



# ACTIVIDADES AYUNTAMIENTOS 2020.

## FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE CICLISMO

### PRESENTACIÓN

Desde la FExC (Federación Extremeña de Ciclismo) se proponen una serie de actividades para este año 2020 con el propósito de promocionar el ciclismo en edad escolar y educar a los más jóvenes mediante los valores del ciclismo y crear gusto por el movimiento.

### OBJETIVOS:

- Promocionar el ciclismo en edad escolar
- Acercar la bicicleta a los diferentes municipios extremeños
- Crear hábitos saludables de actividad físico-deportiva a través de la bicicleta
- Poner en práctica actividades, juegos y gymkana de habilidades en el que el contenido principal es la bicicleta.

### METODOLOGÍA:

Utilizaremos para el desarrollo de las actividades una metodología activa y lúdica. Buscaremos la participación constante del alumnado persiguiendo su implicación dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Fomentaremos la autonomía para, una vez acabada la actividad sientan interés por la bicicleta y como practicarla en su día a día.

### ACTIVIDADES:

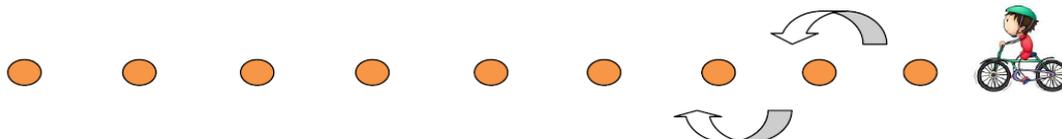
- JUEGOS Y GYMKANA DE HABILIDAD: es una actividad para acercar la bici a los niños y niñas en edad escolar que consistirá en la realización de juegos con bici y una gymkana de habilidad con material de la federación que consistirá en diferentes postas.
  - o Edad: 4-12 años
  - o Número de alumnos: 10 niños/as por grupo.
  - o Duración: 1 hora aprox
  - o Material necesario: bicicleta y casco.
    - La FExC cuenta con diferentes bicicletas y cascos de los que podrán disponer aquellos alumnos/as que no tengan. Hay que solicitar previamente el número de bicicletas.
  - o Instalación: aquel con el que cuente el ayuntamiento para actividades deportivas: pista polideportiva, pabellón, patio de recreo.
  - o Temporalización: de lunes a viernes a partir del 13 de julio en horarios de mañana (de 8 a 13:00).
  - o Presupuesto de la actividad: Gratis



# GymKana



1. **LABERINTO LINEAL SIMPLE:** Sobre un total de 8 conos. Distancia entre conos UN METRO y MEDIO.



2. **PASO ESTRECHO DE 6m:** Separación del paso estrecho 15cm. El paso estrecho será delimitado por "setas" o "conos Chinos".



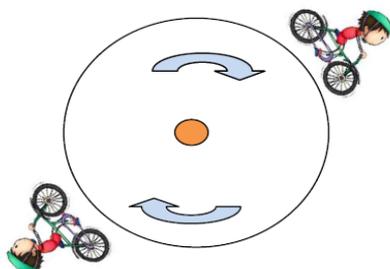
3. **PASO ALTURA:** Altura aproximada de 1,3m.



4. **SURPLACE:** Detenerse durante 5 segundos en un círculo de 1m de diámetro.

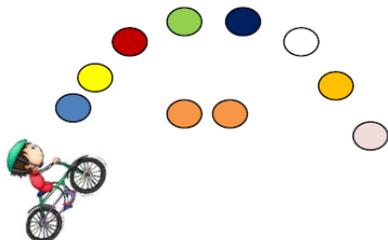


5. **VUELTA AL CIRCULO:** Círculo con un diámetro de tres metros. Realizar dos vueltas.

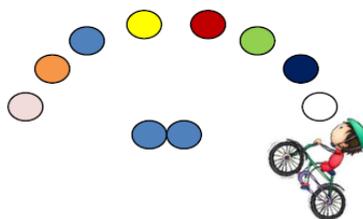




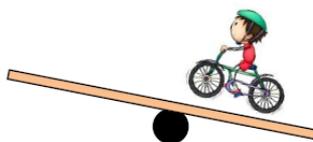
6. **CURVA A LA DERECHA:** Curva acentuada a la derecha delimitadas con conos.



7. **CURVA A LA IZQUIERDA:** Curva acentuada a la izquierda delimitada con conos.



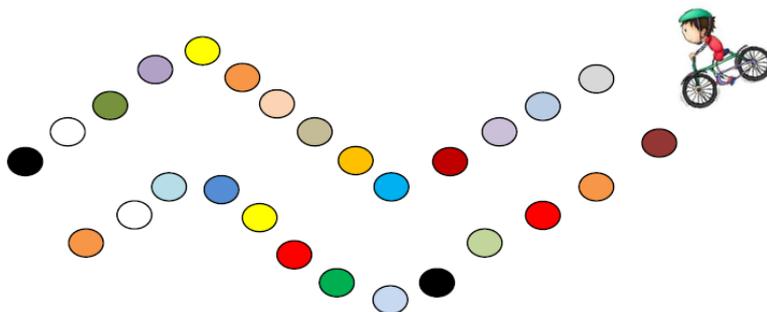
8. **BALANCIN:**



9. **RECOGIDA DEL BIDÓN:** Bidón colocado en un círculo de 50cm de diámetro que hay que coger y depositarlo en un círculo del mismo diámetro ubicado a 5m de este.



10. **CURVA DOBLE:** Curva doble delimitada por conos.





## PROTOCOLO DE SEGURIDAD CONTRA COVID19

Siguiendo las recomendaciones del [Ministerio de sanidad](#) y su guía de buenas prácticas contra el covid19, cuando se realice la actividad presencial:

- Los grupos serán de menos de 10 participantes.
- Toda participante y/o monitora que presente cualquier sintomatología (tos , fiebre, malestar,...) relacionada con el COVID19 no debe acudir a la actividad presencial.
- Los responsables del proyecto, antes de comenzar, habrán pasado una prueba PCR
- Los participantes deben venir vestidos, alimentados y preparados, no habrá vestuarios al finalizar la actividad.
- Existirán unos baños debidamente desinfectados previamente que los niños/as podrán utilizar en caso de necesidad.
- Todos los participantes deberán pasar por el control de termómetro para medir la temperatura (fiebre> 37,3°C), antes de comenzar.
- Si el niño/a ha estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o ha compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, no debe acudir.
- Obligatorio guardar la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.
- Cada participante utilizará su propio material (bicicleta, casco, guantes, herramientas, ...), en el caso de no tener, el responsable de dinamización deportiva del municipio tendrá que ponerse en contacto con la federación y comunicarlo a través de los siguientes emails: [comunicacion@ciclismoextremadura.es](mailto:comunicacion@ciclismoextremadura.es) y [licencias@ciclismoextremadura.es](mailto:licencias@ciclismoextremadura.es) y se facilitará material.
- No estará permitido compartir comida ni bebida durante las actividades.
- Higiene de manos frecuente (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas),
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Usar pañuelos desechables, y tirarlos tras su uso.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Cada participante deberá llevar su propia botella de agua.
- El material que la federación llevará para la realización de las actividades se desinfectará al acabar la jornada.

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE CICLISMO

C/PLATON S/N

CP:06800, MÉRIDA (BADAJOZ)

TLF: 625517463

[comunicacion@ciclismoextremadura.es](mailto:comunicacion@ciclismoextremadura.es)

[www.ciclismoextremadura.es](http://www.ciclismoextremadura.es)