

PROPUESTA PRÁCTICA BLOQUE II

En el bloque de contenidos de *Técnicas de Conducción* es donde más podemos insistir a nivel práctico. Cuando planteemos cualquier actividad debemos de tener en cuenta que, si en una clase normal de Educación Física encontramos grandes diferencias en las capacidades de nuestros alumnos/as, al trabajar el contenido de bicicleta las diferencias se hacen aún mayores encontrando alumnos/as que nos van a sorprender por su habilidad y otros en cambio les cuesta simplemente montar en bici, por este motivo las actividades deben ser adaptables y variadas.

Es necesario dejar muy claras las normas de seguridad en la práctica (casco, frenos, responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás, etc.)

A continuación paso a realizar una propuesta que considero factible en cualquier centro y según mi criterio; estoy seguro que vosotros la mejorareis.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

1-Partiendo en estático: mantener el mayor tiempo posible el equilibrio (al principio se permiten pequeños golpes de pedal)

- Sentados -Con una pierna extendida
 -Con las dos piernas extendidas
- De pie -Apoyando las dos piernas en los pedales
 -Apoyando solo una

2-Montados en la bici y sin desplazarnos dar ligeros saltitos levantando la bici del suelo sin avanzar.

3-“Bailar la Bici”: inclinamos el cuerpo hacia atrás, bloqueamos freno trasero e intentamos mover la rueda delantera a saltitos dibujando un semicírculo.

- Mismo ejercicio pero ahora con la rueda trasera

4-Carrera realizando el recorrido lo más lento posible (gana el que llega el último sin tocar el suelo)

5-Con un solo golpe de pedal deslizar hasta llegar a un punto marcado sin utilizar el freno. (variar este punto)

6-Deslizarse encima de la bici adoptando distintas posiciones:

- Con un pie apoyado en el manillar, con los dos pies en el manillar.
- Con los pies apoyados sobre la barra central.
- De pie sobre la barra central.
- De pies sobre el sillín.
- A un lado de la bici apoyándonos solo en un pedal.
- Sacando el culo por detrás del sillín.
- Sin manos pero sentados en el sillín..
- Acercando la cadera lo más posible al manillar y soltándonos de manos.
- Pedir a los alumnos que sugieran.

7-Transporte del compañero: por parejas intentamos llevar al compañero en nuestra bici de diferentes formas.

8-Jugamos al comecocos utilizando todas las líneas de la pista.

9-Hacemos un pasillo con picas y hay que pasar entre ellas sin tocarlas.

10-Colocando un banco sueco y con la ayuda de una rampa (trampolín) subimos con nuestra bici y pasamos por encima del banco sueco. (Podemos colocar colchonetas a los lados)

- Igual que el anterior pero una vez arriba mantenemos varios segundos el equilibrio y continuamos.



EJERCICIOS DE CADENCIA DE PEDALEO Y FRENADA

1-Se marca un recorrido determinado y se deja a los alumnos/as que den un par de vueltas al ritmo que quieran.

- Dar una vuelta con el desarrollo muy blando.
- Dar una vuelta con el desarrollo muy duro.
- Dar una vuelta pedaleando con un solo pie, alternarlo.
- Realizar el recorrido a máxima velocidad
- Realizar el recorrido lo más despacio posible

2-Ejercicios de frenada: lanzamos la bicicleta y:

- Frenamos solo con freno delantero.
- Frenamos solo con trasero (Comparar distancias de frenado y si es posible variar el terreno)
- Frenamos con ambos

3-Iniciamos derrape: lanzamos la bicicleta entramos a curva cerrada delimitada por pivotes e intentamos tomarla lo más rápidamente posible.

- Las variantes que podemos proponer es ir variando el lado de entrada a la curva, cambiar de tipo de terreno (asfalto, tierra y deslizante) y la angulación de la curva.

4-Balonmano en bici: adaptamos un poco las reglas de este deporte con el objetivo de desarrollar en nuestros alumnos/as las habilidades de equilibrio, frenada y pedaleo.

Algunas reglas:

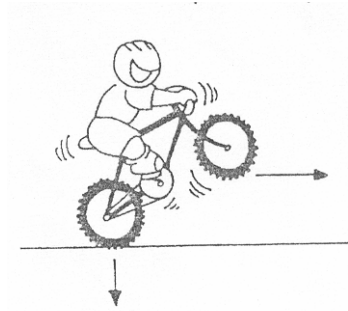
- Solo se puede dar una pedalada cuando tengamos el balón debiendo pasarla antes de 3”.
- En el área solo entra el portero que puede ir en bici o no.
- Con balón en las manos no se puede poner pie en tierra.
- Para recoger el balón del suelo se puede poner un pie en tierra
- Al portador del balón no se le puede tocar y para robar el balón hay que interceptarlo en el aire o suelo.
- Al balón no se le puede dar con el pie
- Hay fueras.
- Etc.

EJERCICIOS DE LEVANTAMIENTO DE RUEDA

1-Subidos en la bici desde estático damos una pedalada fuerte e intentamos levantar la rueda delantera saliéndonos por detrás completamente.

2-Desde estático con el freno trasero bloqueado tiramos de rueda delantera intentando levantarla.

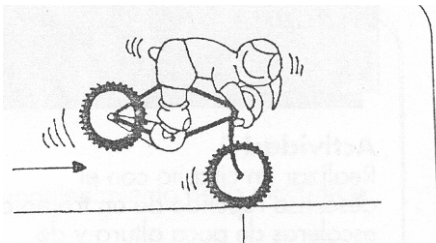
3-Intentamos realizar un caballito: levantar la rueda delantera en movimiento y mantenerlo el mayor tiempo posible.



- Intentar hacer lo mismo cuesta arriba.
- Intentar hacer lo mismo cuesta abajo.

4-Desde estático intentamos con pequeños tirones levantar la rueda trasera.

5-Cogemos un poco de velocidad, bloqueamos freno delantero y levantamos rueda trasera (es recomendable no echar el cuerpo hacia delante sino mantenerlo en el sillín)



6-Mismo ejercicio anterior y desde esta posición pasamos a levantamiento de rueda delantera.

EJERCICIOS DE ESCALONES

1-Subimos el bordillo de una acera frontalmente.

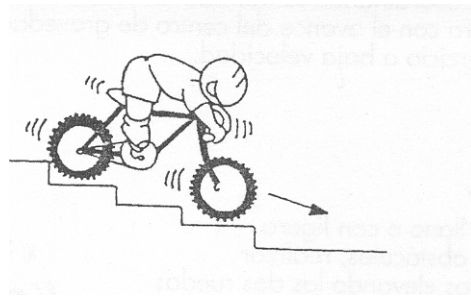
2-Subir el bordillo de una acera lateralmente.

- Primero rueda delantera y después trasera.
- Las dos ruedas a la vez

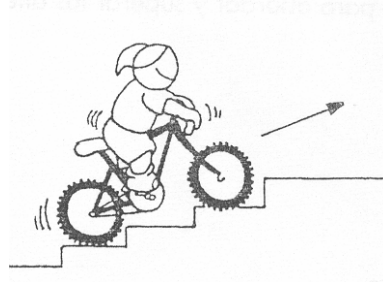
3-Elevamos rueda delantera y la colocamos frontalmente encima de un banco sueco intentando mantener el equilibrio.

4-Hacer lo mismo que en el ejercicio anterior pero con la rueda trasera.

5-Bajar pequeños escalones (escaleras)



6-Intentar subir las primero de frente y después lateral.



7-Bajar grandes escalones (Banco sueco, roca, acera alta, escaleras pendientes)



8-Saltos: facilitados por desnivel del terreno, rampas etc.

8-Bunny Hop: Saltar obstáculos que nos encontramos con nuestro propio impulso.

- Empezar por picas en el suelo (en la naturaleza troncos)
- Latas, latas y encima le colocamos una pica.
- Pivotes con picas encima.

Estas actividades y sus variantes se pueden trabajar en el propio centro, dependiendo de las posibilidades del mismo y organizándolas en forma de circuito, pero siempre que sea posible deberíamos acercarnos a un entorno natural lo más próximo posible del centro ya que le damos realismo y contextualizamos la actividad.

Ejemplo:

