

El ciclismo es un deporte dinámico practicado en bicicleta, que requiere de un buen estado físico y de mucha fuerza en las piernas para poder superar los tiempos y espacios establecidos para las diferentes modalidades de esta disciplina deportiva tales como: Ciclismo de pista, ruta, montaña, entre otras.

NOMBRE DEL JUEGO: ROMPEBOMBAS	
Objetivo del juego: Reventar la mayor cantidad de bombas durante un tiempo, por equipos	
Beneficios: Fuerza abdominal, resistencia, potencia del tren inferior, agilidad.	
Materiales: (por equipo) 10 a 20 bombas infladas, una colchoneta, un cronómetro	
Reglas: No debe caerse ningún implemento, no correr los aros y pasar por todas las pruebas	
Lugar: Césped, asfalto, (interior o exterior)	
No. de participantes: 2 o más	Duración: 10 a 15 min. (puede variar)
Descripción: Los participantes están divididos por grupo A y B, acostados en una colchoneta los participantes hacen como si estuviesen pedaleando (con los pies en el aire) otro compañero sostiene una bomba inflada y el que esta en el suelo tratará de romper una bomba. La idea es también hacer relevos.	
Observaciones: La prueba termina por tiempo o cuando todos los participantes han reventado todas las bombas.	

NOMBRE DEL JUEGO: FABRIQUEMOS LA BICICLETA	
Objetivo del juego: Los participantes divididos por grupos deberán elaborar una bicicleta en el menor tiempo posible.	
Beneficios: Favorece a la psicomotricidad en niños, conocimientos de posibilidades para interactuar con un deporte sin tener el elemento básico de ejecución, integración con los demás participantes, aumenta la creatividad, disminuye el estrés.	
Materiales: 10 pliegos de cartulina ,10 marcadores de colores, papel de colores, cinta pegante, 10 tijeras y colbón .	
Reglas: La prueba es por grupos y se debe aclarar que las bicicletas sean totalmente diferentes y dependerá de la originalidad de los participantes.	
Lugar: No es relevante el lugar desde que haya espacio para realizar la actividad.	
No de participantes: 5 o más por equipo	Duración: 20 min.
Descripción: Los participantes deberán dividirse por grupos para trabajar en la realización de una bicicleta en cartulina y papel de colores. Se hará entrega del material básico para la elaboración de la bicicleta. La prueba consiste en dibujar primero la bicicleta en el pliego de cartulina, en seguida deberán empezar a colorearla y decorarla con el papel de colores, luego con las tijeras proceder a recortar las diferentes partes para empezarla a armar, pegar con cinta y montarse el grupo en ella. Ellos harán la mímica de estar montando en bicicleta. Podrán haber varios vencedores como por ejemplo: La mejor decoración, la más bonita bicicleta, la que tenga más utilidad, la que tenga más cupo para llevar personas, etc.	
Observaciones: Todos los grupos deberán hacer la representación de estar montando bicicleta.	

NOMBRE DEL JUEGO: JUGUEMOS A LA BICICLETA CREANDO MOVIMIENTOS IMAGINARIOS.	
Objetivo del juego: Por medio de la explicación de tres movimientos básicos de la posición en bicicleta realizar los movimientos coordinados entre el grupo para realizar un recorrido.	
Beneficios: Agilidad mental, mejorar cualidades físicas principalmente la fuerza en los músculos de las piernas y de la espalda.	
Materiales: Conos si se va a realizar algún recorrido con obstáculos, silbato o pito para el dinamizador quien dará las instrucciones.	
Reglas: Todos los participantes deben concursar y no salirse del área demarcada.	
Lugar: Un espacio amplio para que los grupos puedan coordinar sus movimientos.	
No. de participantes: Grupos de 5 o más	Duración: 30 min.
<p>Descripción: La prueba consiste en organizar grupos de mínimo de 5 participantes que se ubican a un extremo del campo. Se marca una línea de inicio y otra de llegada. Todos los grupos se ubican paralelamente en la línea de partida. Al la señal del dinamizador (que será por silbato) se dará inicio al juego, avanzando los grupos dependiendo del número de silbatos que se escuchen teniendo presente que el número especifica un movimiento en especial.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un solo silbato significará: Rodillas a la altura del abdomen (Antes se le explicará que ese movimiento es como si fueran montando la bicicleta en un terreno de subida); - Dos silbatos: Llevar los brazos semi-flexionados al frente y a la altura de los hombros (Posición de tomar el manubrio de la bicicleta). - Tres silbatos: Elevar las piernas al abdomen y los brazos a la altura de los hombros simultáneamente (Todo el movimiento completo de montar en bicicleta). <p>Se podrá dar vencedor por coordinación, vencedor por el equipo que llegue primero hasta el otro lado de la línea.</p>	
Observaciones: Esta prueba puede ser en grupo o individual.	

NOMBRE DEL JUEGO: IDENTIFICAR LAS FIGURAS	
Objetivo del juego: Que los participantes conozcan las partes de las que esta compuesta una bicicleta.	
Beneficios: Agilidad mental, trabajo en grupo, diferenciar los diferentes medios de transporte.	
Materiales: 5 pliegos de cartón cartulina, marcadores de colores, tijeras y una bolsa plástica grande negra.	
Reglas: No deberán contestar a menos de que sea su turno.	
Lugar: No es relevante.	
No. de participantes: Grupos de 5 mínimo	Duración: 30 min.
<p>Descripción: Este juego consiste en que todos los participantes elaboren con sus materiales, diferentes figuras de bicicletas. El dinamizador dibujará las partes componentes de una bicicleta, las cuales introduce en una bolsa plástica negra; llama a un participante de cada grupo y les interroga sobre que parte es. Aquellos grupos que identifiquen correctamente la figura y/o que la hayan considerado en su dibujo ganarán puntos, realizando sucesivamente el proceso hasta sacar todas las figuras que se encuentren en la bolsa. El grupo con mayor cantidad de puntos será el ganador.</p>	
Observaciones: Las figuras de la bicicleta pueden dibujarse con anterioridad, pero se pueden poner en la bolsa sin que los participantes se den cuenta. Al final se podrá hacer una retroalimentación de la actividad.	