



Centro educativo:

Clase:

Fecha:

(Alumnos por orden de lista, respuesta: Si = X)

Habilidades																				
IM	Inicia la marcha con impulso de pedal																			
	Sale en línea recta																			
	Ajusta las marchas a las condiciones del circuito																			
GD	Indica el número correcto mirando por encima del hombro derecho																			
	Extiende el brazo derecho de forma correcto durante 3seg.																			
	Realiza la mirada de seguridad																			
	Realiza la maniobra																			
GI	Indica el número correcto mirando por encima del hombro izquierdo																			
	Extiende el brazo izquierdo de forma correcto durante 3seg.																			
	Realiza la mirada de seguridad																			
	Realiza la maniobra																			
ZZ	Realiza el zig-zag sin poner el pie en el suelo																			
	Realiza el zig-zag sin tocar ningún cono																			
PR	Realiza la frenada de forma progresiva																			
	Al finalizar frenada la rueda delantera permanece sobre la línea de conos																			
GS	Esquiva al instructor por el lado indicado																			
	Retoma la línea pasando por los segundos conos																			
CO	Comportamiento adecuado																			
X	Total de "X"																			

IM: inicio marcha; GD: giro a la derecha; GI: giro a la izquierda; ZZ: zig-zag; PR: parada; GS: Giro sorpresa; CO: comportamiento adecuado; X: Total "X".

## HABILIDADES A EVALUAR

Las diferentes habilidades que se valorarán son las siguientes:

- 🚲 **IM: Inicio de la marcha y relación de las marchas**
  - Inicia la marcha con impulso de pedal
  - Sale en línea recta
  - Ajusta las marchas a las condiciones del circuito
- 🚲 **GD: Giro a la derecha**
  - Indica el número correcto mirando por encima del hombro derecho
  - Extiende el brazo derecho de forma correcta durante 3seg
  - Realiza la mirada de seguridad
  - Realiza la maniobra
- 🚲 **GI: Giro a la izquierda**
  - Indica el número correcto mirando por encima del hombro izquierdo
  - Extiende el brazo izquierdo de forma correcta durante 3seg
  - Realiza la mirada de seguridad
  - Realiza la maniobra
- 🚲 **ZZ: Zig-Zag**
  - Realiza el zig-zag sin poner el pie en el suelo
  - Realiza el zig-zag sin tocar ningún cono
- 🚲 **PR: Parada**
  - Realiza la frenada de forma progresiva
  - Al finalizar la frenada la rueda delantera permanece sobre la línea imaginaria que juntan los conos
- 🚲 **GS: Giro sorpresa**
  - Esquiva al instructor por el lado correcto
  - Retoma la línea pasando por los segundos conos.

Durante la sesión se evaluará también la actitud mediante:

- 🚲 **CO: Comportamiento adecuado**

- 🚲 **X: Total de "X"**

A cada ciclista, se le asignará una determinada valoración al finalizar la sesión siendo:

18 "X"	Inmejorables capacidades para el circuito urbano*
17-15 "X"	Excelentes capacidades para el circuito urbano*
14-11 "X"	Buenas capacidades para el circuito urbano*
10-9 "X"	No es recomendable realizar el circuito urbano (decidirá el profesor)
8-0 "X"	No tiene capacidades para realizar el circuito urbano

\*Es obligatorio superar los ítems 1 (indica el número correcto), 2 (extiende el brazo derecho de forma correcta) y 4 (realiza la maniobra), del giro a derecha (GD) y giro a izquierda (GI).