

# Ficha actividad

## Un circuito de habilidades



Edad

+10



Duración

Medio día



Materiales

Señales de tráfico, conos, palos, círculos, cintas o elementos para delimitar el espacio: cuerdas, pintura. El alumnado debe tener una bicicleta en buen estado, a ser posible la propia.



### Descripción actividad

Actividad consistente en la realización de un circuito de habilidades para crear confianza y seguridad en el uso de la bicicleta. En primer lugar, pedimos que se enumeren las situaciones que se puede encontrar una persona circulante en bicicleta y las habilidades que debería tener: mantener una trayectoria en un carril que se estrecha progresivamente, frenar sin salir del carril, girar a derecha ya izquierda haciendo correctamente las señales con el brazo, mirar atrás sin perder la trayectoria, circular en paralelo o cruzándose (circulación en doble sentido), circular con una mano, zigzaguear, con obstáculos...

A continuación, se diseña un circuito de habilidades teniendo en cuenta qué pruebas debe tener para adquirir las habilidades anteriormente enumeradas, cómo circular, qué señales habrá, el orden del circuito y otros aspectos que se quieran comentar.

El alumnado que no pueda llevar a cabo la actividad por estar lesionado o discapacitado puede realizar la función de controladores o de agentes urbanos.

Al finalizar, sería interesante comentar la sesión con el alumnado e introducir el debate del uso actual de la bicicleta, lo que les iría bien para poder utilizarla más, etcétera.

El espacio ideal sería el patio del instituto o calles del entorno cercano, cerradas a la circulación.

Sería preferible que más de un profesor o profesora participara en la actividad.



Autoría

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

[http://www.gencat.cat/mediamb/butlleti/bev/graf\\_but20/bicinstitut.pdf](http://www.gencat.cat/mediamb/butlleti/bev/graf_but20/bicinstitut.pdf)



Etiquetas

#movilidad; #educación física