queda un alumne guanyador. Els alumnes eliminats continuen jugant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



- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Correcció de l'exercici.
 2. Reduir l'espai.
 3. Competicions.
 4. Augmentar la velocitat.
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
 2. Utilitzar diferents tècniques de pedalar.
- ✓ **Precaucions:**
 - a. Eviteu les derrapades i frenades brusques.
 - b. No es poden treure les mans del manillar ni els peus dels pedals.
 - c. No es pot envestir als contraris.
- ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.

JOC 2: L'ILLA DEL TRESOR

- Marcar un cercle, de 3-4m. de radi, al centre de la pista. Col·locar-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, cercle...) 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.



✓ **Variables de dificultat:**

1. Correcció de l'exercici.
2. Reduir l'espai de l'illa i el tamany dels objectes.
3. Augmentar el número de ciclistes de cada màniga.

✓ **Variables d'execució:**

1. Sortir d'un en un o relleus o tots alhora.
2. 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.
3. Eliminar el que posi el peu a terra, per tal d'afavorir la correcció d'execució.
4. Eliminar el que no agafi l'objecte o no el deixi bé.
5. Eliminar al que arribi l'últim, per tal d'afavorir la velocitat d'execució.

✓ **Precaucions:**

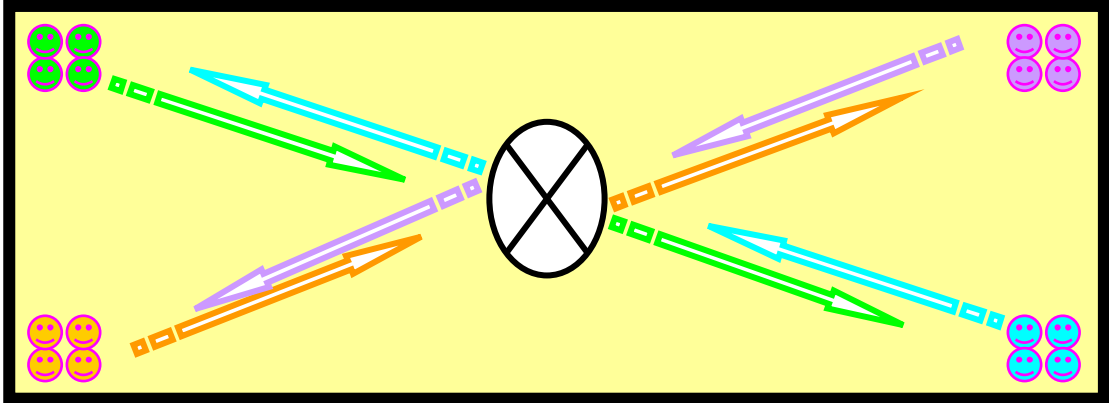
- a. Eviteu les derrapades i frenades brusques
- b. No es pot envestir als contraris.

✓ **Metodologia:**

- c. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.

JOC 3: ELS QUATRE CANTONS

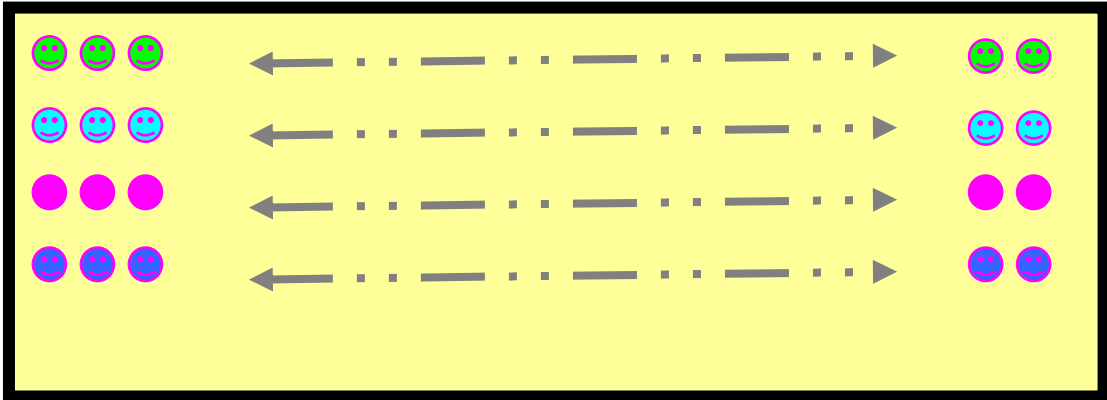
- Situar els alumnes repartits per les quatre cantonades de la pista de futbol sala (de 2 a 5 alumnes).
Al senyal del professor, cadascú ha de sortir de la seva cantonada i dirigir-se a la cantonada contrària. Tots els alumnes han de creuar-se per un pas assenyalat de 2 a 4m (segons els alumnes que s'hagin de creuar). Els ciclistes no poden posar cap peu a terra durant l'embús.



- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Correcció de l'exercici.
 2. Reduir l'espai de l'embús.
 3. Augmentar el número de ciclistes de cada màniga.
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Han de sortir d'un en un, per parelles o tots alhora.
 2. Elimineu al que posi el peu a terra, per tal d'afavorir la correcció d'execució.
 3. Elimineu al que arribi l'últim, per tal d'afavorir la velocitat d'execució.
- ✓ **Precaucions:**
 - a. Eviteu les derrapades i frenades brusques.
 - b. No es poden treure les mans del manillar ni els peus dels pedals.
 - c. No es pot envestir als contraris.
- ✓ **Metodologia:**
 - d. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
 - e. Relleus.
 - f. Dur objectes.

JOC 4: CURSA DE CARGOLS

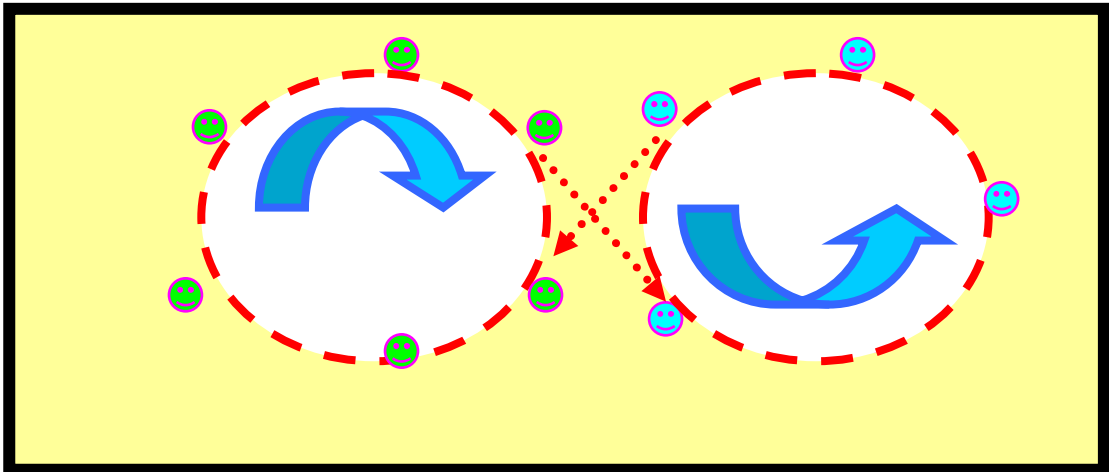
- Joc per equips: formar equips de 6 a 8 alumnes i distribuir la meitat a cada extrem del pati. Un de cada grup ha de sortir des d'un extrem de la pista i arribar el més a poc a poc possible a l'altre extrem. Un cop ha arribat, el company surt igual cap a l'extrem contrari. Es van succeint fins acabar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



- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Correcció de l'exercici.
 2. Reduir la distància del recorregut.
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Eliminar el que posi el peu a terra.
 2. Eliminar el que arribi el primer, per tal d'afavorir la velocitat d'execució.
- ✓ **Precaucions:**
 - a. No es pot tornar enrera.
 - b. No es pot recolzar a cap lloc.
- ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
 - b. Relleus.
 - c. Dur objectes.

JOC 5 : EL CARUSEL

- Marcar dos cercles de 3-4m. de radi, un al costat de l'altre a 1-2 metres de separació.
- Formar grups de 6 a 8 alumnes. Cada grup ha de circular per a 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.
- Augmentar progressivament el nombre d'alumnes a cada cercle.
- Augmentar progressivament la velocitat de desplaçament.



- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Correcció de l'exercici.
 2. Reduir l'espai de l'embut.
 3. Augmentar la velocitat de desplaçament.
 4. Augmentar el número de ciclistes a cada grup.
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Eliminar el que posi el peu a terra, per tal d'afavorir la correcció d'execució.
 - 2.
- ✓ **Precaucions:**
 - a. Eviteu frenades brusques.
 - b. No es poden treure les mans del manillar ni els peus dels pedals.
 - c. Mantenir la distància de seguretat entre els ciclistes.
- ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
 - b. Relleus al capdavant.

JOC 6: AGAFAR LA CUA

- Circulant lliurement per l'espai establert (camp de futbol sala). Cada ciclista porta un mocador a l'esquena. Al senyal, agafar els mocadors dels companys i conservar el propi. Quan s'agafa un mocador d'un company es dona al professor per a que li posi a l'esquena, juntament amb el seu. Guanya l'alumne amb més cues al cap de 5'.
- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Correcció de l'exercici.
 2. Reduir l'espai.
 3. Augmentar la velocitat de desplaçament.
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Conduir de diferents maneres
 - a. Impulsant-se amb els peus a terra, alternativa i simultàniament.
 - b. Pedalar amb una cama.
 - c. Pedalar per impulsos de pedal.
 - d. Pedalar drets sobre els pedals.
 - e. Conduir amb una mà.
 2. Conduir amb diferents desenvolupaments.
 3. Afegir obstacles a l'espai de joc.
 4. Eliminar el que posi el peu a terra, per tal d'afavorir la correcció d'execució.
 5. Col·locar el mocador a diferents parts del cos o de la bicicleta.
- ✓ **Precaucions:**
 - a. Evitar les derrapades, frenades i maniobres brusques.
 - b. Procurar no volcar pel davant si es frena només pel davant.
- ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
 - b. Execució: competicions individuals i per equips.

JOC 7: BATALLA DE PILOTES

- Formar dos equips amb el mateix nombre d'alumnes. Dividir la pista per la meitat amb cons. Cada equip es col·loca en un dels camps de manera que no poden passar al camp contrari. Repartir el mateix nombre de pilotes a cada equip. En sentir el senyal, cada equip ha de llançar les pilotes que tinguin al seu costat cap al camp contrari sense parar-se ni baixar-se de la bicicleta, només podran baixar de la bicicleta per a recollir les pilotes del terra. Passats 5 minuts, el professor atura el joc i es fa el recompte de les pilotes que té cada equip. Guanya el que en tingui menys.
- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Correcció de l'exercici.
 2. Reduir l'espai.
 3. Variar el temps.
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Conduir de diferents maneres:
 - a. Impulsant-se amb els peus a terra, alternativa i simultàniament.
 - b. Pedalar amb una cama.
 - c. Pedalar per impulsos de pedal.
 - d. Pedalar drets sobre els pedals.
 - e. Conduir amb una mà.
 - f. Conduir fent el patinet.
 2. Conduir amb diferents desenvolupaments.
 3. Llançar la pilota amb un implement: estic o pica.
- ✓ **Precaucions:**
 - a. Evitar les frenades i maniobres brusques.
- ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
 - b. Execució: competicions per equips.

JOC 8: EL CAMBRER

- Formar dos grups amb el mateix nombre d'alumnes. Cada grup té una galleda plena d'aigua, una safata i un got de plàstic en un extrem de la pista i una galleda buida a l'altre extrem. El primer de cada grup omple el got d'aigua i el posa a la safata i el transporta fins a on està la galleda buida, hi tira l'aigua a dins i torna a la línia de sortida. Es van succeint fins acabar l'aigua. Finalment, mesurar l'aigua que ha transportat cada equip. Guanya el que en té més.
- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Correcció de l'exercici.
 2. Reduir l'espai.
 3. En línia recta o fent ziga-zaga.
 4. Limitar el temps d'execució.
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Transportar l'aigua amb diferents objectes.
 2. Transportar l'aigua en parelles.
 3. Conduir amb diferents desenvolupaments.
 4. Llançar la pilota amb un implement: estic o pica.
- ✓ **Precaucions:**
 - a. Evitar objectes perillosos com el vidre o el metall.
 - b. Evitar les frenades i maniobres brusques.
- ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
 - b. Execució: per parelles o equips.

JOC 9: RELLEUS

- 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 el desenvolupament marcat.
- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Correcció de l'exercici.
 2. Augmentar la velocitat de desplaçament.
 3. Augmentar el número de ciclistes a cada grup.
 4. Competicions.
 5. Limitar el temps d'execució.
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Començar amb diferents desenvolupaments.
 2. En línia recta o fent ziga-zaga.
 3. Transportant objectes.
 4. Conduir individualment.
 - a. Pedalar amb una cama.
 - b. Pedalar drets sobre els pedals.
 - c. Conduir amb una mà.
 - d. Conduir sense mans.
 2. Conduir per parelles.
 - e. Paral·lelament agafats de la mà.
 - f. Paral·lelament agafats per l'esquena.
 - g. Paral·lelament sense mans.
 3. Conduir en tríos, quàdrigues...
- ✓ **Precaucions:**
 - a. Evitar les derrapades i maniobres brusques.
- ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
 - b. Execució: individualment, per parelles o equips.

JOC 10: RECOLLIR PILOTES

- Joc per equips: formar equips de 6 a 8 alumnes i distribuir cada un al seu carril. Cada carril serà d'uns 40 cm d'amplada aproximadament. El primer de cada grup surt des d'un extrem del carril sense envair el carril contrari, agafa una pilota i torna a la sortida. Es van succeint fins acabar totes les pilotes. Guanya l'equip que més pilotes aconsegueix recollir.
 - ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Reduir l'espai disponible .
 2. Afegir obstacles als carrils.
 3. Competicions.
 4. Limitar el temps.
 - ✓ **Variables d'execució:**
 1. Utilitzar diferents tècniques de pedalar.
 2. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
 - ✓ **Precaucions:**
 - a. Evitar les derrapades i maniobres brusques.
 - b. Evitar objectes perillosos com el vidre o el metall.
 - ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes.
 - b. Doneu les instruccions en forma de situacions problema.

JOC 11: ENGANXAR GOMETS

- Formar dos equips. Cada equip li correspon un color diferent. Repartir dues tires de gomets del color corresponent a cada membre de l'equip. En sentir el senyal, enganxar els gomets a l'equip contrari. Guanya l'equip que té menys gomets enganxats.
 - ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Reduir l'espai disponible.
 2. Augmentar la velocitat.
 3. Competicions.
 4. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...)
 - ✓ **Variables d'execució:**
 1. Eliminar el que posi el peu a terra, per tal d'afavorir la correcció d'execució.
 2. Utilitzar diferents tècniques de pedalar.
 3. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
 - ✓ **Precaucions:**
 - a. Evitar les derrapades i maniobres brusques.
 - ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.

JOC 12: CREUAR LA FRONTERA

- Formar dos equips, els que ataquen i els que defensen. Dividir la pista en tres espais i col·locar la frontera a la part central de la pista. Els atacants han d'intentar creuar la pista d'un extrem a un altre passant per la frontera sense posar peu a terra. Els defensors han d'intentar barrar el pas a l'equip contrari. Si un alumne posa el peu a terra queda eliminat.
 - ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Augmentar l'espai de la frontera.
 2. Augmentar la velocitat.
 3. Limitar el temps.
 4. Competicions.
 5. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...)
 - ✓ **Variables d'execució:**
 1. Eliminar el que posi el peu a terra, per tal d'afavorir la correcció d'execució.
 2. Utilitzar diferents tècniques de pedalar.
 3. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
 4. Transportar objectes.
 5. Conduir individualment o per parelles.

- ✓ **Precaucions:**
 - b. Evitar les topades, derrapades i maniobres brusques.
- ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.

JOC 13: CAMP DE MINES

- Preparar un espai limitat de la pista amb mines (obstacles) de manera que la circulació per dins del camp resulti difícil. Els alumnes es col·loquen al voltant del camp de mines i en sentir el senyal han d'intentar arribar a l'extrem oposat sense posar peu a terra. Si un ciclista posa el peu a terra, s'ha de quedar dins del camp com si fos una altra mina.
 - ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Correcció dels exercicis.
 2. Reduir l'espai disponible.
 3. Augmentar la velocitat.
 4. Competicions.
 5. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...).
 - ✓ **Variables d'execució:**
 1. Utilitzar diferents tècniques de pedalar.
 - a. Impulsant-se amb els peus a terra, alternativa i simultàniament.
 - b. Pedalar drets sobre els pedals.
 - c. Impulsant-se tipus patinet.
 - d. Conduir amb una mà.
 2. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
 - ✓ **Precaucions:**
 - a. Eviteu les derrapades, topades, frenades brusques i qualsevol maniobra que posi en perill als companys

JOC 14: EL GAT I EL RATOLÍ

- Preparar un espai limitat de la pista amb obstacles. Un jugador fa de gat i la resta de ratolins. Els ratolins circulen per dins de l'espai de forma lliure i, en sentir el senyal, el gat ha d'intentar tocar el màxim de ratolins en un temps determinat sense topar amb els obstacles ni posar el peu a terra. Els ratolins no poden topar ni posar el peu a terra. Quan un ratolí és tocat queda eliminat i ha de sortir del camp de joc.
 - ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Reduir l'espai disponible.
 2. Augmentar la velocitat.
 3. Variar el temps.
 4. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...)
 - ✓ **Variables d'execució:**
 1. Diferents tècniques de conducció.
 - a. Impulsant-se amb els peus a terra, alternativa i simultàniament.
 - b. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
 - c. Pedalar amb una mà.
 - d. Pedalar per impulsos de pedal.
 - e. Pedalar drets sobre els pedals.
 - f. Conduir amb una mà
 - ✓ **Precaucions:**
 - a. Eviteu les derrapades, topades, frenades brusques i qualsevol maniobra que posi en perill als companys.
 - b. Eviteu objectes perillosos.

JOC 15: EL COCOTERO

- Preparar tantes bases (cèrcols) com jugadors hi participen. Distribuir les bases al perímetre de la pista i al punt central col·locar pilotes petites. L'objectiu del joc és tenir 3 pilotes dins del propi cercol. Cada jugador es situa en una base i, en sentir el senyal, ha d'anar a buscar

una pilota i deixar-la a la seva base i, així successivament fins aconseguir tenir-ne tres a dins del seu cercol. Quan ho aconsegueix ha de dir la paraula "COCOTERO" i el joc s'atura.

Normes:

- No es pot transportar més d'una pilota.
- Es poden robar les pilotes dels altres companys.
- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Augmentar la velocitat.
 2. Augmentar el número de participants.
 3. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...)
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Diferents tècniques de conducció.
 - b. Impulsant-se amb els peus a terra, alternativa i simultàniament.
 - c. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
 - d. Pedalar amb una cama.
 - e. Pedalar per impulsos de pedal.
 - f. Pedalar drets sobre els pedals.
 - g. Conduir amb una mà.
 2. En línia recta o ziga-zaga.
 3. Utilitzar diferents desenvolupaments.
- ✓ **Precaucions:**
 - c. Eviteu les derrapades, topades, frenades brusques i qualsevol maniobra que posi en perill als companys.
 - d. Eviteu objectes perillosos.

JOC 16: BÀSQUET ADAPTAT

- Normativa adaptada:
 - Adaptar la cistella de bàsquet a l'alçada dels alumnes.
 - La pilota de bàsquet serà del número 5 per tal de poder manipular-la amb més facilitat.
 - No es contenen les passes, però s'ha de botar la pilota com a mínim una vegada abans de passar-la o abans de llançar-la a la cistella.
 - Per a recuperar la pilota s'ha de fer perdre l'equilibri al contrari de manera que posi el peu a terra. Si el jugador que porta la pilota posa peu a terra, la recupera l'equip contrari.
 - Hi ha faltes personals si es llançan des de la línia de "personal" amb un peu a terra i l'altre en el pedal.
- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Variar la distància de llançament.
 2. Variar l'alçada de la cistella.
 3. Competicions.
 4. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...).
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Utilitzar diferents desenvolupaments.
 2. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
- ✓ **Precaucions:**
 - a. Eviteu les derrapades, topades, frenades brusques i qualsevol maniobra que posi en perill als companys.
- ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
 - b. Execució: competicions individuals i per equips.

JOC 17: ROBAR TRESORS

- Formar dos equips i dividir la pista en dos camps. Cada equip es col·loca al seu camp i es reparteixen pels dos camps els tresors (p.ex. ampolles de plàstic). Col·locar els objectes de manera vertical per tal que sigui més fàcil agafar-los. En sentir el senyal, cada equip ha d'intentar robar els tresors de l'equip contrari. Es pot barrar el pas al contrari i no es pot posar peu a terra, el que el posi queda eliminat. Guanya l'equip que aconsegueixi robar més tresors en un temps determinat.

- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Competicions.
 2. Reduir l'espai disponible.
 3. Limitar el temps.
 4. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...).
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
 2. Variar el nombre de tresors.
- ✓ **Precaucions:**
 - a. Eviteu les derrapades o frenades brusques.
- ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
 - b. Motiveu-los per circular correctament segons les instruccions.

JOC 18: STOP

- Joc tradicional del STOP adaptat a la bicicleta. Salvem tocant el cap del company quan està en equilibri.
 - ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Reduir l'espai disponible.
 2. Augmentar la velocitat.
 3. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...)
 - ✓ **Variables d'execució:**
 1. Diferents tècniques de conducció.
 - a. Impulsant-se amb els peus a terra, alternativa i simultàniament.
 - b. Pedalar amb una cama.
 - c. Pedalar per impulsos de pedal.
 - d. Pedalar drets sobre els pedals.
 2. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
 - ✓ **Precaucions:**
 - a. Eviteu les derrapades, topades, frenades brusques i qualsevol maniobra que posi en perill als companys.

JOC 19: EL MOCADOR

- Formar dos equips. Cada equip es col·loca en un extrem de la pista i el professor es situa al mig de la pista amb dos mocadors. S'assigna un número a cada membre de l'equip. El professor diu un número i els jugadors que el tenen han d'agafar un dels mocadors sense posar peu a terra. El primer que l'agafa guanya.
 - ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Correcció dels exercicis.
 2. Reduir la distància.
 3. Augmentar la velocitat.
 4. Competicions.
 5. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...).
 - ✓ **Variables d'execució:**
 1. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
 2. Individualment.
 - a. Impulsant-se amb els peus a terra, alternativa i simultàniament.
 - b. Pedalar amb una cama.
 - c. Pedalar per impulsos de pedal.
 - d. Pedalar drets sobre els pedals.
 - e. Impulsant-se tipus patinet.
 - f. Conduir amb una mà.
 - g. Conduir sense mans: (fer palmades, manipular objectes...).
 3. Per parelles.
 - a. Paral·lelament agafats de la mà.
 - b. Paral·lelament agafats per l'esquena.
 - c. Paral·lelament sense mans.
 - ✓ **Precaucions:**

- a. Eviteu les derrapades o frenades brusques.

✓ **Metodologia:**

- a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
- b. Motiveu-los per circular correctament segons les instruccions.

JOC 20: POLICIES I LLADRES

- Joc tradicional adaptat al ciclisme: formar dos equips, els policies i els lladres. Marcar una presó amb cons. Al senyal, els policies han d'atrapar als lladres i conduir-los a la presó. Un lladre es pot salvar si un company li pica la mà.

• Adaptacions:

- o Per a capturar els lladres només cal tocar-los a qualsevol part del cos.
- o Els policies han d'acompanyar als lladres a la presó.

✓ **Variables de dificultat:**

1. Competicions.
2. Limitar el temps.
3. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...).

✓ **Variables d'execució:**

1. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
2. Individualment.
 - a. Impulsant-se amb els peus a terra, alternativa i simultàniament.
 - b. Pedalar amb una cama.
 - c. Pedalar drets sobre els pedals.
 - d. Impulsant-se tipus patinet.
 - e. Conduir amb una mà.

✓ **Precaucions:**

- b. Eviteu les derrapades o frenades brusques.

✓ **Metodologia:**

- a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
- b. Motiveu-los per circular correctament segons les instruccions.

JOC 21: QUE NO CAIGUI EL GLOBUS

- Formar grups de 4 alumnes. Dividir la pista en tants espais com grups hi participen. A cada espai, es col·loca un grup amb un globus. A senyal, anar picant el globus amb la mà de manera que aquest no caigui a terra i no surti de l'espai marcat.

✓ **Variables de dificultat:**

1. Augmentar el número de membres al grup.
2. Augmentar el número de globus per grup.
3. Competicions.
4. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...).

✓ **Variables d'execució:**

1. Pedalar amb diferents desenvolupaments.
2. Diferents tècniques de conducció.
 - a. Impulsant-se amb els peus a terra, alternativa i simultàniament.
 - b. Pedalar drets sobre els pedals.
 - c. Impulsant-se tipus patinet.
3. Picar el globus amb diferents parts del cos: cap, cama, braç, genoll.

✓ **Precaucions:**

- c. Eviteu les derrapades o frenades brusques.

✓ **Metodologia:**

- a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
- b. Motiveu-los per circular correctament segons les instruccions.

JOC 22: TRES EN RATLLA

- ✓ Es fan 2 equips de 4 ciclistes. Es posen 9 cercles al terra formant el tauler del 3 en Ratlla. Es equips es situen a 10-20m de distància dels cercles amb 3 cons a la seva disposició. Al senyal es surt de la línia de sortida, s'agafa un con i es col·loca dins de qualsevol cercle amb la intenció de completar el joc del 3 en ratlla, un cop col·locat torna a la línia de partida i toca els segon ciclista perquè col·loqui el segon con. Es succeeixen els relleus fins a completar la línia de 3 cons.
- ✓ **Variables de dificultat:**
 1. Es deixa o no posar el peu a terra.
 2. Augmentar la distància de la línia de sortida.
 3. Usar cons de diferents alçades (més petits més dificultat)
 4. Terrenys variats (asfalt, mullat, terra, grava, herba...).
- ✓ **Variables d'execució:**
 1. Conduir individualment.
 - a. Impulsant-se amb els peus a terra, alternativa i simultàniament.
 - b. Impulsant-se tipus patinet.
 - c. Pedalar drets sobre els pedals.
 - d. Conduir amb una mà.
- ✓ **Precaucions:**
 - a. Controlar les derrapades, frenades i maniobres brusques.
 - b. Procurar no volcar pel davant si es frena només pel davant.
- ✓ **Metodologia:**
 - a. Observeu el nivell dels alumnes i agrupeu-los.
 - b. Execució: relleus en grups

