

DEPORTES COMBINADOS EN LA ESCUELA

0. **HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA UNO DE LOS DEPORTES:** trabajados en unidades previas y/o de otros cursos.

- a. CORRER: carrera de larga duración, atletismo.
- b. BICI
- c. PATINAJE

-BICI:

TEORÍA: PARTES, MECÁNICA,...

EJERCICIOS ESTÁTICOS SIN MONTARSE: ESTIRAMIENTOS, EQUILIBRIOS,...

EJERCICIOS EN MOVIMIENTO:

-SIN MONTARSE: correr con la bici agarrada (a una rueda), carreras, cambios de bici,...

-MONTADOS: JUEGOS POPULARES Y DEPORTES CON BICI

HABILIDADES Y DESTREZAS ESPECÍFICAS: posición, pedaleo, agarres, frenar, girar, marchas y desarrollos, **montarse y desmontarse**

1. **JUEGOS DE INICIACIÓN A LAS TRANSICIONES** (INDIVIDUAL, CARRERA RELEVOS,...)

- a. CORRER + PONER ZAPAS+VUELTA: cada uno frente a sus zapas, zapas todas vueltas,...
- b. CORRER + PONER PATINES+VUELTA: cada uno frente a sus patines, ...
- c. CORRER + COGER BICI+VUELTA: cada uno frente a sus zapas, zapas todas vueltas,...
- d. SALIDAS AMERICANA CON BICI
- e. MULTITRANSICIONES: Pedaleando, a la señal dejamos la bicicleta, corremos a tocar un objeto (vuelta al campo,...) y volvemos rápidamente a por nuestra bicicleta.

2. **CARRERAS POR EQUIPOS**

- a. CADA UNO HACE UN MINI DU O TRI.
- b. CADA UNO HACE UN SEGMENTO DEL TRI (CAMBIAN ROLES)
- c. SALIDA CONTRARELOJ, TODOS JUNTOS DEL EQUIPO HACEN LA PRUEBA ENTERA.

3. **CARRERAS INDIVIDUALES ADAPTANDO LOS DEPORTES COMBINADOS A LA ESCUELA** (distinto orden y distancias, combinaciones de du 2+1/1+2)

- a. DUATLÓN
- b. DUATLÓN CON PATINES
- c. TRIATLÓN SOBRE RUEDAS
- d. BIATLÓN (PATINES+TIRO CANASTA, LANZAMIENTO DE PRECISIÓN,...)
- e. TRIATLÓN BLANCO (PATINES CON PICAS)

¿Papel del juez-arbitro?

NORMAS Y SEGURIDAD: CASCO, POSICIÓN, FRENAN.