

## Proves d'habilitat en bicicleta.

L'activitat té per objectiu millorar les habilitats motrius d'aquells que ja saben anar en bici i ensenyar-ne a aquells que encara no han tingut l'oportunitat d'aprendre'n.

## Dinàmica de l'activitat.

Un monitor de Biciclot farà l'explicació inicial de l'activitat a tot el grup, després, amb l'ajuda del professor es quedarà amb el grup que fan habilitats, els nois i noies que no saben anar en bici s'aniran amb l'altre monitor.

### Proves d'habilitat en bicicleta

Els nois i noies que saben anar en bicicleta, en principi la majoria, hauran de superar diferents proves, dirigides pel monitor, que fan treballar aspectes d'habilitat necessaris per a la circulació en bicicleta: recta, corba, slalom, una ma lliure, diferents ritmes, parada, camí estret ...



### Aprenc a anar en bici

Un monitor estarà amb aquells que no saben i els facilitarà eines per a iniciar-se en l'ús de la bici, la majoria d'ells en una sessió d'una hora hauran perdut la por i hauran après a anar en bici, fins i tot es podran incorporar al circuit d'habilitat amb els seus companys.

### FITXA DESCRIPTIVA DE L'ACTIVITAT

<b>HORARI:</b>	<b>1 hora per grup classe, mínim 2 grups.</b>
<b>LLOC:</b>	<b>Pati de l'institut o escola</b>
<b>ADREÇAT A:</b>	<b>1er cicle d'eso</b>
<b>RECOMANACIONS:</b>	<b>Portar roba còmoda.</b>
<b>PENSEU QUE ...</b>	<b>Cal que un professor estigui de suport en les Proves d'habilitat. Si hi ha un segon professor acompanyarà al monitor i al grup que fan l'aprenentatge.</b>
<b>MATERIALS:</b>	<b>L'activitat inclou les bicicletes (15) i els materials necessaris.</b>

*Aquesta activitat també es realitza al pati de Biciclot amb un horari per a 2 grups de 9:20 a 12:40 i es complementa amb una activitat de taller.*