

1.- OBJECTIUS

Les Escoles de Ciclisme pretenen desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i les habilitats pròpies del ciclisme i, a més a més, la millora de les qualitats físiques bàsiques que són importants en el rendiment motor.

El ciclisme és un esport que permet el desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques adquirides fins al moment, les quals es desenvolupen de forma paral·lela a la maduració física, el coneixement del propi cos i de les seves possibilitats i limitacions. El ciclisme actua en el control postural i de l'equilibri, la coordinació dinàmica general, la coordinació òculo-motriu, el control i inhibició de moviments, els desplaçaments, l'estructuració de l'espai i intervé positivament en l'adquisició de l'autonomia del/a nen/a.

Cal afegir, que el ciclisme contribueix al foment dels valors i normes socials com el respecte a si mateix, als altres i al medi urbà i natural; la tolerància, la cooperació y la diversitat del grup. També, impulsa la voluntat de superació de l'individu i l'acceptació i valoració de les seves possibilitats.

2.- A QUI VA DIRIGIT?

Aquesta activitat extra-escolar va dirigida a nens i nenes d'educació primària. Cicle inicial (de 6 a 8 anys), cicle mitjà (de 8 a 10 anys) i cicle superior (de 10 a 12 anys).

3.- LA BICICLETA COM A INSTRUMENT PEDAGÒGIC:

La bicicleta, a més d'influir en el treball motor de l'alumne, aporta tota una sèrie de continguts pedagògics englobats dins de les diferents àrees educatives (coneixement de l'entorn natural i social, intercomunicació i llenguatges):

- **Història de la bicicleta.** Introducció a la cultura i a la filosofia de la "bici"
- **Mecànica i tecnologia:** Les parts i les seves funcions i les reparacions bàsiques.
- **Seguretat viària:** Les normes i senyals de circulació.
- **Dietètica:** Els aliments i la hidratació.
- **Coneixement del medi natural:** Introducció als aspectes més ecològics de la bicicleta.
- **Educació física i pedagògica:** Habilitats motrius específiques, qualitats físiques i la bicicleta com a instrument en moviment.

4.- COM ES DESENVOLUPEN AQUESTS CONTINGUTS:

La proposta de treball dels continguts específics en ciclisme es desenvoluparan en funció de l'edat dels alumnes:

- **PSICOMOTRICITAT (cicle inicial):** treball i desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques com l'equilibri, la coordinació dinàmica general, els desplaçaments en línia recta i amb girs i l'orientació i organització en l'espai mitjançant circuits i jocs motors en bicicleta. Els infants aprendran a mantenir l'equilibri a sobre de la bicicleta i a desplaçar-se en diferents direccions i situacions. Introducció a l'Educació Viària amb el suport de circuits viaris

- **TEORIA: (Per a tots els cicles).** Però evolucionant amb les edats. Al cicle inicial es donaran els conceptes més bàsics: descripció de les parts de la bicicleta, habilitats motrius, conceptes de seguretat... En el cicle mitjà, reforcem els conceptes de medi ambient, mecànica, seguretat viària... i en el cicle superior es treballan els conceptes més tecnològics de la bicicleta, la seva història i filosofia, es realitzen test de seguretat viària, dietètica...
- **INICIACIÓ (cicles mitjà i superior):** treballarem posant més èmfasi en les habilitats motrius bàsiques del ciclisme (conducció, equilibri, frenada, salts, etc.), de manera que els alumnes adquireixin una base sòlida per a, posteriorment, desenvolupar i perfeccionar les capacitats condicionals i psicomotrius i la tècnica en ciclisme.

5.- DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

- **UBICACIÓ:** Per a poder dur a terme l'activitat de ciclisme es necessita una pista o pati de sorra o de ciment amb unes dimensions mínimes de 100 m².
- **LOGÍSTICA:** Ens encarreguem de posar a l'abast de l'escola tot el material necessari per al desenvolupament de l'activitat: les bicicletes, el material esportiu i els diferents circuits d'habilitat i de seguretat viària. També ens fem càrrec dels manteniments de les bicicletes, així com de les seves reparacions.