

Atelier Rodas+

Calendarização	Atividades*
1º Semestre	Arranca a pedalar sem estar sentado no selim, com pé de apoio e, após a primeira pedalada, senta-se sem provocar oscilações laterais, descontraído, em velocidade e com antecipação do olhar (observar avante).
1º Semestre	Slalom - Material: Pinos médios/altos; Distância entre pinos: 1, 2m a1, 5m; Critérios de êxito: Não toca nos pinos, a cada pedalada finca o pé do lado de fora do pino, baixa o tronco (CG) e oscila as ancas, facilitando abertura de trajetória da roda traseira no vértice da curva, descontraído, em velocidade e em antecipação do olhar.
1º Semestre	Baixar o tronco para passar por baixo, definindo a altura da fasquia em função do tamanho da bicicleta Baixar o corpo no centro, à direita e à esquerda da bicicleta; Aumentar a velocidade para maior estabilidade.
2º Semestre	Pedala 5 metros com a mão esquerda e outros 5 metros com a mão direita no guiador, sem oscilações laterais; Passagem para as 2 mãos fora do guiador ao mesmo tempo, a pedalar e sem pedalar, descontraído.
2º Semestre	Em andamento em linha reta, olhar para trás e verificar o número de dedos mostrados pelo professor Após passar o professor 5/10m, mantém a condução da bicicleta (a pedalar / sem pedalar), olha para trás e verifica quantos dedos tem o professor no ar, sem provocar oscilações laterais; Combinar com tirar uma mão do guiador (D/E), descontraído, em velocidade e com antecipação do olhar.
2º Semestre	Realizar a desmontagem com a bicicleta em andamento (técnica de ciclocrosse)
Observações:	

*As atividades devem constar do PAA