

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

Desarrollaré este apartado empezando con un fragmento del escritor vallisoletano Miguel Delibes, el cual escribió un relato donde narra sus recuerdos con la bicicleta, vehículo que da nombre a la novela.

“¡Cuántas posibilidades encierra una bicicleta! Una bicicleta puede llevarnos a muchas partes. No sólo a una excursión con merienda, sino también hacia el amor, hacia la valoración del esfuerzo; hacia ese triunfo consistente, no en llegar el primero a la meta ni en derrotar a los demás, sino en sentirnos abrazados por nuestra propia estimación.”

Miguel Delibes (1988). “Mi querida bicicleta.”

1.1. LA BICICLETA EN NUESTRA SOCIEDAD.

1.1.1. Historia de la bicicleta.

La bicicleta, tal y como la conocemos hoy en día, ha sufrido múltiples transformaciones y modificaciones a lo largo de la historia provocadas por el acceso a nuevos recursos, materiales e innovaciones y, sobre todo, por su adaptación a las necesidades sociales de cada época.

La bicicleta es uno de los medios de desplazamiento más antiguos. Sus inicios datan del año 1790 de la mano del francés De Sivrac, pero no es hasta 1839, cuando Macmillan construye la primera bicicleta a pedales, convirtiéndose en el precursor de la bicicleta moderna. En 1885, John Kemp Starley crea “la bicicleta de seguridad” la cual tenía la estructura de las bicicletas actuales. A partir del siglo XX, con la forma de la bicicleta definida y tras el invento del cambio de velocidades su progreso fue mínimo hasta que llegaron las bicicletas de montaña y las eléctricas. (Delgado, 2013; Hermosilla, 2013).

1.1.2. Tipos de bicicleta.

Se distinguen diferentes tipos de bicicletas que ofrecen unas u otras características según los intereses del consumidor. Algunos de los múltiples tipos que nos encontramos son: la bicicleta de paseo, urbana o híbrida, la bicicleta de trial, de cross, la plegable, reclinada, de

ruta, las bicicletas para personas con discapacidad y la bicicleta de montaña o todoterreno (BTI). (Barra, 2006; Carreón, Martínez y Treviño, 2011; Baena y Granero, 2010).

Hay bicicletas para todos los ámbitos y usos, como afirma Mata Verdejo (2002), la bicicleta ha adquirido gran popularidad en el ambiente urbano de las sociedades actuales. Hoy en día se usan mucho las bicicletas de montaña y, también, se han vuelto a poner de moda las bicis urbanas, las cuales hay de todos los tamaños y para todos los gustos y necesidades, como por ejemplo las bicis plegables y otras nuevas tendencias tales como las bicis fixies¹.

De acuerdo con Ascaso et al. (1996, p. 117), “La bicicleta de montaña es una actividad altamente versátil y adaptable, hasta llegar a ser una verdadera filosofía de vida; que puede practicarse en espacios diversos, lejanos y también próximos; en salidas puntuales o de varios días”. Por tanto, desde mi punto de vista, esta es la bicicleta que tiene un mayor interés de estudio desde el ámbito educacional y será la que se desarrolle en mayor medida en este trabajo.

1.1.3. Ámbitos de utilización.

Existen estudios sobre este tema como es el caso que se recoge en Morales Melero y Morales Gil (2011), en él se pone en evidencia que el uso de la bicicleta no es asiduo en nuestra sociedad. Un dato interesante es que España es uno de los países con menor índice de utilización de la bicicleta como medio de transporte pese a reconocerse los beneficios que tendría su utilización, se usa muy de vez en cuando y la mayoría de las veces como recreación, alguna de las razones que se dan para no utilizarla es la falta de tiempo y la comodidad. Uno de los motivos que se estudia como causa de este bajo índice de utilización es la ausencia de la bicicleta en el sistema educativo de primaria en España. Si se pregunta a la sociedad sobre el uso y la importancia que dan a la bicicleta, se obtienen múltiples ámbitos y dentro de estos algunos destacan por encima de otros.

1.1.3.1. La bicicleta como deporte.

El ciclismo es uno de los deportes más practicados y seguidos en la sociedad actual, aunque es cierto que con escolares de primaria este ámbito no es uno de los más trabajados. No obstante sí se les puede introducir en las modalidades existentes y las características de las bicicletas en cada una de ellas. En los inicios con los niños debemos tratar la circulación

¹ Fixie es el nombre actual que se da a las bicicletas de piñón fijo y sin frenos, reducidas a su más pura esencia, cuidando al máximo su estética y su singularidad. Más información en:
<http://www.elcorreo.com/vizcaya/ocio/201211/08/bicicletas-fixie-tuneadas.html>

como ciclista, incidiendo en el manejo y la adquisición de habilidades motrices sobre la bicicleta, la conducción y la técnica básica, para, finalmente, en edades más avanzadas, desarrollar la condición física mejorando el rendimiento en la competición. (Arribas, 2012; Invernó i Curos, 1998).

1.1.3.2. La bicicleta utilitaria.

Coincidiendo con Arribas (2012, p. 3), “utilizar la bicicleta como transporte en nuestra sociedad es sinónimo de progreso y calidad de vida”. Dicho autor coincide también con las ventajas descritas en Dekoster y Schollaert (2000), un manual que trata de concienciar a la sociedad de los beneficios del uso de la bicicleta como medio de transporte alternativo y ecológico, aportando rapidez y autonomía a las personas, mejorando su salud y además, supone un ahorro energético y económico.

Existen proyectos que promueven la utilización de la bicicleta en este ámbito, como es el caso de la Asamblea Ciclista de Valladolid, que desde 1997 defiende la movilidad sostenible basada en el ciclismo urbano para conseguir una ciudad más sana, más ecológica con menos ruidos, humos y accidentes y da tres razones de porqué Valladolid es perfecta para esta práctica: no hay casi cuestas, hay buen clima y en poco tiempo puedes llegar desde cualquier barrio al centro. También, desde el Ayuntamiento se ha creado un nuevo sistema de préstamo de bicicletas, Vallabici (2013), instalando en muchas zonas paradas de alquiler para poder desplazarse por toda la ciudad y devolver la bicicleta donde más convenga.

Estas propuestas buscan de un progreso en la calidad de vida y por tanto, de la mejora de la salud de los ciudadanos. Según el artículo de Froböse (2004), los beneficios de la bicicleta en la salud de las personas son numerosos resumiéndose en: “montar en bicicleta fortalece cuerpo y alma, (...), los problemas más comunes de salud como por ejemplo, las molestias o dolores de espalda y las irregularidades circulatorias o del corazón se pueden prevenir mediante el uso de la bicicleta.”(p. 2)

Algunos de los beneficios que se reflejan en dicho artículo, en la guía elaborada por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla (2007) y en Ecoviento (2012) son: la reducción de trastornos psicológicos, el mantenimiento del peso corporal, la mejora de los factores del sistema circulatorio, la prevención del dolor de espalda, la protección de las articulaciones, las influencias positivas en el sistema inmunológico, la mejora el tono muscular, reducción de la pérdida de tiempo en los atascos, entre otros que podemos observar en la imagen 1. En definitiva, las ventajas en la salud son múltiples y están demostradas fomentando el uso de la bicicleta en el siguiente ámbito.



Imagen 1: Beneficios de la bicicleta. (Ecoviento, 2012)

1.1.3.3. La bicicleta como ocio.

Este ámbito estaría representado por el cicloturismo y el enfoque recreativo de la bicicleta. Cada vez son más las personas, de toda edad y capacidad, que la emplean como método de disfrute y ocupación del tiempo libre de forma saludable. Un 48% la emplea como medio de recreación al menos una vez al mes y un 57% de los españoles encuestados utilizaría la bicicleta si se les informase de la repercusión positiva que tiene en la salud. (Froböse, 2004). Igualmente, el desplazamiento con la BTT está cargado de diferentes sensaciones agradables que motivan a las personas a seguir utilizándola, “de escape, de libertad, de autonomía, de velocidad, de placer en la traslación por el entorno, del silencio, de contacto con los elementos” (Acaso et al. 1996, p. 16).

Relacionando el tema con los infantes y de acuerdo con Marín (2012) y Ramoneda (2012), los valores que se interiorizan en los espacios de ocio transforman la manera de ser, de vivir y de pensar de las personas. Los niños, al igual que los adultos, necesitan un tiempo de distracción y de libertad, en su caso el ocio se representa por el juego y las actividades motrices, su participación en estas actividades y sobre todo en las que se realizan al aire libre acelera la construcción de su propia identidad personal y social. Sin embargo, para que este tiempo sea correctamente aprovechado y disfrutado, se les debe guiar y dar pautas de actuación para que adquieran una autonomía en la elección de ocupación de su ocio, y una de las actividades que más entretiene y forma globalmente a los niños es andar la bicicleta.

1.2. LA BICICLETA COMO RECURSO EDUCATIVO.

A lo largo de los años se han desarrollado múltiples proyectos que reflejan la validez de la bicicleta como elemento educativo. Algunas de estas propuestas se realizan en el ámbito escolar (Abardía, 2007), otras extraescolares como el campamento de día desarrollado por Abardía Colás, García Monge y Díez Muñoz (2006). Algunas conjuntamente entre colegios y otras instituciones, como son el caso de “Con bici al cole” desarrollado por la federación ConBici en España en el año 2007 y organizaciones como Pro Velo en Bélgica y Sustrans en Reino Unido, que tienen como objetivo buscar un cambio en el medio de desplazamiento de los escolares y ciudadanos entre otras propuestas, para buscar una mejora en la calidad de vida y por tanto, en la salud, también podemos destacar la implantación de planteamientos educativos globalizados para Educación Primaria (EP) a través de la bicicleta (González Sánchez, 2007).

La bicicleta todoterreno es una actividad terrestre incluida dentro de las AFMN (Arroyo Domínguez, 2010). Las características de estas actividades, y por tanto de la bicicleta, justifican su presencia en la escuela y a pesar de que hay referentes claros en el Real Decreto² que las incluyen dentro del currículo de Educación Primaria, como bien se expresa en los artículos de Baena y Granero (2007; 2008), no está de ningún modo prescrita la inclusión de este tipo de actividades quedando a elección del docente su integración. Al contrario ocurre en la etapa de Educación Secundaria, donde se encuentra un bloque 4, Actividades en el Medio Natural, que incluye su tratamiento específico y explícito dentro del currículo.

Siguiendo con el estudio de estos últimos autores, estas actividades se manifiestan implícitamente en diversos apartados del marco legislativo definido por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) y su concreción en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

- “Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.” (Ley 2/2006, Título I, Cap. II, art. 17 h.)
- “Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.” (RD 1513/2006, Anexo I.)

² Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado (8 diciembre 2006), nº293.

- “Tomar conciencia de la situación del medio ambiente y desarrollar actitudes de responsabilidad en el cuidado del entorno próximo.” (RD 1513/2006, Educación para la ciudadanía y los derechos humanos, objetivo nº 8)

Si revisamos el Decreto 40/2007, de 3 de mayo, por el que se establece el Currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, encontramos referencias explícitas de las actividades físicas en el medio natural como:

- “Realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora.” (Decreto 40/2007, Educación Física, Objetivo 9)
- “Valoración, disfrute y respeto consciente del medio ambiente a través de la realización de actividades en el medio natural.” (Decreto 40/2007, Educación Física, Tercer ciclo, Contenidos, Bloque 5, nº 6)

1.2.1. La bicicleta: desarrollo integral del alumnado.

De acuerdo con Arribas (2012), la bici “es un instrumento que motiva, divierte, educa y facilita aprendizajes vivenciales, prácticos y funcionales. Aprendizajes fácilmente transferibles a situaciones de la vida cotidiana en diversos contextos sociales, culturales y espaciales.” (p. 1). Y coincidiendo con Sánchez (2009), la bicicleta produce un desarrollo global del alumnado en los ámbitos psicomotor, cognitivo, afectivo y social.

El planteamiento de estos autores, junto a mi propia experiencia en la práctica docente se puede ver resumido en la Tabla 1.

PLANOS DE DESARROLLO DEL ALUMNADO
Cognitivo
<ul style="list-style-type: none"> • Los conocimientos relativos a las reglas de circulación y a las señales de tráfico, a los riesgos y a las medidas para evitarlos (comportamiento anticipativo y defensivo). • Conocimientos relativos a los elementos de la bicicleta, su utilidad, mantenimiento y arreglo.
Psicomotor
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo perceptivo-motor y habilidades motrices: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capacidades generales:

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percepción, dominio y control del cuerpo en movimiento ▪ Percepción visual y auditiva ▪ Memoria ▪ Distribución de la atención ▪ Equilibrio ▪ Disociación segmentaria ▪ Coordinación de los movimientos ▪ Desplazamientos, saltos, giros,... ○ Capacidades físico-motrices: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuerza ▪ Velocidad ▪ Resistencia ○ Capacidades específicas para la circulación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocimiento, manejo y dominio de la bici ▪ Desarrollo de técnicas específicas ▪ Deducción e intencionalidad de movimientos y comportamientos individuales y de otras personas
Afectivo
<ul style="list-style-type: none"> ● Confianza en sí mismo y en los demás ● Capacidad de autocontrol ● Superación
Social
<ul style="list-style-type: none"> ● Respeto a las reglas de prudencia y del Código de la Circulación ● Comportamiento prudente y anticipativo ● Respeto a la seguridad consigo mismo y hacia los demás ● Disfrute a través de una actividad compartida en el medio social, cultural y natural

Tabla 1: Planos de desarrollo del alumnado. Basado en Arribas, 2012 y Sánchez, 2009.

Por tanto, reflexionando sobre los aprendizajes expuestos en la tabla, se justifica que es un elemento digno de formar parte en los centros educativos como recurso y especialmente como contenido propio de la asignatura de EF y, además, dotándole de un carácter

interdisciplinar, ofrece múltiples posibilidades de tratamiento desde las diferentes áreas que se imparten en EP.

1.2.2. La bicicleta: contenido en el área de Educación Física.

La bicicleta puede formar parte de la asignatura de EF ya que el simple hecho de andar con ella implica realizar una actividad física, pudiéndose enfocar posteriormente como recurso para trabajar otros contenidos propios del área, los cuales se reflejan de la siguiente manera en el Real Decreto 1513/2006, del 7 de diciembre³.

Objetivos:

- “Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.” (Real Decreto 1513/2006, Educación Física, Objetivo 1): A través de la práctica de la bicicleta se ofrecen una multitud de experiencias novedosas que solo se consiguen con esta actividad tales como: una manera diferente de desplazamiento, de explorar el espacio, de interacción con los demás compartiendo esta actividad y, además, es un elemento cultural de las personas y puede ocupar su ocio utilizando la bicicleta como elemento recreativo.
- “Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.” (Real Decreto 1513/2006, Educación Física, Objetivo 2): Revelando los beneficios intrínsecos que tiene la práctica ciclista para la salud que se desarrollan en los apartados “4.1.3.2.” y “4.2.4.4.” del documento.
- “Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.” (Real Decreto 1513/2006, Educación Física, Objetivo 3): Manejar la bicicleta exige un trabajo global al cuerpo -físico y mental- debiendo adaptarlo en todo momento para mantener el control sobre la bicicleta, trabajando el equilibrio (estático y dinámico), la coordinación global del cuerpo, la dirección, los agarres, la fuerza, la condición física y multitud de habilidades motrices específicas.

³ Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado (8 diciembre 2006), nº293.

- “Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.” (Real Decreto 1513/2006, Educación Física, Objetivo 4): Estar sobre una bicicleta implica tener que adaptar el cuerpo en fragmentos de tiempo reducidos. Por tanto, con su práctica se deben adquirir soluciones ante los diferentes problemas, o retos, que se puedan presentar, con el fin de conseguir un desarrollo de la autonomía que ayude a realizar la práctica de una manera eficaz y segura, asimismo la bicicleta como “vehículo” supone una puerta abierta al conocimiento y disfrute del medio social, cultural y natural.
- “Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.” (Real Decreto 1513/2006, Educación Física, Objetivo 5): El practicar actividades con la bicicleta exige un trabajo sobre la condición física, tratando a esta como la capacidad de los alumnos para regular el esfuerzo según la tarea que vayan a realizar (subidas de cuesta, distancias largas, cortas, circuitos de habilidad...)
- “Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.” (Real Decreto 1513/2006, Educación Física, Objetivo 8): La bicicleta como ya se ha relatado tiene muchos ámbitos de utilización, desde su empleo como medio de transporte diario o de recreación hasta las prácticas de las múltiples modalidades deportivas que existen con este elemento, algunas de ellas desarrolladas en pleno contacto con la naturaleza, por lo tanto, es una actividad que se puede vertebrar hacia diversas modalidades sujetas para ser enseñadas al alumnado.

Contenidos:

Bloque 1. El cuerpo, imagen y percepción.

- Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio.
- Posibilidades perceptivas. Exploración de las capacidades perceptivas y su relación con el movimiento.
- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Organización espacio-temporal.
- Utilización adecuada de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva.

Bloque 2. Habilidades motrices.

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Resolución de problemas motores sencillos.
- Control motor y dominio corporal.
- Mejora de las cualidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz.

Bloque 4. Actividad física y salud.

- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud. Mejora de forma genérica de la condición física orientada a la salud.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.
- Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica actividad física.
- Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

Bloque 5. Juegos y actividades deportivas.

- El juego y el deporte como elementos de la realidad social.
- Comprensión, aceptación y cumplimiento de las normas de juego y actitud responsable con relación a las estrategias establecidas.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

1.2.3. La bicicleta como contenido interdisciplinar.

Como bien desarrollan Cedeño y García (2008), la educación necesita de la interdisciplinariedad para aumentar su calidad ya que es una de las vías más potentes para formar al alumnado integralmente. Por tanto, se debe existir un trabajo conjunto entre las distintas áreas para eliminar la fragmentación de la enseñanza, suponiendo esto una organización del proceso de enseñanza-aprendizaje donde se establecen conexiones y relaciones entre conocimientos, habilidades, valores, normas de conducta, actitudes y sentimientos desde cada una de las áreas.

Diversos autores, entre ellos (Conbici, 2007; González Sánchez, 2007 e Inverno, J., 1998), han propuesto diversos planteamientos globalizados de la bicicleta en la Educación Primaria, fomentando el trabajo interdisciplinar entre las diferentes áreas. Estas propuestas

ya redactadas, ofrecen un marco teórico de calidad para tratar interdisciplinariamente dicho contenido, justificando su utilización para la consecución de diversos objetivos y el tratamiento de otros múltiples contenidos de diferentes áreas que forman parte del currículum, se pueden observar alguno de ellos, que se ponen como ejemplo de cada área, en la Figura 1.

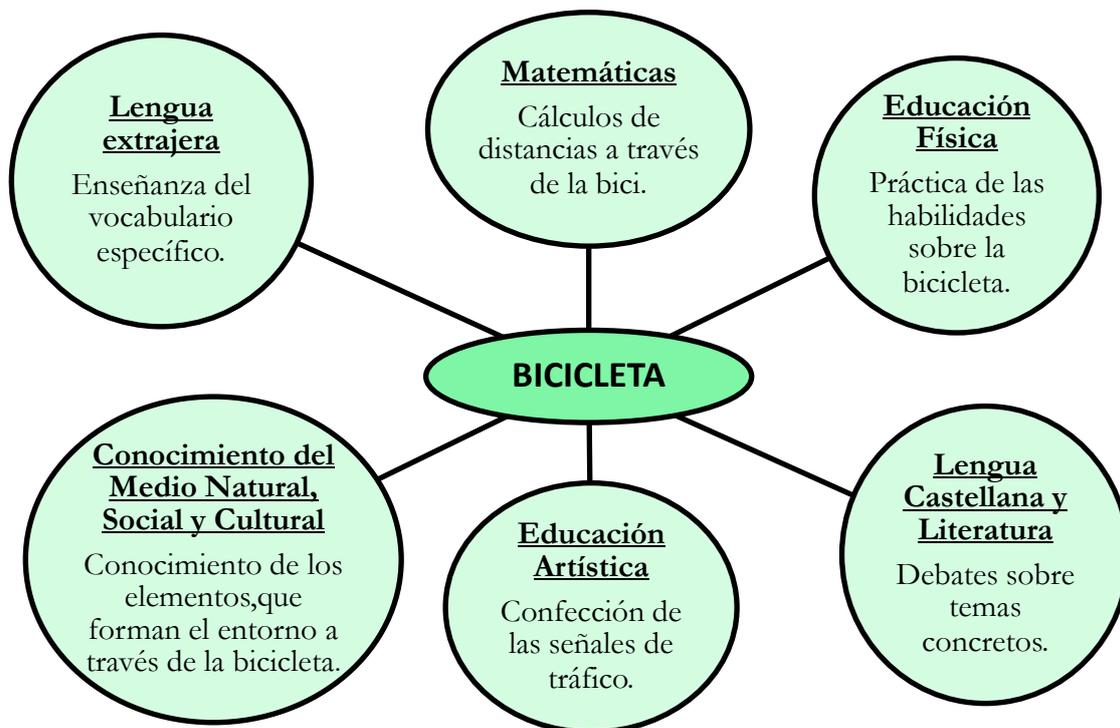


Figura 1: Trabajo interdisciplinar de la bicicleta. (Elaboración Propia)

1.2.4. Educación en valores.

En una ley de educación anterior (LOGSE⁴), este tipo de educación en valores se reflejaba con el nombre de *temas transversales*. En la actualidad, la Ley Orgánica de Educación (L.O.E.) establece la inclusión de los valores en el currículum de manera globalizada, por tanto, a través de la escuela, se pretende un desarrollo integral del alumnado, para ello se deben inculcar los valores necesarios para vivir en la sociedad de la que forma parte. Coincidiendo con Baena y Granero (2008), en EP se debe construir un pensamiento crítico en el alumnado, formando unos criterios propios de juicio y acción, formando ciudadanos empáticos, con actitudes responsables ante la sociedad y el entorno y abiertos a las ideologías y valores de los demás. Es necesario que los docentes tomen diferentes

⁴ La Ley Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE), de 3 de octubre de 1990 (publicada en el BOE de 4 de octubre)

estrategias metodológicas para la transmisión de los valores ya que estos no se transfieren implícitos con la actividad deportiva. (Venero, 2007).

De acuerdo con Domínguez Martín (2010, p. 1) “la educación en valores compone la personalidad de las personas, regula la conducta y las actuaciones de las personas, que corresponderá con lo social”, y tal como se expresa en Conbici (2007, p. 15): “La bicicleta reúne muchos de los valores que trata de transmitir la escuela: respeto del medio ambiente, consumo responsable, espíritu cívico, salud y ejercicio físico”.

Por lo tanto, basándome en Domínguez Martín (2010), y a modo de concreción, con la bicicleta se trabajarían los valores que aparecen en los siguientes subapartados:

1.2.4.1. Educación cívica y moral.

Debido a la doble vertiente que contiene en su concreción, la educación cívica y moral engloba el aprendizaje de los demás valores. Por tanto, abarca la enseñanza de las normas de circulación y seguridad vial que rigen la sociedad y, al ser una actividad social, la bicicleta posee un carácter educativo sobre valores de cooperación, de igualdad entre sexos y edades, de respeto, de solidaridad y de participación. Asimismo, se puede educar sobre hábitos de consumo responsable, fomentado las compras adecuadas del material, buscando soluciones de préstamos y minimizando los gastos a la hora de realizar una actividad como es andar en bicicleta. (Peñarrubia, Dieste, Trallero, Guillén y Lapetra, 2012)

1.2.4.2. Educación vial.

Revisando los documentos oficiales que rigen el sistema educativo en España se encuentran referencias explícitas para justificar el trabajo de este contenido, la educación vial.

- “Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.” (Ley 2/2006, Título I, Cap. II, Art.17.n.) (Real Decreto 1513/2006, Art.3.n.)
- “Respeto a las normas de movilidad vial. Identificación de causas y grupos de riesgo en los accidentes de tráfico (peatones, viajeros, ciclistas, etc.)” (Real Decreto 1513/2006, Anexo II, Educación para la ciudadanía y los derechos humanos, bloque III)
- “Seguridad vial. Las principales señales de tráfico. Normas de comportamiento de los ciudadanos” (Decreto 40/2007, Educación para la ciudadanía y los derechos humanos, contenidos, bloque III)

Por tanto, la bicicleta al ser un medio de transporte es una herramienta para tratar el aprendizaje de las normas de circulación y de seguridad vial. Trabajando longitudinalmente estos contenidos y abordándolos desde la concienciación y la sensibilización, los alumnos adquirirán unos conocimientos y unas actitudes críticas ante los problemas de tráfico que se existen hoy en día. Además, también se trabaja el civismo, ya que el desplazamiento en bici “convierte a los niños de esta edad en ciudadanos más cívicos y responsables. Son cada vez más independientes y están más informados respecto a su entorno (calles, señales) y sensibilizados hacia los problemas de su ciudad” (Conbici, 2007, p.49). Por tanto, el trabajo sobre estos aspectos ayuda a desarrollar la autonomía del alumnado que aprende a circular de manera autónoma por las vías urbanas y no urbanas, tanto si es un peatón como un ciclista.

Una educación vial en el alumnado también favorecerá a su formación como futuro conductor. El trabajo desde la escuela puede estar enfocado al tratamiento de la seguridad vial y, además, al desarrollo de las técnicas de conducción segura que englobarían las habilidades motrices específicas a tener sobre la bicicleta, dirigidas a la preparación del alumnado ante las diferentes circunstancias que se pueden originar en la vida diaria y a un desarrollo del conocimiento de las normas de conducción y señales de tráfico (Abardía, 2007; Abardía, García Monge, Medina y Martín Pérez, 2009).

1.2.4.3. Educación ambiental.

Esta educación tiene una doble vertiente, interrelacionada y complementaria, ya que podemos educar sobre el ambiente y para el ambiente, es decir, educar sobre el conocimiento de los elementos que forman el medio natural y educar sobre valores para la conservación, valoración y respeto del mismo.

La bicicleta en el medio natural, es un buen “vehículo” para conocer, valorar y explorar las características del entorno próximo y más lejano por donde nos desplazamos. Igualmente, por todos es sabido que es un medio de transporte rápido, económico y no contaminante. Se debe concienciar sobre la repercusión que tendría en la sociedad el uso de la bicicleta: la mejora en la calidad de vida, la reducción de atascos y de contaminación.

Coincidiendo con las aportaciones de Arribas (2008), la práctica de la bicicleta, siempre que exista la adecuada mediación educativa, facilita el aprendizaje de actitudes críticas y positivas para el mantenimiento del medio natural, acercando y sensibilizando ante los problemas ecológicos que existen en nuestra sociedad. Todas las prácticas que se realicen en la naturaleza deben servir para formar una actitud crítica ante aquellas que causen un

impacto ambiental negativo, la posibilidad de realizar estas actividades produce un acercamiento al medio natural, para conocerle y valorarle a la vez que disfrutar en él. Se debe pues educar en la sensibilidad medioambiental, fomentar una cultura y un sentimiento real de respeto hacia el entorno, para que se valore y se tome conciencia del impacto que tienen las acciones del ser humano en el ambiente.

1.2.4.4. Educación para la salud.

Como expresan Baena y Granero (2008, p. 49) “la actividad física en el medio natural es la clave para que niños adquieran hábitos saludables que les acompañen a lo largo de sus vidas, siendo la principal alternativa de ocupación del tiempo de ocio”. Concretando en la práctica de la bicicleta, se debe explicar y guiar al alumnado hacia el conocimiento de sus beneficios, expuestos algunos de ellos en apartados anteriores de este trabajo, y formar una actitud de prevención ante los problemas corporales que pueden irse desarrollando a lo largo de la vida.

Algunos de los problemas que se dan en la etapa escolar son las dolencias físicas, las más abundantes son las de espalda (hiperlordosis, escoliosis, cifosis) además, de las dolencias en la articulación de la rodilla o en el talón por exceso de carga o de crecimiento, (enfermedad de Osgood Schlatter y de Sever). Está demostrado que la bicicleta es un elemento que mejora la actitud postural y tiene poca carga sobre las articulaciones ayudando a su fortalecimiento. Se pueden enseñar, a través de ella, actitudes saludables a tener en cuenta antes, durante y después de su práctica, haciéndola una actividad muy provechosa para realizar durante la etapa educativa y continuarla a lo largo de toda la vida.