

## EDUCACIÓN \_FÍSICA\_2ºBESO(12)

Tarea (12) correspondiente a la semana del 8 al 12 de junio.

### BICICLETA DE MONTAÑA O BTT

Elegida por muchas personas como medio de transporte (bici utilitaria); amplía nuestro *campo de acción*, nuestra *autonomía*, *libertad*, supone un *ahorro energético y económico*, *no contamina* y *depara bienestar*. También como medio de **disfrute**, **recreo**, práctica de **actividad física** y **entrenamiento**. Por todo ello la bicicleta se ha convertido en **protagonista** en este periodo de confinamiento.

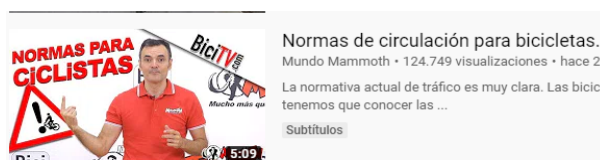
A continuación visualiza los siguientes vídeos, toma nota y haz un **esquema** recogiendo lo más importante de cada uno. Su **plazo de entrega** es el viernes **12 de junio**.

#### VIDEO I: PARTES DE LA BICICLETA



<https://www.youtube.com/watch?v=JSmzGWR44Ag>

#### VIDEO II: NORMAS DE CIRCULACIÓN PARA BICICLETAS



<https://www.youtube.com/watch?v=8zd7cCRITiI>

### ESQUEMA

NOMBRE: \_\_\_\_\_

1.- VIDEO I: PARTES DE LA BICICLETA. Escribe las partes de la bicicleta que aparecen en el vídeo.

2.- VIDEO II: NORMAS DE CIRCULACIÓN PARA BICICLETAS. Escribe las normas y recomendaciones del vídeo.

### **IMPORTANTE**

El **casco** reduce considerablemente el riesgo de una **lesión cerebral**. Con respecto a los **niños y adolescentes** (hasta los 16 años), están **obligados** a utilizar el casco en bicicleta siempre, independientemente de que circulen por la ciudad o fuera de ella.

**Altura del sillín:** altura adecuada **disminuirá el cansancio** en ruta y **evitará lesiones y sobrecargas** en la rodilla, espalda, etc. ¿Cómo ajustar la altura?: sentados, biela perpendicular al suelo, con el talón en el pedal, rodilla casi extendida. Otra pauta es que sentados en el sillín lleguemos de puntillas al suelo.

Y para cualquier duda, puedes contactar conmigo en [alberto.rodriquez@sanviatorvalladolid.com](mailto:alberto.rodriquez@sanviatorvalladolid.com).