

Ciclisme Escolar:

LA INTRODUCCIÓ DE LA BICICLETA A LES ESCOLES COMENÇA PER
LA FORMACIÓ DELS MESTRES I PROFESSORS

Manel Ibars (MEF de la UAB)

FACULTAT DE CIÈNCIES DE L'EDUCACIÓ

Magisteri d'Educació Física



La bicicleta

- El ciclisme i les seves modalitats: Carretera, Cicloturisme, Pista, BTT, Ciclocros BMX, Trial, Altres
- Beneficis Psicològics:
 - Superació personal
 - Autoestima
- Beneficis Sociològics:
 - Habilitats socials
 - La bicicleta: mitjà de transport del futur
 - Senzill i barat
 - Ecològic
 - Respectuós amb el medi natural
 - Sostenibilitat dins el medi urbà

Interès de la bicicleta com a eina educativa pel MEF

PROCEDIMENTS

- Control i Consciència Corporal
- Execució d'Habilitats Coordinatives
- Utilització de les capacitats condicionals
- Expressió corporal i dramatització
- Realització de jocs

CONCEPTES

- Esquema Corporal
- Organització de l'espai i del temps
- Habilitats Motrius Específiques
- Expressió i Comunicació
- Jocs

ACTITUDS, VALORS I NORMES

- Tots els pròpis de l'Educació Física
- Respecte a la natura
- Segurerat Viària

Com ha de ser la Bicicleta escolar?

- Simplicitat mecànica
 - Sense suspensions
 - Pedals “lliures”
 - Canvis de velocitats? BTT / BMX
- Adaptable a diverses talles
 - Alçada seient
 - Alçada manillar
 - Geometria del quadre

El Ciclisme a Primària

■ Cicle Inicial

- Bicicletes amb o sense rodetes?
- Talla infantil específica
- Sense canvis de velocitats
- Coordinació dinàmica general
- Aprendre a anar amb bicicleta!
- Desplaçaments: Exercicis de conducció

El Ciclisme a Primària

- Cicle mitjà i superior
 - Habilitats específiques de la bicicleta
 - Conducció individual
 - Conducció en grup
 - Equilibri
 - Exercicis d'acceleració/frenada
 - Aixecar les rodes
 - Superació d'obstacles
 - “Salts”
 - Experimentació d'altres formes de conducció
 - Introducció a les tècniques específiques de cada modalitat ciclista
 - Capacitats condicionals

El Ciclisme als Eixos transversals del Currículum de Primària

- Coneixement del medi natural i urbà (Planificació de sortides i Orientació)
- Educació per a la salut
 - Activitat física
 - Alimentació i hidratació
- Seguretat Viària (amb el suport de circuits viàris)
- La No discriminació per raons de sexe

Consideracions finals

- Sempre amb casc !!!
- Recomanable guants, pantaló llarg i samarreta de màniga llarga
- Mecànica de la bicicleta en condicions
 - Taps al manillar
 - Pressió rodes
 - Greixat cadena
 - Revisió periòdica
- Interessant disposar de bicicleta de recanvi
- Alerta ordre del grup!
- Prioritzem l'habilitat a la velocitat

Algunes fotos...



Algunes fotos...



Algunes fotos...



Algunes fotos...



Algunes fotos...



Algunes fotos...



Algunes fotos...



Algunes fotos...



Algunes fotos...



Algunes fotos...



Algunes fotos...

Sesions pràctiques a la UAB



Algunes fotos...

Sesions pràctiques a la UAB

