

## 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 se n'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, eslàlom, una mà 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, i fins i tot, es podran incorporar al circuit d'habilitat amb els seus companys.

## FITXA DESCRIPTIVA DE L'ACTIVITAT

**HORARI:** 1 hora per grup classe, mínim 2 grups

**LLOC:** Pati de l'institut o escola

**ADREÇAT A:** 1r cicle d'ESO

**RECOMANACIONS:** Portar roba còmoda

**PENSEU QUE ...**

**Cal que un professor estigui de suport en les Proves d'habilitat. Si hi ha un segon professor, aquest acompanyarà al monitor i al grup que fan l'aprenentatge.**

**MATERIALS:** L'activitat inclou les bicicletes (15) i el material necessari.