

BICIESCOLA

INFORMACIÓ PER AL PROFESSORAT

La bicicleta té unes possibilitats a l'àmbit educatiu fins ara poc explorades. És un artefacte lúdic que desperta en els nens i les nenes de manera espontània un gran interès i una vinculació positiva, la qual cosa representa una oportunitat tant a nivell didàctic, com social i com a mitjà de transport sostenible.

En aquesta activitat concreta, treballem les habilitats necessàries perquè l'alumnat tingui un bon domini de la bicicleta, necessari per augmentar la seva seguretat quan en faci ús, perquè els exercicis estan directament relacionats amb les habilitats necessàries per poder circular d'una manera segura. Per exemple, és necessari saber mantenir l'equilibri sense perdre la línia recta en la via pública, o poder controlar la bicicleta mentre s'indica amb el braç que anem a realitzar un gir.

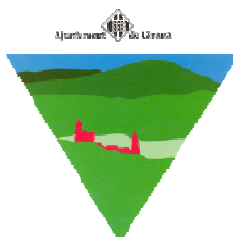
Totes aquestes habilitats i explicacions seran finalment avaluades mitjançant el denominat test de Pauwels en el qual es cronometra la realització d'un circuit on s'han de realitzar aquests exercicis.

OBJECTIUS

1. Entrenar les aptituds psicomotrius necessàries per al domini i la circulació segura amb bicicleta.
2. Comprendre la importància, i incorporar aquestes habilitats a l'hora de circular de manera correcta i segura a la ciutat.
3. Donar a conèixer al professorat les possibilitats educatives de la bicicleta en diferents àrees curriculars.
4. Reflexionar sobre el paper positiu que té la bicicleta en el futur de la mobilitat a la ciutat.

GUIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Presentació a l'aula dels objectius i característiques del circuit, així com els exercicis a realitzar en el pati.
2. Les persones que faran el monitoratge instal·laran amb l'ajuda del professorat encarregat de l'activitat el circuit en el qual es realitzaran els diferents exercicis previs a la realització del test de Pauwels.
3. Realització de l'activitat. Es realitzarà en el pati del centre. L'activitat consta de dues parts d'una hora de durada cadascuna.



Primera part . S'explicaran i realitzaran amb l'alumnat els següents exercicis:

-**Mantenir la trajectòria**. Circular recte en el carril de circulació entre els cons en cada sentit. L'amplària del carril es va estrenyent progressivament de 80 a 50 cm.

-**Frenar**. Quan senti el xiulet, l'alumnat ha de frenar i parar sense sortir del carril.

-**Allargar el braç**. El mateix que l'exercici primer però allargant el braç cap a l'interior del circuit.

-**Mirar enrere** sense perdre la trajectòria. Aquesta aptitud és necessària per avisar l'automobilista que ens segueix de la maniobra que anem a efectuar. L'alumnat haurà de repetir el número que mostra el monitor en una pissarra.

-**Circular en paral·lel**. En un carril de 1,50 m circular en parelles o circular en sentit oposat.

Es realitzaran també jocs en grup com *Carrera de lents*, *L'Ombra* o *El Mirall* on s'aprofundeix de manera lúdica en aquelles habilitats.

Segona part:

Durant la primera mitja hora, l'alumnat es familiaritzarà amb el recorregut del circuit instal·lat. A continuació es realitzarà el test de Pauwels en el qual es cronometren els temps a cada participant.

Test de Pauwels

