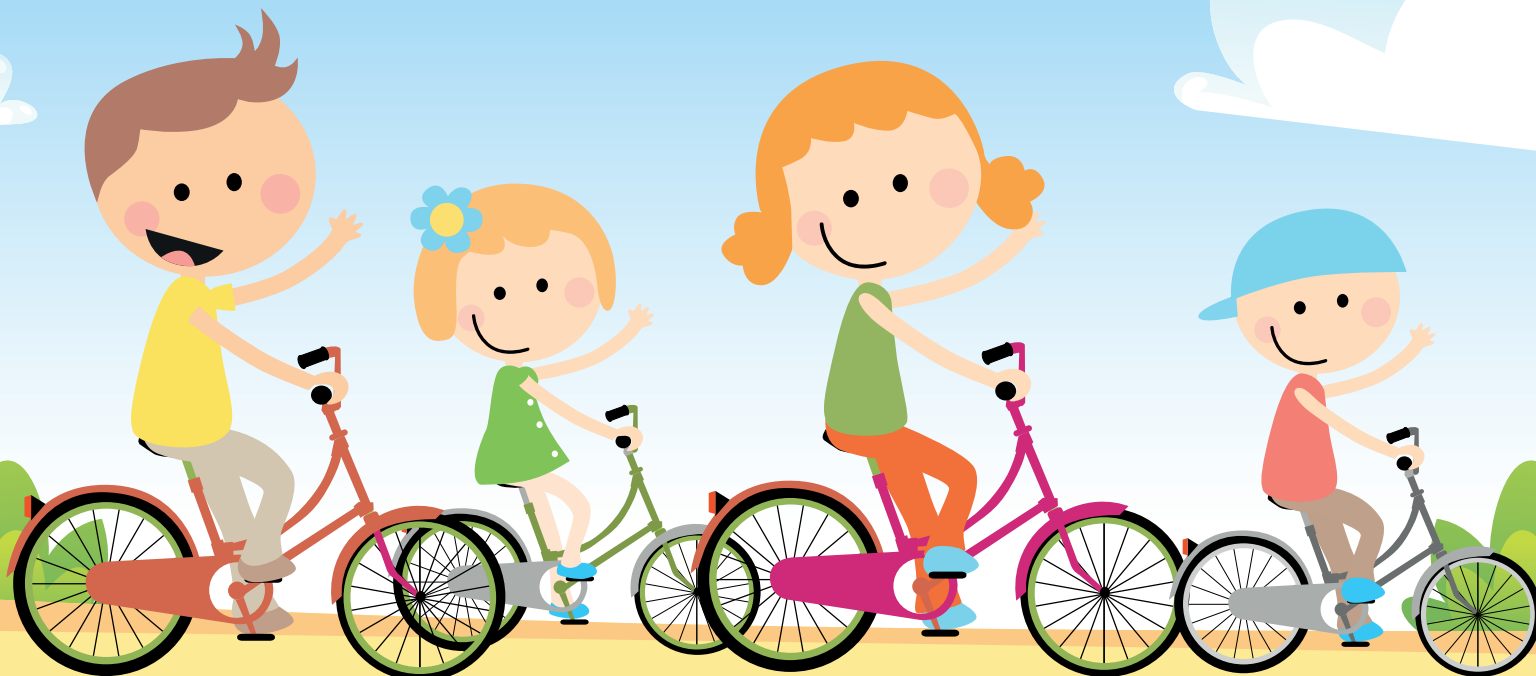
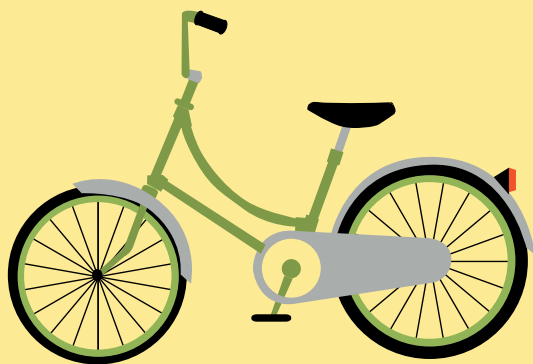
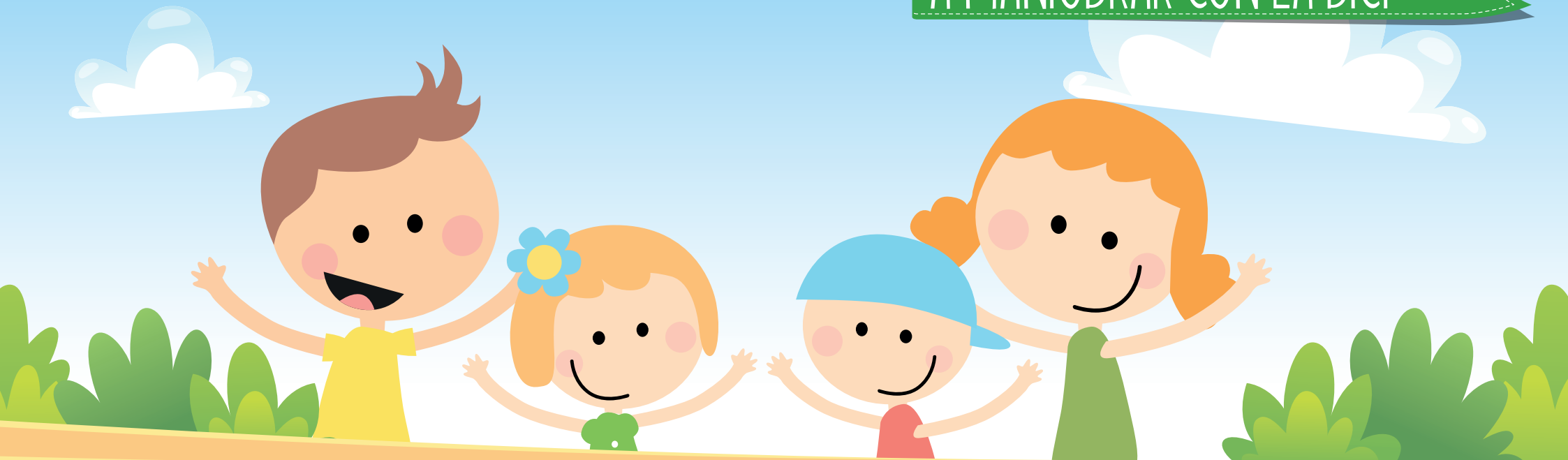


FeuVert *EN*
marcha



JUEGOS PARA APRENDER
A MANIOBRAR CON LA BICI



ANTES DE EMPEZAR, FUNDAMENTAL:

Aprender a circular por aceras y zonas donde la velocidad está limitada
¿Cuántos jugadores necesitamos? Mínimo 3 (papá, mamá y el niño), aunque lo ideal es que el grupo fuese más grande, incluyendo más amiguitos. ¿Qué necesitamos? Por supuesto, una bicicleta por persona, pañuelos y anillas o argollas. ¿Dónde podemos jugar? En un parque, en un campo de fútbol o en el parking al aire libre de un centro comercial un día que no abre.



Carrera de lentos

OBJETIVO:

Aprender a circular por aceras y zonas donde la velocidad está limitada a 10 km/h. Son las llamadas zonas peatonales, es decir, aceras, paseos centrales, los parques y las sendas ciclables.

CÓMO SE JUEGA:

Los ciclistas se colocan en un extremo de la pista y un adulto, a modo de juez o árbitro, en el extremo contrario. A una señal de este último, los ciclistas deben dirigirse hacia él, lo más lentamente posible, manteniendo el equilibrio sobre la bicileta y con los pies en los pedales. Por supuesto, gana el que llegue más tarde. Dos reglas fundamentales: no se permite poner los pies en el suelo, ni colocar la bicicleta en perpendicular.



La estatua

OBJETIVO:

Mejorar el equilibrio sobre la bicicleta.

CÓMO SE JUEGA:

El juez o árbitro se sitúa en el centro de la pista y los ciclistas circulan

libremente por ésta. A un señal o pitido del primero, todos deben adoptar una postura de inmovilidad total sobre la bicicleta, sin apoyar los pies en el suelo. Pasados de 3 a 5 segundos (mejor si el adulto cuenta en voz en alta), todos vuelven a pedalear libremente. Los que no han conseguido mantenerse en equilibrio sin tocar el suelo con los pies, se van eliminando. Gana el que se quede el último. Para desempatar, se aumenta el número de segundos que dura el tiempo que hay que hacerse la estatua.



Coger el pañuelo

OBJETIVO:

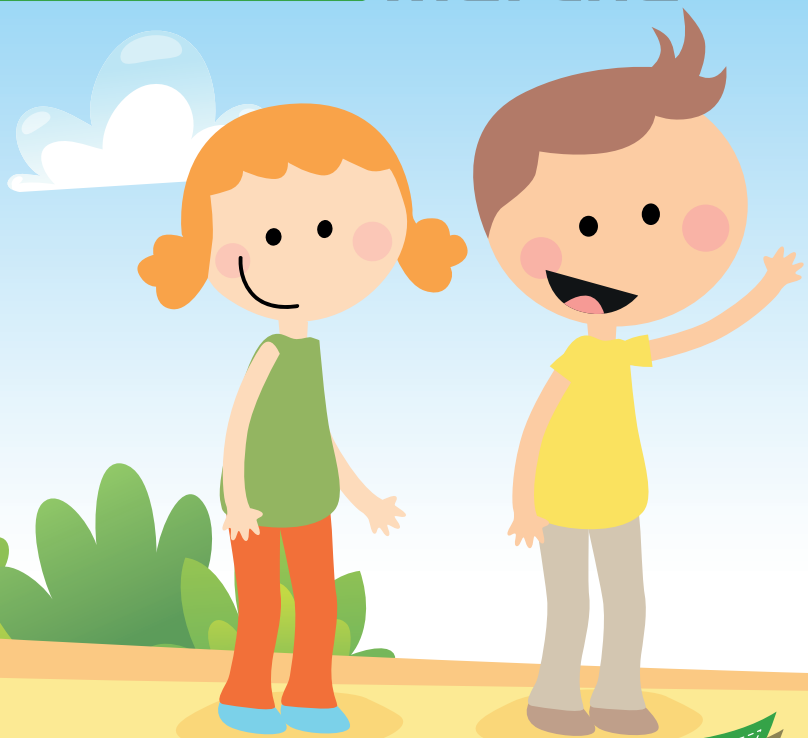
Aprender a circular con una mano sin perder la trayectoria. Esta habilidad es fundamental para aprender a indicar los giros con los brazos a derecha e izquierda.

JUEGOS PARA APRENDER A MANIOBRAR CON LA BICI



CÓMO SE JUEGA:

Los ciclistas se sitúan en un extremo de la pista y el juez, en el otro extremo, sujetando en su mano y con el brazo extendido, un pañuelo (tendrá que tener tantos pañuelos como jugadores). Los niños tienen que pedalear hasta el juez y coger con una mano el pañuelo que éste sujeta en la mano, sin perder el equilibrio en la bicicleta.



El espejo

OBJETIVO:

Aprender a mirar a un lado y al otro sin desviar la trayectoria de la bicicleta.

JUEGOS PARA APRENDER A MANIOBRAR CON LA BICI



CÓMO SE JUEGA:

Dos ciclistas se colocan uno al lado del otro, separados entre sí. Durante el juego tendrán que circular en paralelo. El que se la "ligue", tendrá que hacer gestos, guiños, muecas... y el otro tendrá que imitarlas, como si se tratara de un espejo.



El teléfono

OBJETIVO:

Mirar brevemente hacia atrás sin desviar la trayectoria de la bicicleta.

CÓMO SE JUEGA:

Los ciclistas deben colocarse en fila india, unos detrás de los otros.

A una señal del juez o árbitro, el primero tiene que decirle algo al segundo y éste debe pasar el mensaje al siguiente, como en el clásico juego del teléfono. Cuando el recado llegue al final de la fila, se para el juego y se comprueba si coincide el mensaje inicial con el que ha recibido el último niño.



El torneo

OBJETIVO:

Aprender a circular con una mano sin perder la trayectoria.

CÓMO SE JUEGA:

Los ciclistas emularán a los caballeros medievales. La bicicleta

hará las veces de caballo y, por ejemplo, un sencillo palo será la lanza. Al otro extremo de la pista el juez o árbitro sostendrá una cinta a la que habrá atado una anilla o argolla. El lance o juego consistirá en que, uno a uno, los ciclistas intentarán introducir el palo en la anilla para llevársela.

JUEGOS PARA APRENDER
A MANIOBRAR CON LA BICI



dadúestudio