

Fitxa d'activitat

Un circuit d'habilitats



Edat

+10



Durada

Mig dia



Materials

Senyals de trànsit, cons, pals, cercles, cintes o elements per delimitar l'espai: cordes, pintura. L'alumnat ha de tenir una bicicleta en bon estat, si pot ser la pròpia.



Descripció de l'activitat

Activitat que consisteix en la realització d'un circuit d'habilitats per crear confiança i seguretat en l'ús de la bicicleta.

En primer lloc, demanem que s'enumerin les situacions que es pot trobar una persona circulant amb bicicleta i les habilitats que hauria de tenir: mantenir una trajectòria en un carril que s'estreny progressivament, frenar sense sortir del carril, girar a dreta i a esquerra fent correctament els senyals amb el braç, mirar enrere sense perdre la trajectòria, circular en paral·lel o creuant-se (circulació en doble sentit), circular amb una mà, zigzaguejar, amb obstacles...

A continuació, es dissenya un circuit d'habilitats tenint en compte quines proves ha de tenir per adquirir les habilitats anteriorment enumerades, com cal circular, quins senyals hi haurà, l'ordre del circuit i altres aspectes que es vulguin comentar.

L'alumnat que no pugui dur a terme l'activitat pel fet d'estar lesionats o discapacitats poden fer la funció de controladors o d'agents urbans.

En finalitzar, seria interessant comentar la sessió amb l'alumnat i introduir el debat de l'ús actual de la bicicleta, què els hi aniria bé per poder utilitzar-la més, etcètera.

L'espai ideal seria el pati de l'institut o carrers de l'entorn proper, tancats a la circulació.

Seria preferible que més d'un professor o professora participés en l'activitat.



Autoria

Adaptació recurs: BACC. (2009). Amb bici a l'institut. Projecte pedagògic per a secundària.

http://www.gencat.cat/mediamb/butlleti/bev/graf_but20/bicinstitut.pdf



Etiquetes

#mobilitat; #educació física