"Mi cuaderno de aprender y trabajar."

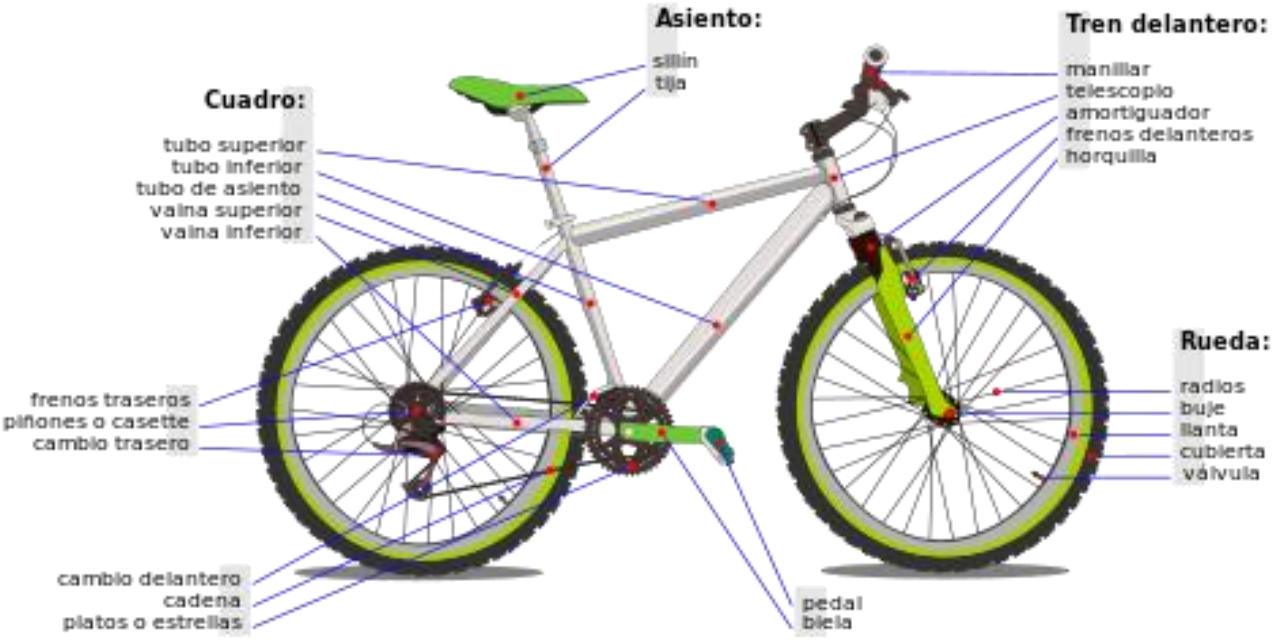
Nombre: .....

Clase: .....

¡Súbete a la bicicleta!

"La vida es como la bicicleta, hay que pedalear hacia adelante para no perder el equilibrio". *Albert Einstein*

PARTES DE LA BICICLETA



BENEFICIOS DE LA BICICLETA

Mejora tu salud a la vez que te ejercitas

Puedes ir con ella al cole, a las compras, a jugar...

Ayuda a mantener el medioambiente

Es una forma de socializarse

Puedes vivir aventuras inolvidables

No contamina

Llegas a muchos lugares

Disfrutas con ella

Te desplazas mucho más rápido que andando

No consume combustible, solo necesita tu energía

No hace ruido

Tendrás unas piernas fuertes

Puedes aparcarla sin problemas y no tienes atascos

NOS CONVERTIMOS EN MECÁNICOS

Ajustar el sillín y el manillar a nuestra altura.

Si queremos ir cómodos sobre la bicicleta y disfrutar con ella debemos ajustar bien nuestra bicicleta a nuestra altura.

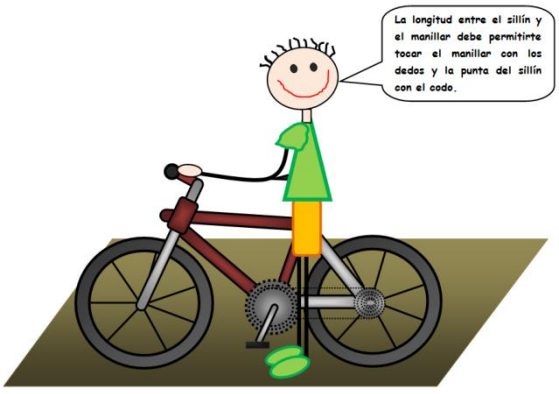
¿Cuál es la altura correcta del sillín? Puedes realizarlo de dos maneras aunque la segunda es la más exacta.

- Ponte al lado de la bicicleta y ajusta el sillín a la altura donde empieza tu cintura
- Con ayuda de otra persona sujetándote la bici, siéntate en el sillín y pon uno de tus pies sobre el pedal con la biela perpendicular al suelo. Cuando tu pierna esté casi completamente estirada es tu altura aconsejable.

¿Cómo debe de estar el manillar respecto al sillín?

Dependiendo del uso que le vayamos a dar se colocará de una manera u otra. Nosotros lo pondremos de la siguiente manera:

- Coloca el manillar a la misma altura a la que colocaste el sillín.
- La longitud entre el sillín y el manillar debe permitirte tocar el manillar con los dedos y la punta del sillín con el codo.



¿Cómo se mantiene la bicicleta en buen estado?

Si quieres que tu bicicleta te dure más y no te dé problemas debes cuidarla y limpiarla. Algunos consejos que deberás seguir son:

- Lava cada parte con una esponja, agua y jabón.
- Utiliza un cepillo para las partes más difíciles.
- Seca muy bien todo después de la limpieza ya que se pueden oxidar.
- Da aceite a la cadena cuando lo necesite y retira lo sobrante con un papel.
- Si se te estropea acude a una persona que sepa solucionarlo, tus familiares o un mecánico, para que no se agrave su situación.

¿Qué debemos revisar antes de usar la bicicleta? Puesta a punto.

Debemos fijarnos bien en las zonas más importantes:

- Ajusta el sillín y el manillar a tu altura.
- Revisa que los frenos funcionen correctamente.
- Con ayuda de otra persona que te eleve la rueda trasera y dé pedales, ve cambiando los platos y los piñones para revisar que la cadena y los cambios funcionan correctamente.
- Revisa la presión de las ruedas apretándolas con ambas manos. No deben estar a falta de aire pero tampoco es conveniente que estén muy duras.

Aprendemos un poco sobre piñones y platos.

Al pedalear aplicamos fuerza sobre los pedales, esta pasa mediante la cadena a un piñón que hace girar la rueda.

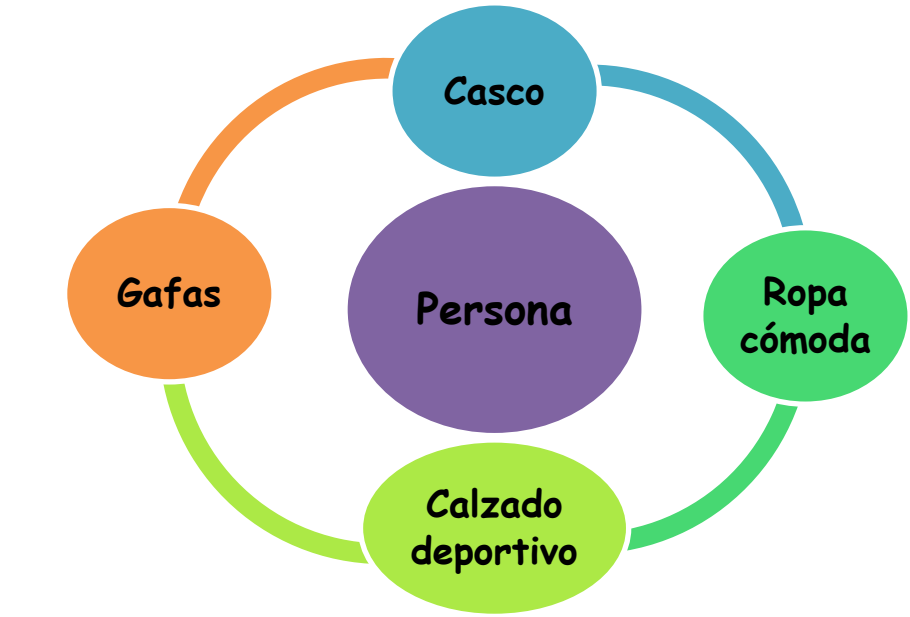
Cada vez que se da una pedalada, el plato da una vuelta completa. Cuanto mayor es el plato y más pequeño el piñón, la rueda da más vueltas por cada giro del pedal, por tanto se va más rápido. Pero esto tiene un inconveniente ya que deberás hacer más fuerza en cada pedalada.

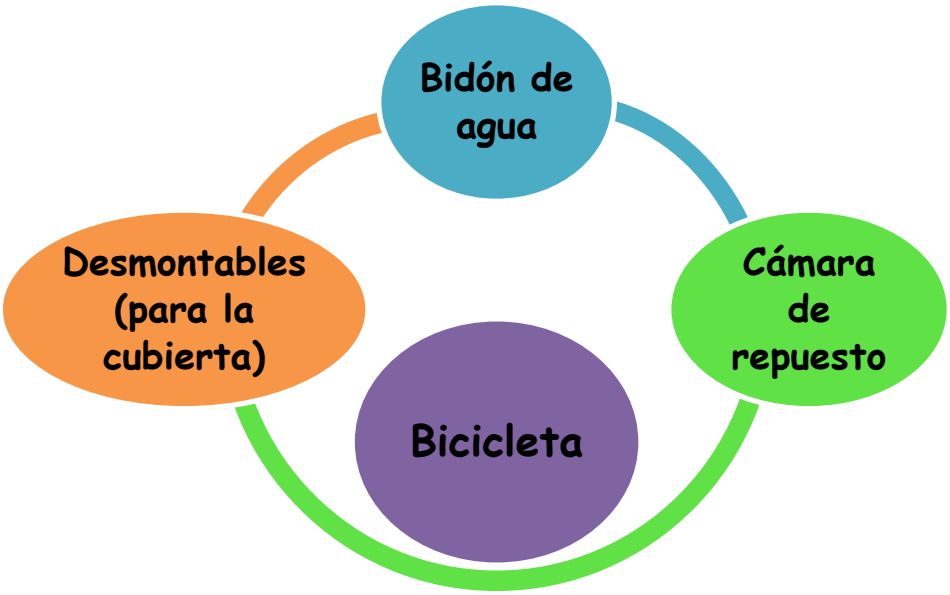
Según la actividad que vayas a realizar puedes cambiar los piñones y los platos para sentirte a gusto sobre la bicicleta:

Situación	Plato	Piñón
Para subir una cuesta	pequeño/ mediano	mediano/ grande
Para bajar una cuesta	grande	Pequeño
Para circular por la ciudad con paradas	mediano	Grande
Para ir muy rápido	grande	Pequeño

¿Qué has aprendido? Apunta las cosas que más te hayan llamado la atención.

EQUIPACIÓN ADECUADA





Las autoridades aconsejan llevar siempre y son obligatorios si sales de noche:

Luz delantera y trasera (parpadeante)

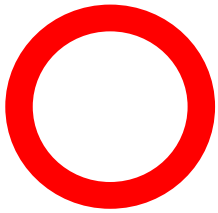
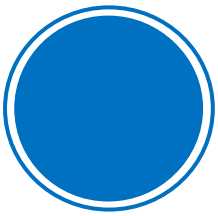
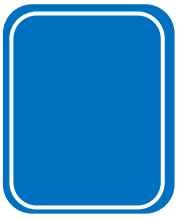
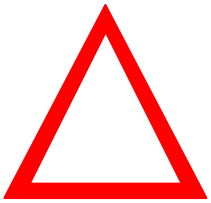
Reflectantes: chaleco, brazaletes, tobilleros…

EDUCACIÓN VIAL

Para poder circular e ir seguros allá por donde vayamos debemos respetar unas normas de circulación y las señales de tráfico con las que nos encontremos.

Señales de tráfico.

Según la forma que tengan las señales nos indican:

Prohibición	Obligación	Información	Peligro
			

¡Aprende alguna de ellas!

Parar	Entrada prohibida	Circulación prohibida	Prohibido girar a la izquierda

Peligro hay un paso de cebra	Precaución centro escolar	Precaución hay obras	Calle sin salida

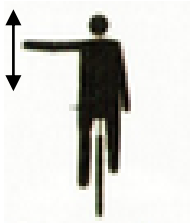
Obligatorio ir a la derecha	Obligatorio ir recto	Información de un paso de cebra	Información de parking

Hay señales exclusivas para bicicletas.

Vía para peatones y ciclos	Entrada prohibida a bicis	¡Cuidado! Hay ciclistas	Solo bicicletas

¿Cómo debes señalizar tu dirección?

Los conductores utilizan los intermitentes para señalizar su dirección, tú encima de la bici debes utilizar tus brazos de la siguiente manera:

		
Para girar a la **derecha** pon el brazo en **ángulo recto**	Para girar a la **izquierda** estira el brazo en **horizontal**	Si necesitas **parar** agita el brazo de **arriba a abajo**

Normas de circulación.

Para circular por la ciudad o los pueblos, además de atender y cumplir las señales de tráfico, hay que conocer algunas normas de circulación muy importantes.

- Lleva siempre el casco y todas las medidas de seguridad que puedas. Por la noche lleva siempre reflectantes y luces.
- Circula por las zonas habilitadas para las bicicletas.
- Si no hay zona de bicicletas debes circular por el asfalto como cualquier otro vehículo, ocupa tu lugar y hazte visible.
- Si tienes que circular por la acera hazlo con cuidado, respeta a los peatones pues tienen prioridad.
- Las aceras y los pasos de peatones no son para las bicicletas.
- Debes circular en línea recta y por el lado derecho como cualquier otro vehículo.
- Respeta las señales de tráfico.
- Mantén siempre la distancia de seguridad.
- Marca con tiempo hacia dónde vas a girar.
- Puedes circular de dos en dos, siempre y cuando, la visibilidad sea buena. Si no, debes ir en fila.
- No lleves nunca a nadie sobre la bicicleta.

Si circulas en el campo:

- No te salgas de los caminos o pistas permitidas.
- Conduce despacio y con cuidado, disfruta del paisaje y de la fauna.
- Respeta el medioambiente, cuídalo, no arrojes residuos.
- No hagas mucho ruido pues espantarás a los animales y hay que respetarlos.

SALIDA EN RUTA

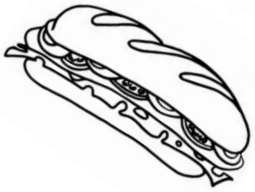
Antes de una salida en ruta debes recordar todo lo que has aprendido, normas de circulación, señales de tráfico, puesta a punto de la bicicleta, equipación adecuada.

¡Falta saber lo que debes meter en la mochila!

- Casco
- Cámara de bicicleta
- Ropa y calzado cómodos
- Almuerzo y comida
- Agua
- Chubasquero
- Gorra y protector solar
- Gafas de sol
- Calcetines y ropa de repuesto
- Bolsa de plástico para las basuras
- Mapa de la ruta

NO debes llevar:

- Cosas que no vayas a utilizar
- Elementos electrónicos
- Juegos
- Dinero



¡También debemos establecer unas normas de circulación en grupo!

- Siempre iremos en fila en los caminos estrechos y donde se pueda por parejas.
- Debemos de mantener una distancia de seguridad. 1,5m.-2m.

- Si vamos por parejas también debemos mantener una distancia de seguridad y estar pendientes por si vienen otros ciclistas apartarnos y dejarles pasar.
- Debemos mantener el grupo unido, no intentar adelantarnos ni dejar muy atrasada a la gente. Delante se situarán los menos hábiles para marcar el ritmo.
- Estar pendientes de todos los elementos, personas y cumplir los acuerdos establecidos antes de la salida.
- Debemos mantener un ritmo tranquilo y un pedaleo cómodo.
- Avisar de nuestros cambios de dirección y paradas para prevenir a los que vengan detrás.
- Debemos beber y comer algo cuando realicemos las paradas.
- El botiquín irá al final del grupo.
- Si se tiene algún percance nos debemos apartar al lado derecho y esperar a que pase un coordinador.
- Debemos establecer y atender el código de pitidos para informar de paradas, peligros o reanudación de la marcha.

Pitido largo: parada.

Varios pitidos cortos: precaución y reducción de la marcha.

Dos pitidos breves: reanudación de la marcha.

¡PONTE A PRUEBA!

1. Encuentra 10 partes de la bicicleta.

X	A	L	E	I	B	D	E	P
F	C	A	M	B	I	O	S	E
L	L	A	N	T	A	T	O	d
C	U	A	D	R	O	G	I	A
S	Z	O	N	E	R	F	D	L
O	P	A	T	U	N	H	A	X
S	I	L	L	Í	N	A	R	C
I	H	N	A	B	Y	A	H	M
M	E	T	A	T	I	J	S	I
A	Z	R	O	L	O	H	X	O

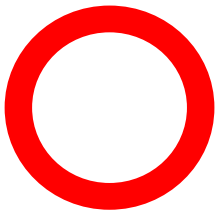
2. Adivina adivinanza…

"Ciudadano muy mirado, moderno camaleón, subido en tu árbol, cambias de color."	"Por el día y por la noche, me lo pongo en el coche, y en caso de frenazo, no me doy un porrazo."
_ _ _ Á _ _ _ _	_ _ _ _ _ _ Ó _
"Todos pasean por mí, yo no paseo por nadie; todos preguntan por mí, yo no pregunto por nadie."	"Zapatos de goma, ojos de cristal, con una manguera lo alimentarás."
_ A _ _ _	_ _ C _ _

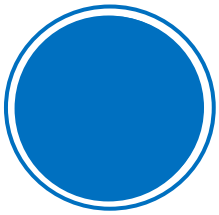
3. Si alguien de pregunta por qué es bueno utilizar la bicicleta, ¿qué le dirías?

Utiliza tus hojas para reflexionar.

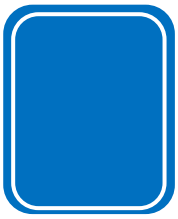
4. Recuerda y une… ¿Qué indican?



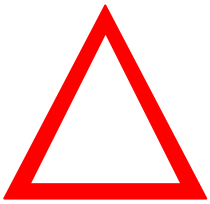
Información



Obligación



Peligro



Prohibición

5. Completa:

Un ciclista debe _____ adecuadamente. Si tu eres uno de ellos deberás llevar_____ para protegerte de posibles golpes, _____ para poder ver a gusto, _____ y _____ cómodo que permitan moverse sin problemas. Además, en la _____ se debe llevar siempre un _____ de _____, para no tener sed y reponer fuerzas. Es aconsejable llevar _____ y una _____ de _____ por si se estropease. Recuerda también que de noche debe llevar _____ y _____ como chalecos o brazaletes.

6. Completa:

Para tener colocados correctamente el sillín y el manillar debemos: colocar el _____ a la altura de nuestra _____. El _____ a la altura del _____. Y por último, la longitud entre el _____ y el _____ debe permitirte _____ el manillar con los _____ y la punta del sillín con el _____.

7. ¿Verdadero o falso?

- Si vamos por el asfalto siempre debemos ir pegados al lado derecho para dejar pasar a los coches.
- Si vamos en grupo debemos ir en fila india lo más pegados posible al compañero que se encuentra delante.
- Si ves a un ciclista delante que extiende el brazo en horizontal va a girar hacia la izquierda.
- Si ves una señal redonda, roja, con un rectángulo blanco en el medio, puedes seguir circulando sin ningún problema.
- Las señales de tráfico son solo para los vehículos grandes.
- Para subir una cuesta debemos poner el plato pequeño y el piñón grande.
- Las aceras y los pasos de peatones no son para bicicletas. Si vas por ellas debes respetar a los peatones que te encuentres.
- Si vas a hacer una ruta debes empezar con un ritmo fuerte pues hay que tardar lo menos posible.
- No somos coches, no hay que avisar de nuestras paradas y cambios de dirección. La gente debe anticipar nuestros movimientos.
- Si vamos en grupo debemos ir unidos y los menos hábiles delante para marcar el ritmo.
- Si te paras debes colocarte siempre al lado izquierdo.
- Si llevas mochila debes meter todo lo que te quepa.

8. ¿Se te ocurren más normas de conducción?

_____

_____

_____

_____

_____

9. ¿Qué debes llevar en la mochila? Haz una lista que te sirva para recordarlo en nuestras salidas.

10. ¿Sabes? Antes de salir a una ruta hay que mirar el tiempo meteorológico. Con ayuda de tus padres búscalo y anota.

	Día	Tiempo	Temperatura Cº
Ribera de Castilla			
Canal del Castilla			

Más datos que puedes anotar:

- Viento:
- Probabilidad de precipitación:
- Otras:

11. Revisa tu bicicleta antes de salir, estos elementos son los más importantes. ¡Recuérdalo!

	✓	X
Sillín		
Manillar		
Cambios		
Frenos		
Ruedas		
Casco		

Sesión de habilidades.

1. ¿Me ha servido de algo esta sesión? ¿Qué he aprendido?

_____

_____

_____

_____

2. ¿Qué es lo que más me ha gustado?

_____

_____

_____

3. ¿Qué es lo que mejor se me da? ¿Y lo peor?

(Frenar, girar, maniobrar, manejar con una mano, girar…)

_____

_____

_____

4. Haz un dibujo que represente lo que has trabajado hoy.

Seguridad vial y normas de conducción.

1. ¿Para qué sirven las señales y las normas de conducción?

_____

_____

_____

2. ¿Te ha servido practicarlo en la sesión?

_____

_____

_____

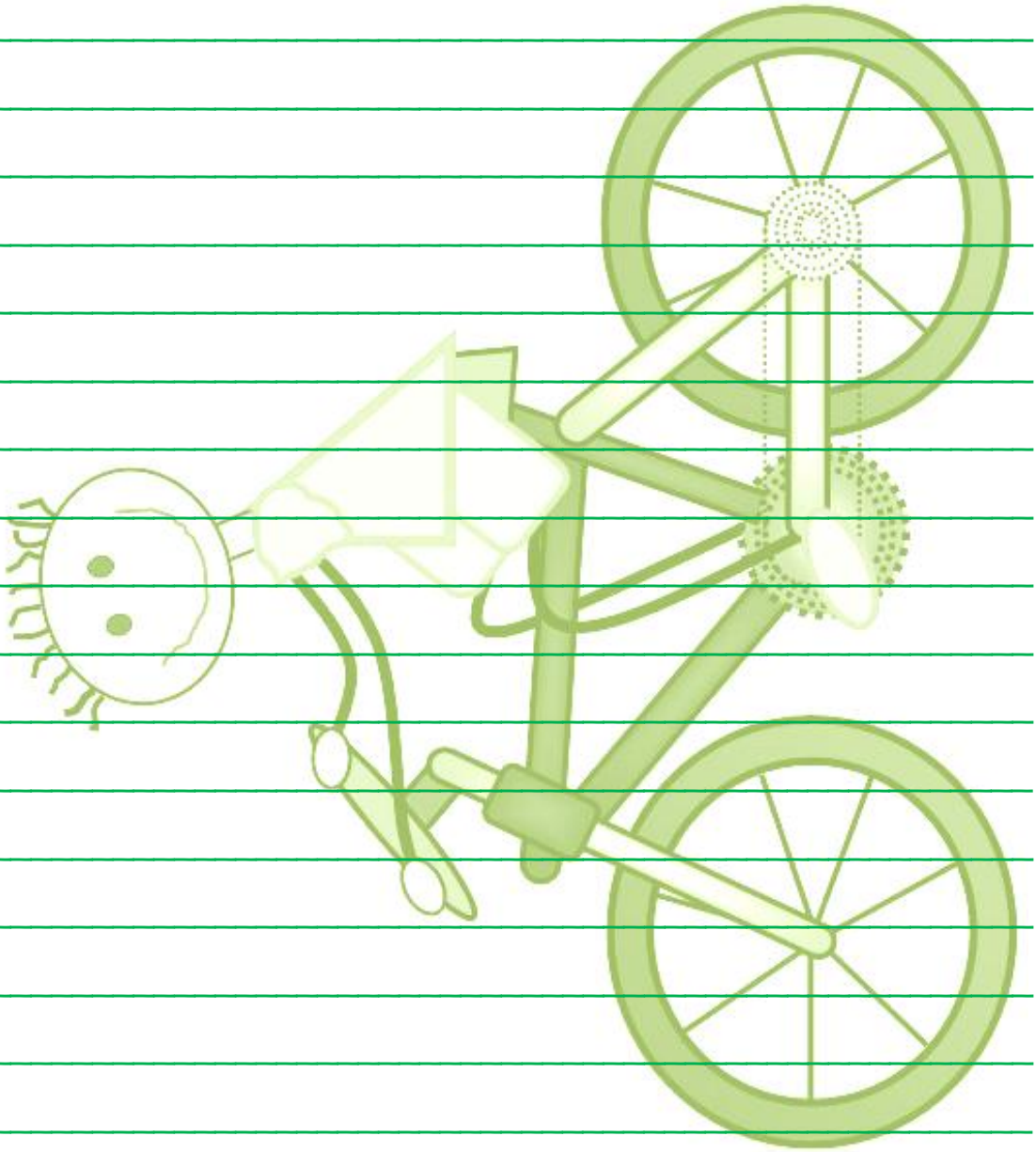
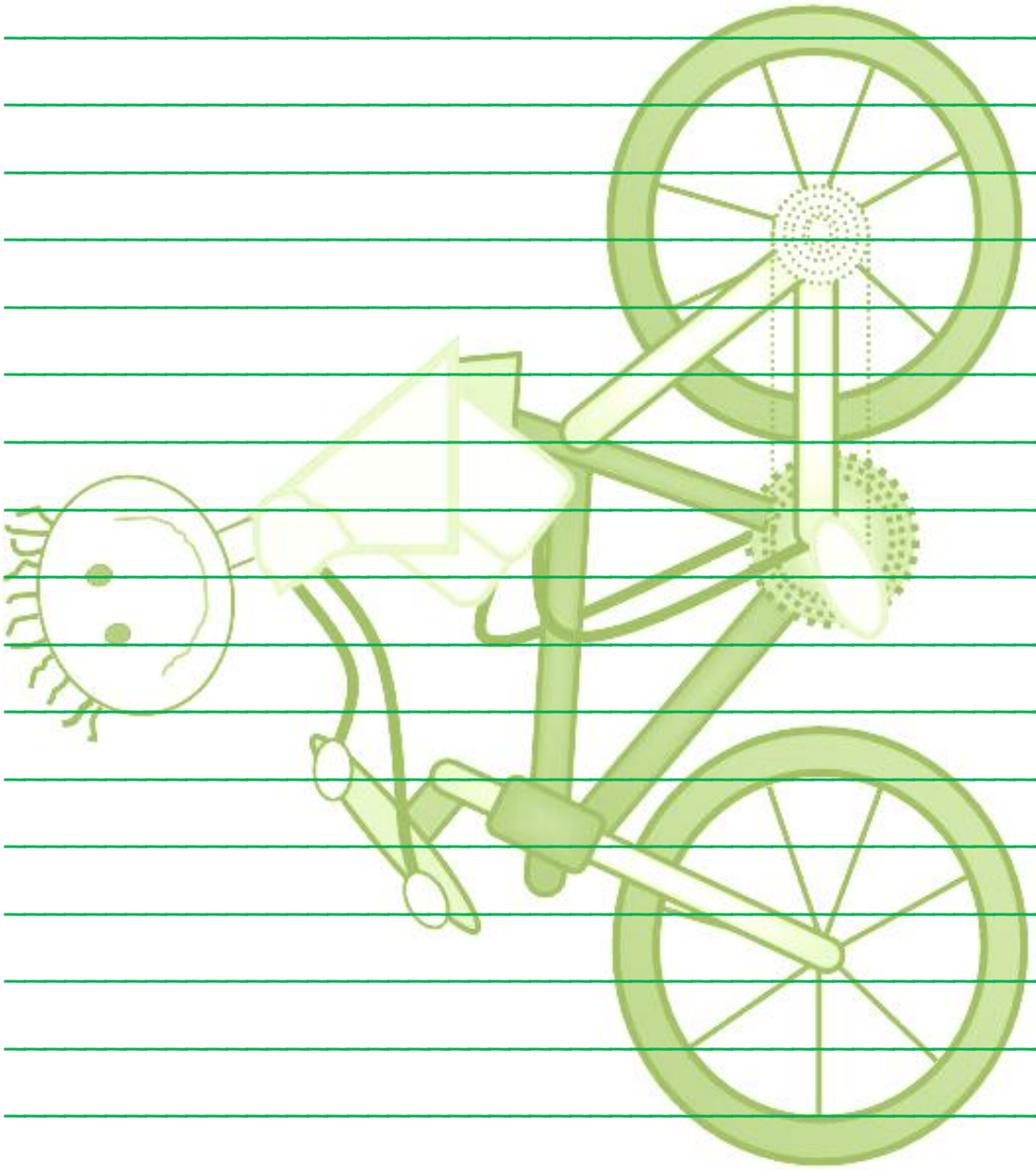
3. ¿Sabes alguna señal más de las que has visto? Dibújala.

4. ¿Has cometido muchos fallos en la actividad? ¿Por qué crees que ha podido ser?

_____

_____

_____

5. Haz un dibujo que represente lo que hayas hecho.

Mis apuntes y reflexiones.