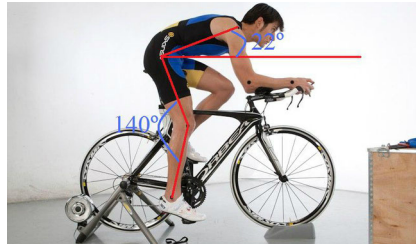


**FICHA DE DATOS DE LA EXPERIENCIA**

**CENTRO: C.I.F.P. CIUDAD DE ZAMORA**



<b>TÍTULO DEL TALLER: BIOMECÁNICA Y CICLISMO</b>	
<b>FECHA/S:</b> 13 Y 14 de noviembre de 2019.	<b>HORARIO:</b> de 10:10 a 11:00 horas.
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer conceptos básicos de física aplicados al mundo del deporte.</li> <li>2. Experimentar técnicas básicas biomecánicas para la adopción de una postura correcta sobre la bicicleta.</li> <li>3. Reconocer la importancia de la aerodinámica y la postura sobre la bicicleta desde un punto de vista saludable.</li> </ol>
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos básicos de biomecánica aplicada al ciclismo.</li> <li>• Técnicas para la adopción de una postura correcta y eficaz sobre la bicicleta.</li> <li>• Conocimiento y manejo de materiales específicos de ciclismo.</li> <li>• Relaciones entre deporte, salud y biomecánica.</li> </ul>
<b>ALUMNOS DESTINATARIOS (NIVEL)</b>	4º de ESO y 1º de Bachillerato.
<b>Nº MÁXIMO DE ALUMNOS</b>	15
<b>METODOLOGÍA DE LA EXPERIENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología eminentemente práctica.</li> <li>• En el aula gimnasio, el alumnado experimentará con materiales deportivos específicos técnicas biomecánicas para buscar la postura óptima más saludable y eficiente para desplazarse en una bicicleta.</li> <li>• Recomendable que el alumnado traiga ropa deportiva.</li> </ul>
<b>PROFESORADO PARTICIPANTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>