

**EDUCACIÓ FÍSICA I PEDAGÒGICA EN EL
CICLISME**

El ciclisme és un esport que ofereix als nens i joves el desenvolupament de les habilitats motores (l'equilibri, la coordinació general, el pedaleig, la conducció, la percepció espacial, el ritme...) adquirides fins el moment. A més, permet la millora de la condició física (velocitat, força i resistència).

Afegirem que contribueix al foment dels valors i normes socials tals com el propi respecte, respecte cap als altres i cap a l'entorn natural i urbà, la tolerància, la cooperació, la diversitat del grup. També impulsa la voluntat de superació de l'individu i l'acceptació i valoració de les seves possibilitats.

1. LA BICICLETA COM A INSTRUMENT DE MOVIMENT

El ciclisme permet l'expansió i mobilització de las habilitats i capacitats motores bàsiques, que es desenvolupen de forma paral·lela a la maduració física, el coneixement del cos i les seves possibilitats i limitacions.

El ciclisme actua sobre el control postural i de l'equilibri, la coordinació dinàmica general, la coordinació ocular-motriu, el control i inhibició de moviments, l'estructuració de l'espai i, a més a més, intervé positivament en l'adquisició de l'autonomia del nen.

1.1- HABILITATS MOTRIUS ESPECÍFIQUES EN CICLISME:

- **PEDALEIG:** acceleracions desceleracions.
- **FRENADA:** control de la tècnica i les maniobres de frenat.
- **CONDUCCIÓ:** en línia recta, amb girs, zig-zag, ràpid-lent, amb manipulació simultània d'objectes, canvis de sentit i direcció, anar a remolc i conducció en grup o en relleus.
- **ACCELERAR:** Canvis de ritme, en linia recta o en ziga-zaga
- **SALTAR:** salts i superació d'obstacles naturals o artificials.
- **EQUILIBRI:** estàtic i dinàmic amb diferents velocitats.
- **TÈCNICA COL·LECTIVA:** Anar a roda, conducció en grup.

1.2- QUALITATS FÍSiques:

- **FORÇA:** ús del desenvolupament, canvis de ritme, circular per diferents terrenys.
- **RESISTÈNCIA:** recorreguts en bicicleta variant la distància i les rutes.
- **VELOCIDAD:** circular en grups reduïts o grans, exercicis i jocs en els que la velocitat hi juga un paper important.
- **FLEXIBILITAT:** Adaptació a l'entorn.

2. LA BICICLETA COM INSTRUMENT PEDAGÒGIC

La bicicleta a més d'influir en el treball motor de l'alumne, aporta tota una sèrie de continguts pedagògics englobats en les diferents àrees educatives:

- Història de la bicicleta.
- Mecànica i tecnologia.
- Seguritat viària.
- Dietètica.
- Orientació.
- Planificacions de sortides.

OBJECTIUS GENERALS.

- Proporcionar a l'alumne/a la possibilitat de conèixer un ampli ventall d'activitats físiques que li proporcionaran un domini del seu cos i a la vegada li aportaran recursos per l'ocupació del seu temps lliure.
- Que els alumnes, a través de l'activitat motriu, adquireixin consciència de les seves possibilitats motrius, les puguin ampliar i adaptar-les a diferents situacions de la vida quotidiana.