



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LA BICICLETA COMO RECURSO EDUCATIVO EN LOS CENTROS ESCOLARES

TFG

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2012/2013

Grado en Educación Primaria

Mención en Educación Física

Autora: María García Saseta

Tutor académico: Higinio Francisco Arribas Cubero

PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LA BICICLETA COMO RECURSO EDUCATIVO EN LOS CENTROS ESCOLARES

AUTORA: María García Saseta

TUTOR ACADÉMICO: Higinio Francisco Arribas Cubero

RESUMEN:

El presente documento recoge una propuesta de intervención educativa desde el área de Educación Física con carácter interdisciplinar, que tiene como eje principal la bicicleta y el fomento de su uso como recurso y contenido educativo. Para ello, se presenta una unidad didáctica, contextualizada en un centro escolar de la ciudad de Valladolid, fundamentada en unos objetivos y aprendizajes, que buscan la educación integral del alumnado en la etapa de Educación Primaria, desarrollando los tres ámbitos que forman al ser humano: cognitivo, motriz y afectivo-social.

PALABRAS CLAVE:

Bicicleta, Recurso didáctico, Educación Física, Educación vial

ABSTRACT:

This document collects an educative interdisciplinary intervention from the Physical Education subject point of view, which is focused on the bicycle and whose resource and educative contents are both the use of the bicycle promotion.

For that purpose, the teaching unit planned, whose context is a school of Valladolid, is based on aims and traineeship which expect a comprehensive education of the Primary School students putting into practice the three spheres of the human: cognitive, motor and social-affective.

KEYWORDS:

Bicycle, teaching resource, Physical Education, Driver Education



Universidad de Valladolid

DECLARACIÓN PERSONAL DE NO PLAGIO

D^a. **MARÍA GARCÍA SASETA**, con N.I.F.: 71160752-V, estudiante de Grado en Educación Primaria en la Facultad de Educación y Trabajo Social de la Universidad de Valladolid, curso 2012-2013, como autor/a de este documento académico, titulado:

PROPUESTA DE INCLUSIÓN DE LA BICICLETA COMO RECURSO EDUCATIVO EN LOS CENTROS ESCOLARES

y presentado como Trabajo de Fin de Grado, para la obtención del Título correspondiente,

DECLARO QUE

Es fruto de mi trabajo personal, que no copio, que no utilizo ideas, formulaciones, citas integrales o ilustraciones diversas, extraídas de cualquier obra, artículo, memoria, etc. (en versión impresa o electrónica), sin mencionar de forma clara y estricta su origen, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía.

Así mismo, que soy plenamente consciente de que el hecho de no respetar estos extremos es objeto de sanciones universitarias y/o de otro orden legal.

En Valladolid, a 24 de junio de 2013.

Fdo.: **María García Saseta**

UVa

Universidad de Valladolid. Esta DECLARACIÓN PERSONAL DE NO PLAGIO debe ser insertada en primera página de todos los Trabajos de Fin de Grado (proyecto, memoria o estudio) conducentes a la obtención del TÍTULO OFICIAL DE GRADO.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	3
3. JUSTIFICACIÓN	5
3.1. Relevancia de la temática	5
3.2. Vinculación con las competencias del título.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	11
4.1. La bicicleta en nuestra sociedad	11
4.1.1. Historia de la bicicleta.....	11
4.1.2. Tipos de bicicleta.....	11
4.1.3. Ámbitos de utilización.....	12
4.1.3.1. La bicicleta como deporte.....	12
4.1.3.2. La bicicleta utilitaria	13
4.1.3.3. La bicicleta como ocio.....	14
4.2. La bicicleta como recurso educativo.....	15
4.2.1. La bicicleta: desarrollo integral del alumnado	16
4.2.2. La bicicleta: contenido en el área de Educación Física	18
4.2.3. La bicicleta como contenido interdisciplinar.....	20
4.2.4. Educación en valores	21
4.2.4.1. Educación cívica y moral	22
4.2.4.2. Educación vial	22
4.2.4.3. Educación ambiental	23
4.2.4.4. Educación para la salud.....	24

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	25
5.1. Plan de trabajo	25
5.2. Descripción de la propuesta.....	26
5.3. Aspectos contextuales.....	26
5.4. Elementos principales.....	28
5.4.1. La bicicleta.....	28
5.4.2. Educación motriz	29
5.4.3. Educación en valores	29
5.4.3.1. Seguridad vial y normas de conducción.....	29
5.4.3.2. Educación cívica y moral	30
5.4.3.3. Educación para la salud.....	30
5.4.3.4. Educación ambiental	30
5.4.4. Salidas fuera del contexto educativo.....	30
5.5. Diseño de la propuesta	31
5.5.1. Tema.....	31
5.5.2. Vinculación con el currículo	31
5.5.2.1. Objetivos	31
5.5.2.2. Contenidos	31
5.5.2.3. Competencias básicas	32
5.5.2.4. Conexiones interdisciplinarias.....	33
5.5.2.5. Educación en valores.....	34
5.5.3. Secuenciación de la Unidad Didáctica.....	34
5.5.3.1. Objetivos y contenidos.....	34
5.5.3.2. Metodología	36
5.5.3.3. Tareas de enseñanza y aprendizaje	36
5.5.3.4. Desarrollo de las sesiones	37
5.5.4. Difusión del trabajo en una página web.....	42
5.6. Evaluación de la Unidad Didáctica.....	43

5.6.1. Criterios de evaluación.....	43
5.6.2. Instrumentos	43
5.6.3. Evaluación por parte del profesorado	43
5.6.4. Evaluación por parte del alumnado	44
5.6.4.1. Autoevaluación inicial.....	44
5.6.4.2. Autoevaluación formativa.....	44
5.6.4.3. Autoevaluación final	44
6. CONSIDERACIONES FINALES.....	45
7. REFERENCIAS	49
8. APÉNDICES	55
8.1. Circular electrónica para las familias	57
8.2. Ficha de autoevaluación inicial	58
8.3. Plan de sesión 1.....	59
8.3.1. PowerPoint.....	61
8.4. Cuaderno del alumno	63
8.5. Plan de sesión 2.....	83
8.5.1. Laberinto.....	86
8.5.2. Ficha de adivinanzas	87
8.6. Plan de sesión 3.....	88
8.6.1. Señales de tráfico	89
8.7. Plan de sesión 4.....	92
8.7.1. Plano de las zonas.....	95
8.7.2. Plano del circuito con leyenda	96
8.7.3. Imágenes	97
8.7.4. Ficha de evaluación del alumnado	99
8.8. Plan de sesión 5.....	100
8.8.1. Circuito seguridad vial	102

8.8.2. Señales y lugares.....	103
8.8.3. Recorridos de los ciclistas.....	104
8.8.4. Fichas de los trabajadores, peatones y policías	108
8.9. Plan de sesión 6.....	109
8.9.1. PowerPoint.....	111
8.9.2. Autorización de la salida.....	113
8.10. Plan de sesión 7.....	115
8.10.1. Ficha de los alumnos.....	117
8.10.2. Guía del profesor.....	119
8.10.3. Ficha de evaluación de la salida	127
8.11. Plan de sesión 8.....	128
8.11.1. Ficha para apuntarse a la salida.....	130
8.11.2. Ficha de la salida para las familias participantes.....	131
8.11.3. Guía del profesor.....	135
8.11.4. Ficha de evaluación de la salida	148
8.11.5. Ficha de autoevaluación y de evaluación de la unidad didáctica	149

1. INTRODUCCIÓN

El presente documento corresponde al Trabajo de Fin de Grado (TFG) en Educación Primaria que se debe realizar al acabar la titulación. Para ello se desarrolla una propuesta de intervención, a través de una Unidad Didáctica desde el área de Educación Física, que promueve la inclusión de la bicicleta como recurso educativo en los centros escolares, título que da nombre al trabajo. El documento recoge diferentes apartados que tienen el objetivo de vertebrarle y aportarle una consistencia y calidad que promueva el interés y la lectura comprensiva en el lector.

El primer apartado correspondiente a la “Justificación” pretende que se perciba la relevancia de la temática y el interés que llevó a su elección, además se marcan las competencias del título que se ponen en práctica y se alcanzan realizando este trabajo.

Seguidamente se desarrolla el apartado “Fundamentación teórica y antecedentes” en el cual se presentan dos apartados trascendentales correspondientes a la relevancia que tiene la bicicleta en la sociedad y como recurso educativo en las escuelas. Aquí se van presentando las múltiples posibilidades que ofrece la bicicleta y diversos autores que sustentan y promueven su utilización a través de sus escritos y propuestas.

La “Propuesta de intervención” se justifica y se basa en el desarrollo de la sección anterior, incluye apartados que conforman la Unidad Didáctica como son: el contexto del centro urbano, los elementos principales del planteamiento, el diseño y la evaluación y su difusión virtual como herramienta de trabajo y vehículo de intercambio con otras personas. Se representa esquemáticamente la posibilidad de utilizar la bicicleta como recurso y contenido desde el área de Educación Física y su posibilidad de trabajo interdisciplinar. Además, se van enlazando las descripciones de las sesiones con el apartado “Apéndices” donde se refleja el desarrollo de la Unidad Didáctica de manera más amplia, describiendo en los planes de sesión las actividades de enseñanza-aprendizaje que se proponen, así como los materiales y recursos didácticos que se han creado para su posible puesta en práctica y ofrecen una base más acreditada al trabajo.

Como cierre de trabajo se desarrollan las “Conclusiones” que se sacan tras el estudio de esta temática y de la elaboración de la propuesta de intervención y los materiales didácticos. En este apartado se recopilan las ideas principales del TFG así como las diferentes problemáticas y ventajas que ofrece esta propuesta, impulsando el avance en un futuro sobre estos aspectos.



Con todo esto, se pretende ofrecer una propuesta lo suficientemente completa, organizada e innovadora para poder llevarse a cabo en diversos contextos educativos, posibilitando de este modo la utilización de la bicicleta como recurso y contenido en los centros escolares, e intentando eliminar ciertos reparos que existen por parte de algunos miembros de la comunidad educativa a la hora de querer llevar a la práctica una propuesta como esta.

2. OBJETIVOS

Todo trabajo, proyecto o idea se sustentan y se desarrollan persiguiendo la consecución de unos objetivos programados y pensados de antemano, los cuales van guiando la actuación y se van modificando para formularles con la mayor precisión posible, de acuerdo a los avances y descubrimientos que se van realizando sobre el tema o temas que se traten.

Con la realización de este trabajo de fin de grado sobre la inclusión de la bicicleta como recurso educativo en los centros escolares los objetivos generales que se pretenden alcanzar son:

- Indagar sobre la importancia de la bicicleta ya no solo como medio de transporte sino como elemento cultural, recreativo, útil y haciendo especial hincapié en su potencial papel como elemento educativo.
- Analizar y reflexionar sobre las verdaderas posibilidades de utilización de este medio de transporte como recurso para la formación global del alumnado en la etapa de Educación Primaria.
- Analizar trabajos previos realizados por otros docentes y asociaciones con escolares, valorando las posibilidades y limitaciones de su aplicación en un contexto escolar concreto.

Tras recopilar, analizar y discriminar la información sobre el tema de estudio, siempre siguiendo los objetivos marcados, se diseñará una propuesta de intervención en un contexto determinado. En este caso será el colegio Jesús y María/Vedruna de Valladolid, centro seleccionado para realizar las prácticas. Esta propuesta tratará de integrar, con una secuenciación longitudinal desde el área de Educación Física (EF), la bicicleta en el proyecto educativo de un centro urbano. Para poder desarrollar una propuesta adecuada es necesario marcar unos objetivos específicos:

- Investigar y especificar la integración de la bicicleta como recurso y contenido en el área de Educación Física y todas las posibilidades que ofrece, conociendo otros métodos educativos de trabajo interdisciplinar a través de la bicicleta, así como su capacidad para desarrollar competencias y valores en el alumnado.



- Elaborar una unidad didáctica correctamente secuenciada, planificada y contextualizada para un grupo concreto de Educación Primaria, que incluya la bicicleta en el centro escolar y que promueva que las familias y la comunidad educativa formen parte de la educación del alumnado como un todo, acercando las actividades de la escuela a las familias.
- Crear materiales y recursos didácticos completos que ayuden a guiar y llevar a la práctica la unidad planeada favoreciendo la consecución de los objetivos, formando al alumnado sobre contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales a través de su uso y del uso de la bicicleta, fomentando el desarrollo de una autonomía y responsabilidad en los alumnos, además, de una actitud crítica ante los problemas medioambientales que existen en su entorno.
- Compartir a través de una página web toda la propuesta, con la intención de difundir entre la comunidad educativa, y la sociedad en general, dicha unidad didáctica y sus materiales, para que puedan ser adaptados y utilizados por todo aquel que lo desee.

3. JUSTIFICACIÓN

Con el objetivo de que el lector entienda la motivación de este trabajo y la elección de esta temática, se describirá el interés personal y social que existe respecto a este tema y la relación que tiene el TFG con las competencias adquiridas a lo largo de cuatro años de estudio en el Grado en Educación Primaria.

3.1. RELEVANCIA DE LA TEMÁTICA

Desde la escuela se intenta educar a los niños globalmente, atendiendo a los diversos factores que les forman: cognitivos, motrices y afectivo-sociales, tal y como enumeran Castañer y Trigo (1995). Desde el área de Educación Física en Primaria, se deben buscar actividades que desarrollen al alumnado en su totalidad, proporcionándole retos que le provoquen multitud de experiencias, para que a la larga, estas actividades se conviertan en parte de su vida diaria, construyendo con ellas un ocio activo y saludable. Se debe tener presente que “la calidad de las experiencias motrices vividas y los éxitos o los fracasos encontrados durante las mismas se encuentran entre los determinantes críticos de la percepción del alumno en relación con una actividad deportiva” (Pieron, García y Ruiz, 2007, p. 22). Por tanto, hay que buscar actividades motivadoras y satisfactorias dirigidas al alumnado atendiendo siempre a la perspectiva ecológica concreta de cada grupo de alumnos y de cada alumno individual.

Tras cuatro años de formación sobre las necesidades educativas, los instrumentos y recursos que se pueden utilizar, entre otros muchos conocimientos, y gracias a la asignatura “Educación Física en el Medio Natural” impartida por el tutor de este trabajo en la Facultad de Educación y Trabajo Social de Valladolid, me he convencido de las posibilidades educativas que tendría la inclusión de las actividades físicas en el medio natural (AFMN) en los centros escolares.

La mayoría de las personas reconocen los valores y posibilidades de estas pero, por otro lado, pocos centros urbanos plantean actividades que acerquen a los alumnos al medio natural debido a diversas circunstancias (Arribas, 2008). Ese tópico acerca de la actividad física se convierte, en algunos casos, en una utopía (Santos, 2003). La mayoría de las veces nos encontramos con diferentes impedimentos para su desarrollo, algunos están directamente relacionados con las condiciones que se dan en las escuelas tales como la escasez de tiempo, de espacios y de recursos y también por las limitaciones personales y

formativas de los docentes, que tienen mucha carga lectiva y en algunas ocasiones reciben poco apoyo por parte del resto de la comunidad educativa. Sin embargo, sabiendo el origen de estas problemáticas, podemos abordarlas e intentar solucionarlas con diferentes alternativas (Arribas, 2008).

La bicicleta se incluye dentro de las actividades físicas en el medio natural y es un elemento que forma parte de nuestra cultura y sociedad, la mayoría nos iniciamos en ella fuera de los recintos escolares, en el ámbito familiar y/o con el grupo de iguales. Yo recuerdo la presencia que tenía en mi vida diaria cuando era niña, como muchos niños, salía casi todos los fines de semana a andar en bicicleta con mi padre. Me acuerdo de los sitios a los que iba, el cómo me enseñaba y, poco a poco, iba aprendiendo y adquiriendo una mayor confianza con la bicicleta y, sobre todo, lo que disfrutaba de esta práctica. Esta actividad que ocupaba mi tiempo libre además me proporcionaba unos lazos más afectivos hacia mi padre y, a la vez, adquiría gusto por esta práctica deportiva que a día de hoy me sigue gustando y practico como ocio, transporte y me ayuda a seguir descubriendo los diferentes parajes que rodean la ciudad y que para muchos son desconocidos.

Esta experiencia, que seguramente comparta con muchas personas, sigue dándose en la actualidad. La mayoría de los niños siguen aprendiendo esta práctica junto a sus familias, representando un reto a superar, compartido entre el maestro/a y aprendiz. Por tanto, desde mi visión fundamentada en la de muchos otros, creo que el incluir este elemento como recurso educativo en las escuelas da lugar a un planteamiento de una propuesta con múltiples beneficios y ventajas.

Una de las características que más se repite y se debe tener en cuenta en la preparación de las actividades y materiales es la motivación del alumnado. Con la bicicleta conseguiríamos dicha estimulación aportando a los alumnos los retos, la aventura, la autosuperación, “la novedad, las vivencias diferentes, el placer de jugar, el probarse, el relacionarse, el descubrir y dominar el medio y la libertad percibida durante su desarrollo” (Arribas, 2008 p. 90) y coincidiendo con Gómez Palacios (1991), el mero hecho de realizar actividades fuera del aula favorece esta motivación ya que carga a la actividad de simbolismo y diversión. El incluir un elemento “externo” en los centros educativos y que dicho recurso sea símbolo de ocio, nos asegura que esta motivación tan buscada se encuentre presente en la propia actividad. Hay que aprovechar esto para tratar la educación del ocio y para el ocio (Puig y Trilla, 1996), con el alumnado. Al ocio se le atribuyen tres funciones: de descanso, de diversión y de desarrollo personal, esta última es la que se relaciona directamente con el

ámbito de la educación, indicando sus posibilidades formativas contribuyendo al desarrollo y mejora de actitudes, valores, conocimientos, etc. (Espejo Villar, 1998).

Para concretar todo lo anterior, el uso de la bicicleta como recurso educativo da lugar a una educación global del alumnado atendiendo a los factores mencionados al inicio de este apartado: cognitivo, motriz y afectivo-social. Múltiples autores muestran las posibilidades que ofrece la bicicleta de montaña, y todo tipo de bicicletas en la vida diaria y en el ámbito educativo, coincidiendo con Ascaso et al. (1996):

La bicicleta de montaña- bicicleta de todo terreno- puede tomarse como un medio de diversión, un medio de esparcimiento; es un implemento que posibilita la ampliación del espacio conocido y el descubrimiento del espacio circundante, aumenta las posibilidades de movilidad y autonomía del niño; puede ser un vínculo para hacer amistades y relacionarse con ellas; y además, por todos es conocida su contribución al óptimo estado de forma física, pues es un trabajo aeróbico que fortalece el sistema cardiorrespiratorio y cardiovascular, tonifica el tren inferior y desarrolla las capacidades de equilibrio-reequilibrio. (pp. 116)

También es una actividad con carácter interdisciplinar y transversal, educa a los niños hacia un posible futuro como conductores a través de la seguridad vial y crea una conciencia crítica ante la problemática ambiental, entre otras muchas vertientes. Muchas asociaciones aportan ejemplos y materiales para la inclusión de la bicicleta como recurso educativo. En España existen programas desarrollados¹ con escolares de muchas ciudades que intentan introducir su uso como medio de transporte alternativo y como herramienta educativa integral. Algunas iniciativas proponen el uso de la bicicleta utilitaria acudiendo con ella a la escuela, también como opción de ocio, paseando por la ciudad en bici, entre otras muchas propuestas, y como contenido escolar globalizado, al mismo nivel que cualquier otro.

Basándome en dichos programas, en los diversos autores que han desarrollado temas similares, en lo aprendido a lo largo de mi formación y desde mis experiencias personales, plantearé una propuesta de inclusión de la bicicleta como recurso educativo en un centro escolar.

¹Alguno de ellos serían: Aula en bici (2010); BiciCras (2011); Cáceres se sube a la bici (2012); CEIP Ágora (2010); CEIP. Clemente Fernández de la Devesa (2013); Centro Grial (2013); Cicloeducación del CRA Tierras de Medina (1995); Con bici (2007); CRA de Torrelobatón (2013); La bici escuela. Pro Velo (2009); Melilla con bici (2000)

3.2. VINCULACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

El Trabajo de Fin de Grado es una propuesta que se realiza tras la finalización de la titulación. En él se debe ser capaz de desarrollar un trabajo donde se demuestre y ponga en práctica las competencias adquiridas a lo largo del estudio del Grado en Educación Primaria.

Para ello, analizando y reflexionando sobre las competencias generales y específicas instauradas por el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias, concretada en la versión 4/2010 de la Memoria del Título de Graduado/a en Educación Primaria, las competencias que más presencia tendrán en este trabajo serán las siguientes diferenciando:

Competencias correspondientes a los maestros de Educación Primaria:

- “Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares, sociales y escolares.”
- “Conocer, valorar y reflexionar sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en las aulas, así como saber planificar prácticas, medidas, programas y acciones que faciliten la atención a la diversidad del alumnado.”
- “Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.”
- “Seleccionar y utilizar en las aulas las tecnologías de la información y la comunicación que contribuyan a los aprendizajes del alumnado consiguiendo habilidades de comunicación a través de Internet y del trabajo colaborativo a través de espacios virtuales.”
- “Conocer y comprender la función de la educación en la sociedad actual, teniendo en cuenta la evolución del sistema educativo, la evolución de la familia, analizando de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad, buscando mecanismos de colaboración entre escuela y familia.”
- “Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación.”



Competencia referida a la actuación del Practicum:

- “Conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica.”

Competencias específicas de la mención de Educación Física.

- “Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida.”
- “Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente.”

4. 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.”

4.1. LA BICICLETA EN NUESTRA SOCIEDAD.

4.1.1. 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).

4.1.2. 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 (BTT). (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 *fixies*². 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.

4.1.3. 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.

4.1.3.1. 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 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,

² 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>

desarrollar la condición física mejorando el rendimiento en la competición. (Arribas, 2012; Invernó i Curos, 1998).

4.1.3.2. 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)

4.1.3.3. 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.

4.2. 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 Decreto³ 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.)

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.

- “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)

4.2.1. 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

<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.

4.2.2. 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 diciembre⁴.

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.
- “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

⁴ 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.

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.

4.2.3. 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 interdisciplinarmente 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.

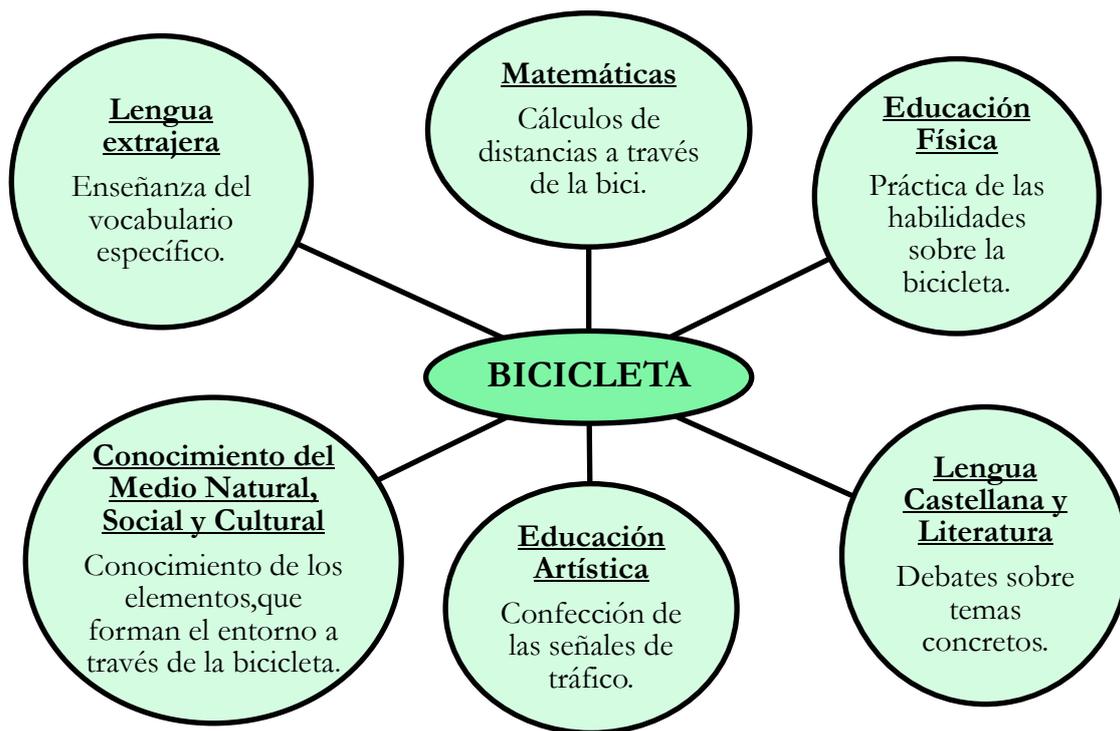


Figura 1: Trabajo interdisciplinar de la bicicleta. (Elaboración Propia)

4.2.4. Educación en valores.

En una ley de educación anterior (LOGSE⁵), 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 currículo 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 estrategias metodológicas para la trasmisión 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

⁵ La Ley Orgánica General del Sistema Educativo (LOGSE), de 3 de octubre de 1990 (publicada en el BOE de 4 de octubre)

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:

4.2.4.1. 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, fomentando 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)

4.2.4.2. 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).

4.2.4.3. 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.

4.2.4.4. 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.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En los próximos apartados desarrollaré como se fue vertebrando el trabajo hasta llegar a la planificación de la propuesta de intervención que se desarrolla, el objetivo inicial era ponerla en práctica, sin embargo, al no poder llevarla a cabo, busqué la difusión vía internet de este trabajo y de todos los materiales didácticos que se crearon para su desarrollo dando la oportunidad a otros docentes de usarlos en un futuro.

5.1. PLAN DE TRABAJO.

Al inicio de este trabajo, mi tutor Higinio Francisco Arribas y yo, acordamos el tema principal sobre el que trataría el trabajo. Lo primero que se me propuso fue acotar el tema y realizar la justificación de su elección presentando las oportunidades que tiene incluir la bicicleta como contenido en la escuela y con el objetivo de crear un interés sobre el tema en los posibles lectores de este documento. Para realizar el marco teórico que vertebraría todo mi trabajo, empecé a buscar y seleccionar los referentes en los que basar y fundamentar mis ideas, así mismo estas me llevaban a otros temas diferentes, con lo que iba completando mi trabajo y me exigían seguir con la búsqueda de información según me aparecían más interrogantes.

Según iba buscando y encontrando la información, iba completando, reflexionando y reformulando mi marco teórico, cuando este estaba avanzado fui creando la propuesta de intervención, ya que estos dos apartados se encuentran interrelacionados y se enriquecen mutuamente. También, gracias a las aportaciones que me iba haciendo mi tutor iba ampliando la información y por tanto completaba el trabajo.

Para realizar la propuesta de intervención leí muchas otras que diversos autores y asociaciones, en pro del uso de la bicicleta en nuestra sociedad, han dejado escritas. Siguiendo sus pasos decidí empezar a realizar una propuesta contextualizada en el centro escolar “Jesús y María”. Para ello me fijé en todas las posibilidades del centro, sus recursos espaciales, humanos y materiales, así como las características del alumnado del curso al que iría dirigido 3º de Educación Primaria.

Mi intención era poder llevarla a cabo y así, poder enriquecerla a través de las conclusiones reflexiones y reformulaciones de ella con vistas a otros espacios, edades, circunstancias, etc. Sin embargo, aunque mi tutor Jesús Vela García y el centro escolar, me dieron la

oportunidad de ponerla en práctica, debido a las condiciones meteorológicas y al tiempo de estancia prefijado, solo pude poner en práctica una de las sesiones.

Tras este imprevisto y creyendo firmemente en mi propuesta, decidí crear una página web⁶ donde recojo la unidad y los materiales didácticos que elaboré, con el objetivo de que cualquier persona interesada pueda llevarla a cabo. Es decir, comparto con toda la comunidad socioeducativa y ciudadana mi trabajo, y así, pretendo incitar a su puesta en práctica en otros contextos, favorecer el intercambio entre colectivos interesados en la bici educativa y enriquecer con ello la propuesta que reflejo en este documento.

5.2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

Como he ido explicando durante todo este trabajo, la propuesta consiste en la inclusión de la bicicleta como recurso educativo en los centros escolares. Para ello planificaré una Unidad Didáctica contextualizada en el Colegio Jesús y María/Vedruna de Valladolid con el tercer curso de Educación Primaria. Está propuesta desde el área de Educación Física, trabajando interdisciplinariamente contenidos de otras áreas y la educación en valores con el objetivo de conseguir un aprendizaje significativo y la formación integral del alumnado en sus tres ámbitos: físico, cognitivo y socio-afectivo.

5.3. ASPECTOS CONTEXTUALES.

El Colegio Jesús y María es un centro concertado que ofrece una oferta educativa para todas las etapas desde el primer curso de Educación Infantil hasta Bachillerato. Se encuentra ubicado en plena urbe de la ciudad de Valladolid, exactamente en la Plaza del Colegio de Santa Cruz, esta es una característica importante a tener en cuenta a la hora de realizar una propuesta como esta, ya que la mayoría de las familias se desplazan desde sus casas en coches y las bicicletas no están presentes como medio de transporte. Sin embargo, cabe destacar que la zona es propicia para ello, ya que hay un carril bici que llega hasta la misma plaza y un puesto de préstamo de bicicletas, facilitando con ello el uso de la bici y por tanto, mostrándonos la repercusión que puede tener incluir este recurso en el colegio.

El centro, de línea dos, cuenta con un total de 743 alumnos siendo 290 de estos alumnos de Educación Primaria. Se encuentra repartido en dos edificios separados por el patio y las pistas, la extensión de este patio no es muy grande pero al no existir elementos que dividan el terreno, es adecuado para poder realizar multitud de actividades. Una característica muy importante del centro es que se encuentra abierto a la innovación educativa, los profesores

⁶ <http://maritxu91gs.wix.com/subete-a-la-bici>

están en continua formación y trabajan conjuntamente para educar a su alumnado y también acepta a todas las personas que quieran participar en la educación. Están muy concienciados sobre la importancia que tiene el área de Educación Física promoviendo desde esta multitud de actividades durante todo el año, campeonatos deportivos, juegos cooperativos y tradicionales, etc. y también sobre la práctica de actividad física en las edades inferiores, ofreciendo a las familias una gran variedad de actividades deportivas extraescolares para sus hijos.

Teniendo ya una ligera idea del centro escolar, retomo la idea de que es un centro totalmente urbano, lejos de cualquier entorno natural y por tanto, el contacto de su alumnado con actividades en el medio natural es escaso, no pasaría esto si nos encontrásemos, por ejemplo, en otro centro urbano cercano a espacios naturales o claramente en un centro rural, los cuales tendrían la naturaleza “a dos pasos”. Por tanto, aunque esto se pueda ver como una desventaja, a través de la propuesta que se plantea se promueve en el alumnado la utilización de la bicicleta como actividad física, como medio alternativo de transporte, como símbolo de ocio y de descubrimiento y como una actividad social, tratando contenidos que les proporcionen una autonomía en sus futuras prácticas y decisiones sobre la bicicleta.

El alumnado al que irá dirigida la propuesta será con el que he realizado mis prácticas y de los que he conocido algunas de sus características e intereses a lo largo de mi estancia, estos se encuentran en el tercer curso de Educación Primaria y son dos clases mixtas de 23 alumnos cada una. Realicé una evaluación inicial del alumnado para saber su nivel de manejo y conocimientos sobre la bicicleta, así como conocer el material con el que podrían acudir al centro, ya que debido a sus medios de transporte muchos niños no podrían traer la bicicleta, lo que se solucionaría a través de compartirlas entre ellos y acudir con patines o patinetes. Todos los alumnos, menos una niña, se han iniciado en la bicicleta aunque sí existen diferencias grandes en el nivel de dominio y confianza sobre ella debido a que la practican poco, pero según la evaluación se demuestra que la iniciación se comienza desde edades tempranas y que el gusto por esta actividad es global (Ver Gráfico 1).

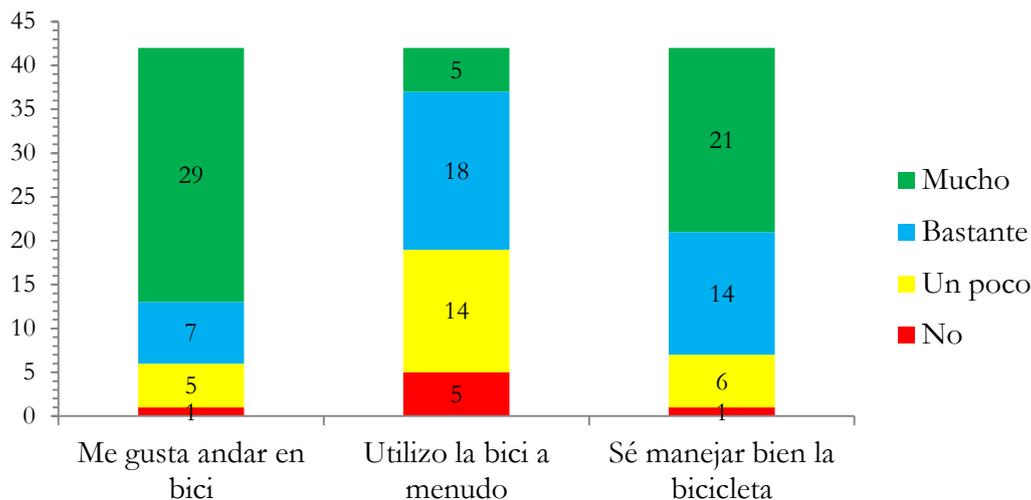


Gráfico 1: Resultados de las preguntas 1, 2 y 3 de la ficha de autoevaluación.

5.4. ELEMENTOS PRINCIPALES.

Antes de diseñar la unidad creo necesario reflexionar sobre los contenidos que considero principales a la hora de redactar formalmente la propuesta. Tras todas las lecturas se tratarán temas que acerquen al alumnado a conocer la bici, desarrollar las habilidades con ella y a la comprensión y el respeto de las normas cuando se utilice. Integrando estos tres contenidos y otros de diversas áreas curriculares y valores sociales, lograremos que el alumnado pueda moverse con mayor autonomía, libertad y disfrutando del entorno social, cultural y natural por el que se muevan.

5.4.1. La bicicleta.

Elemento que se va a utilizar como recurso y contenido principal, se deben precisar por tanto los contenidos conceptuales, actitudinales y procedimentales a impartir. Aquí se englobarían: las partes, elementos y materiales que forman la bicicleta, su mantenimiento y cuidado, partes a revisar y modificar ante su utilización y una breve alusión al funcionamiento de los platos y piñones así como, a la mecánica. Creo conveniente ir iniciándoles en este aspecto con vistas a años posteriores, ahora a su edad no practican en solitario esta actividad con lo que la parte de la mecánica excede a sus posibilidades de actuación, dejándola en mano de sus familiares o mecánicos, pero sí creo preciso, el ser conscientes de los problemas con los que se pueden encontrar y darles en un futuro recursos suficientes para que puedan solventar los problemas “menores” de reparación y mantenimiento de su propia bici.

5.4.2. Educación motriz.

La bicicleta es un recurso que nos sirve para trabajar habilidades motrices específicas que aportan seguridad a la hora de los desplazamientos sobre ella y siempre se les intentará educar con vistas a actuaciones en situaciones de dificultad reales, a las que se expondrán fuera del ámbito escolar, ya que dentro del centro escolar se enfrentarán a distintas situaciones simuladas a través de diferentes actividades y materiales. Al hablar de habilidades motrices específicas, estamos hablando de la necesidad de una práctica real y concreta para la adquisición e interiorización de estas en sus estructuras motrices de actuación.

Para poder trabajar y practicar estas habilidades necesitamos que el alumnado al que se dirija la unidad tenga ya un nivel de coordinación dinámica general y de equilibrio tanto estático como dinámico. Aquí se englobarían contenidos tales como: el manejo básico de la bicicleta (formas de transportarla, puesta en marcha y parada, utilización de los cambios...); la habilidad con la bicicleta (posiciones adecuadas, mantenimiento del equilibrio, posición de amortiguación, todo lo referido con los desplazamientos, giros, esquivos, frenadas, arranques, manejo con una mano, suelta de pedales, maniobras en espacios reducidos...) y por último, el trabajo de la condición física, sin pretender su mejora como un objetivo directo, pero sí conseguir con la propia práctica educar en la regulación del esfuerzo físico dependiendo la tarea a la que se enfrenten.

5.4.3. Educación en valores.

Como se ha desarrollado anteriormente, la bicicleta es un contenido que reúne muchos de los valores que se tratan de transmitir desde la escuela. Por tanto, creo necesario explotar su característica para trabajar contenidos como:

5.4.3.1. Seguridad vial y normas de conducción.

Son muy importantes a la hora de obtener la seguridad que tanto buscamos con la bicicleta y que en mi opinión no se debe dejar pasar la oportunidad de darlos. Son contenidos muy significativos que contribuyen a la formación integral del alumnado, educándole en el respeto, la cooperación y la colaboración ante las normas de circulación que rigen la sociedad, formando individuos activos y conscientes de los peligros que ocasionaría el no cumplir dichas normas. Aquí se englobarían los elementos de seguridad vial principales como: señales de tráfico, normas de conducción en ciudad y el campo, en grupo o individualmente, elementos de seguridad que se deben llevar...

5.4.3.2. Educación cívica y moral.

Trabajándola paralelamente con la anterior y con una mayor relación con el apartado de normas de conducción. Al ser una actividad donde se interactúa con más personas y vehículos se deben fomentar los valores de respeto, prudencia, empatía, cooperación e igualdad que deben tener a la hora de practicar esta actividad.

5.4.3.3. Educación para la salud.

Uno de los objetivos que se trata desde el área de Educación Física es la formación del alumnado para que adquieran hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad física, entre otros conocimientos como la alimentación, la higiene, etc. Por tanto, se tratarán los beneficios que tendría esta práctica en su cuerpo y hábitos saludables cuando la practiquen, así como una ocupación activa y constructiva del ocio.

5.4.3.4. Educación ambiental.

Como ya se desarrolló en el marco teórico, la bicicleta forma parte de las actividades que se realizan en el medio natural, con lo que no se puede discutir sobre su potencialidad para transmitir valores como el respeto, el cuidado y la valoración de este. Dicho contenido será abordado desde una actitud crítica hacia los problemas medioambientales que se dan en la ciudad, las posibles soluciones que podríamos dar y los beneficios que tendría el uso de la bicicleta como medio de transporte. También se trabajará paralelamente con las normas de conducción por el medio natural, ya que siempre se tiene que tener presente que cualquier actividad humana que se realice en el medio natural, provoca un cambio en él y se debe educar para que estas modificaciones sean mínimas.

5.4.4. Salidas fuera del contexto educativo.

Con la intención de que todos los contenidos que se han expuesto anteriormente, formen parte del un aprendizaje significativo para el alumno, creo necesario realizar salidas externas fuera del contexto educativo ya que en ellas, los niños ponen en práctica todos los aprendizajes adquiridos a lo largo de toda la unidad didáctica. La bicicleta al ser un elemento que forma parte de nuestra cultura y que en la etapa de educación primaria se suele practicar con la familia, creo provechoso hacer partícipes a estas, invitándoles a participar en una de las salidas que se programará, con el objetivo de acercar la escuela a las familias y así formar al alumno conjuntamente y en su globalidad.

5.5. DISEÑO DE LA PROPUESTA.

5.5.1. Tema.

La unidad didáctica “Súbete a la bicicleta” pretende aproximar a los niños a la práctica de actividad física con ella y darles a conocer su potencialidad para acercarlos al medio natural, mejorar su salud, ocupar su ocio y aprender alguna de las bases de seguridad vial que rigen los desplazamientos en nuestra sociedad.

5.5.2. Vinculación con el currículo.

5.5.2.1. Objetivos.

Según el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, en el área de Educación Física.

- 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.
- 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.
- 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.

Y además según 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, en el área de Educación Física.

- 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.

5.5.2.2. Contenidos.

- Organización del espacio de acción: perspectivas; medida de intervalos en unidades de acción asociadas a las habilidades básicas y complejas; ajuste de trayectorias en la impulsión o proyección del propio cuerpo o de otros objetos.
- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones.

- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales con entornos desconocidos.
- 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.
- Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes: identificación y valoración de las situaciones de riesgo que se derivan de la práctica de la actividad física en la vida cotidiana.
- Preparación y realización de alguna actividad fuera del recinto escolar, aprendiendo a conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Valoración del juego como medio de disfrute, relación y empleo del tiempo de ocio.

5.5.2.3. Competencias básicas.

Se puede establecer que a través de esta propuesta interdisciplinar enclavada en el área de Educación Física se trabajarían las siguientes:

- **Competencia en comunicación lingüística:** Trabajando vocabulario específico de la bicicleta y no conocido por el alumnado. Además se expondrá, escuchará y dialogará conjuntamente durante las actividades y sobre los diferentes temas que se traten a lo largo de la propuesta, adquiriendo una práctica sobre la capacidad de comunicar conocimientos, opiniones, dudas, etc.
- **Competencia matemática:** Trabajando con la bicicleta magnitudes como el tiempo, las velocidades, las distancias, los desniveles y los diferentes desarrollos de la bicicleta. Igualmente, a través del aprendizaje y confección de las señales se trabajarán las figuras geométricas.
- **Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico:** Dando la oportunidad de interactuar con los entornos inmediatos y más lejanos a través de las salidas en bicicleta. Trabajando paulatinamente durante toda la propuesta, contenidos y actitudes que les ayuden posteriormente a desenvolverse adecuadamente en el mundo físico y fomentando la adquisición de una autonomía en sus desplazamientos habituales y en sus hábitos de vida. Asimismo, se trabaja críticamente sobre la educación ambiental y sobre la salud permitiendo: *“Comprender y tomar decisiones sobre el mundo físico y sobre los cambios que la actividad humana produce sobre el medio ambiente, salud y calidad de vida de las personas”* (RD 1513/2006, Anexo I.)

- **Competencia social y ciudadana:** Potenciando la práctica social de la bicicleta, una alternativa de ocio compartida y que forma parte de la cultura de nuestra sociedad. Además, se trabajarán las normas de conducción y la seguridad vial, permitiéndoles adquirir conocimientos para participar y tomar decisiones a la hora de ir en bicicleta. Igualmente, se fomentará a lo largo de toda la propuesta el respeto por las diferentes características y opiniones de los demás, así como de las suyas propias.
- **Competencia para aprender a aprender:** Aportándoles información a través de la bicicleta, adquirirán una autonomía para conocer, para ocupar su ocio y utilizarla como medio de transporte. Además, se les propondrá diversas incógnitas sobre la bicicleta, las posibilidades de su entorno para su práctica, búsqueda de la cantidad de señales que hay cercanas a ellos, creando una motivación de observación de su entorno, de investigación preguntando a sus familiares, etc. promoviendo la adquisición de habilidades para obtener información. Asimismo, con el cuaderno del aula se trabajarán estrategias de aprendizaje como apuntar la información relevante o búsqueda de información sobre las diferentes cuestiones que se les plantea.
- **Autonomía e iniciativa personal:** Relacionándola con las anteriores, formando las bases para sus desplazamientos autónomos en bicicleta a través de su estudio y del trabajo de las técnicas de conducción seguras, ellos elegirán cómo, cuándo y con qué intención utilizarán la bicicleta.

5.5.2.4. Conexiones interdisciplinares.

- **Lengua Castellana y Literatura:** Relacionada con la competencia en comunicación lingüística, a través de los debates en las explicaciones teóricas, la exposición de murales, las reflexiones grupales tras las sesiones y las escritas que harán individualmente en el cuaderno del alumno para el aula que se les proporcionará.
- **Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural:** Relacionada con la competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico, la social y ciudadana y la de aprender a aprender. Al realizar salidas externas al centro y que estén se desarrollarán en un ambiente natural, se pueden trabajar contenidos como la fauna y la vegetación que los forman y las medidas de cuidado del entorno, asimismo, participarán en una actividad social y con interés cultural, conociendo una breve historia de la zona que visitan.

- **Educación artística y Matemáticas:** Trabajándolas conjuntamente en la confección de señales, mientras aprenden las figuras geométricas. Además, en las sesiones prácticas y en las salidas se aprovechará para desarrollar la competencia matemática, calculando estimaciones de tiempo, de velocidad y de distancia, observando la diferencia a la hora de desplazarnos según los cambios y la elevación de las cuestas.

5.5.2.5. Educación en valores.

Siguiendo las bases que se reflejan en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria y de acuerdo con el Artículo 4, punto 5 de dicho documento, se debe trabajar la educación en valores desde todas las áreas.

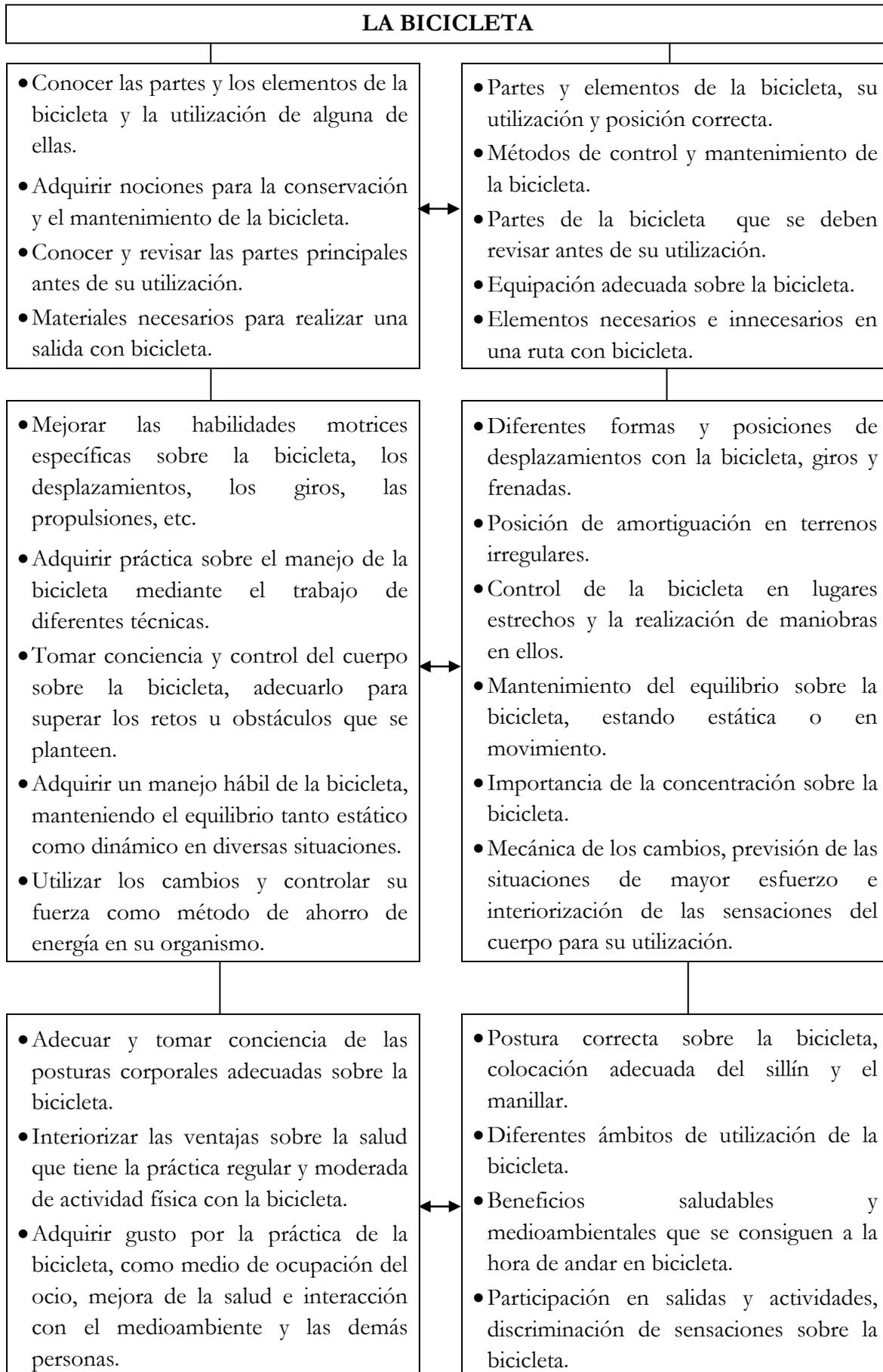
Permitiéndome retomar una idea del marco teórico de Conbici, 2007, p. 15, “la bicicleta reúne muchos de los valores que trata de transmitir la escuela: respeto del medio ambiente, consumo responsable, espíritu cívico, salud y ejercicio físico”. Esta educación en valores se trabaja longitudinalmente durante el desarrollo de la unidad didáctica y está directamente interrelacionada con el trabajo de las competencias básicas, ya que el trabajar unas implica el tratamiento de las otras. El objetivo de la trasmisión de estos valores desde la escuela es conseguir la formación global y significativa del alumnado, aportándoles valores para llegar en un futuro a ser ciudadanos autónomos y competentes en la sociedad. Algunos de los valores que se transmiten con la unidad se manifiestan mediante el tratamiento de contenidos de educación vial, educación medioambiental o educación para la salud.

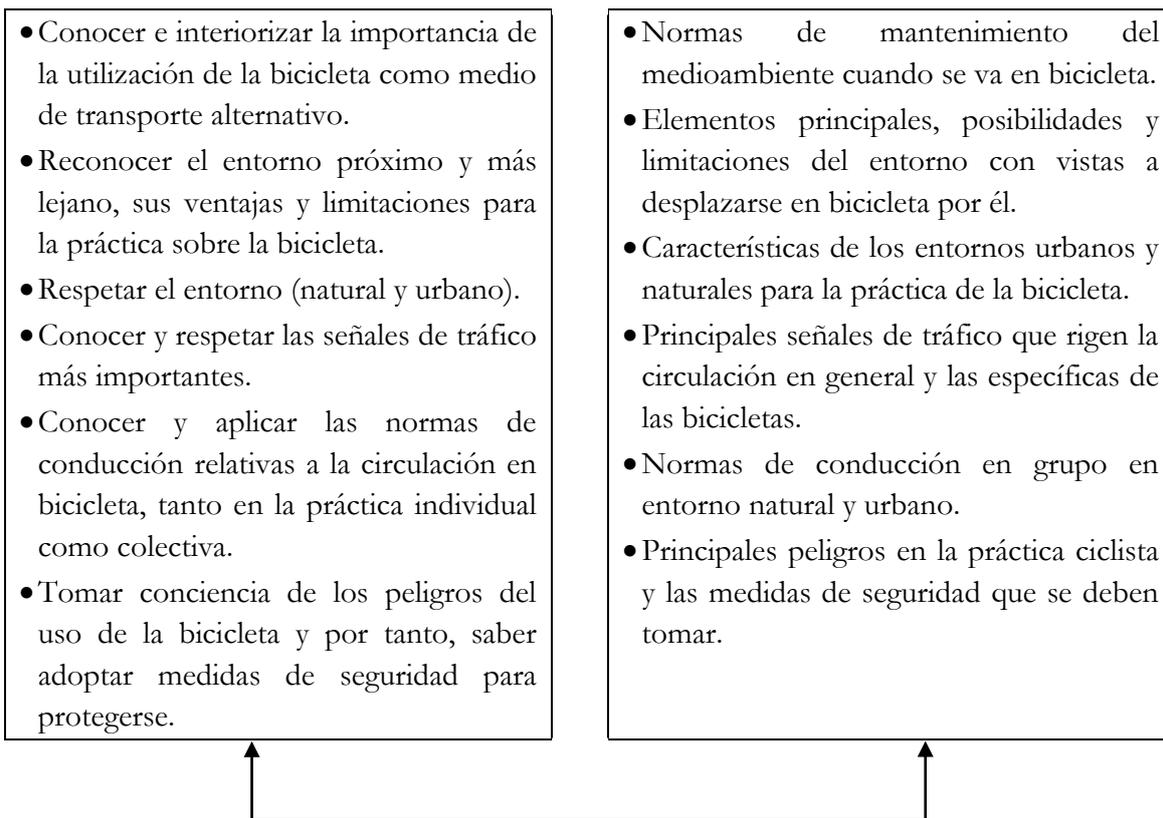
5.5.3. Secuenciación de la Unidad Didáctica.

5.5.3.1. Objetivos y contenidos.

Para poder elaborar una secuenciación correcta expondré los objetivos y los contenidos específicos que se pretenden conseguir y tratar, todos estos se encuentran interrelacionados y por lo tanto, su tratamiento deberá realizarse global y paralelamente.

Esperando establecer una relación de todos los objetivos y contenidos propios del área con la educación en valores presento el siguiente esquema:





5.5.3.2. Metodología.

Dependiendo del tipo de actividad que esté programada y de los contenidos que se quieran transmitir se emplearán diferentes estrategias metodológicas:

- Mando directo
- Asignación de tareas
- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas
- Enseñanza recíproca

5.5.3.3. Tareas de enseñanza y aprendizaje.

Teniendo claros los objetivos y contenidos que se quieren tratar en la unidad, se plantea una secuenciación de siete sesiones, existiendo una octava fuera del ámbito lectivo donde participarían las familias. En la figura 2 se presentan las sesiones que se proponen.



Figura 2: Secuenciación de las sesiones que conforman la Unidad Didáctica.

5.5.3.4. Desarrollo de las sesiones⁷.

Al no poder llevarlas a cabo reflejaré brevemente una pequeña descripción de cada una, incluyéndolas completas en los apéndices⁸, ya que me parece interesante y beneficioso conocer el desarrollo y todas las actividades que se plantean en cada una de ellas, así como sus objetivos, contenidos, materiales didácticos y de evaluación propios.

- **Inicio de la unidad:**

Se enviará desde el centro escolar a todas las familias una circular vía internet que se encuentra en el (apéndice 8.1.), explicando en qué consisten las actividades que se realizarán con sus hijos y pidiendo su colaboración y participación.

Además de esta circular se entregará a los alumnos una ficha de autoevaluación (apéndice 8.2.), que deben completar junto con sus padres, donde se reflejan ítems para conocer su nivel con la bicicleta, sus conocimientos sobre los temas que trataremos y el interés que tienen en la bicicleta. El segundo objetivo que tiene esta hoja es conocer los materiales con los que contaremos para la realización de las sesiones prácticas.

⁷ Las descripciones he creído conveniente narrarlas en futuro para aportarle más realidad y firmeza a la propuesta y no quedarla en un simple supuesto usando el condicional.

⁸ En los apéndices he recogido los múltiples materiales didácticos que he creado minuciosamente y con cariño para la propuesta, mostrando la finalidad y las intenciones que se pretenden, aportando una mayor claridad a mis descripciones y convirtiéndose en una parte significativa de mi TFG.

- **Sesión 1:** (apéndice 8.3.)

En esta sesión se comienza a dar lo básico para poder comenzar a introducirnos en el mundo de la bicicleta, para su desarrollo está elaborado un PowerPoint (apéndice 8.3.1.), que sirve como recurso para la explicación teórica. En él se reflejan diapositivas referidas a las partes principales de la bicicleta, la manera de ajustar la altura del sillín y del manillar, los beneficios de andar en bicicleta y la problemática medioambiental que existe en su entorno, comentando los problemas que tienen al venir en coche al colegio o los que han tenido yendo en bicicleta por la calle...

Además, al inicio de la clase se les repartirá un cuaderno para el aula que se puede encontrar en el apéndice 8.4., he creído conveniente realizarlo para que los niños tengan reflejados en él los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales sobre los diferentes temas que trataremos. A la vez he diseñado un personaje que estará presente en el avance de la unidad guiando sus aprendizajes, con el objetivo de hacerle un poco más informal que los libros de texto o fotocopias a los que están acostumbrados. En él están recogidos todos los contenidos principales a impartir, están creadas diferentes actividades para poner en práctica lo aprendido y fichas de autoevaluación para que sean conscientes de sus aprendizajes en las sesiones, ya que creo que es una parte fundamental que el alumno sea crítico y reflexione sobre los conocimientos que se le van aportando y va adquiriendo, asimismo contiene apartados dirigidos a evaluar de las sesiones que servirán para evaluar la unidad.

Los contenidos se irán enlazando a través de preguntas que guíen a los alumnos, produciendo debates que les lleven a encontrar las mejores respuestas y las múltiples soluciones que podemos obtener ante los problemas. También se iniciará en algunas de las normas de conducción más importantes que deberán ir interiorizando para ponerlas en práctica en sesiones posteriores. Al finalizar, siempre con el objetivo de que sus aprendizajes estén presentes durante toda la unidad y se muestren a todo el colegio, está planteada la creación de unos murales por grupos donde reflejarán los apartados más importantes que se han tratado, estos se colgarán en el pasillo para que todo el mundo pueda observarlos.

- **Sesión 2:** (apéndice 8.5.)

En esta sesión se tratan las señales de tráfico que van a ser utilizadas en el circuito de seguridad vial de la sesión 5, como recurso se utilizará el cuaderno de aula donde se recogen todas con una breve descripción debajo. Además durante su desarrollo, se trabajarán interdisciplinariamente las figuras geométricas. Después para hacer una clase más

animada, a través de retos motrices y de ingenio que deberán resolver en grupo, se les entregarán piezas de puzles que finalmente formarán diferentes señales. Cuando ya las tengan pegadas cada grupo deberá mostrar las suyas, decir lo que indican y representar una situación real que las incluya, con el objetivo de que vayan trasladando sus aprendizajes fuera del contexto educativo y viendo las relaciones existentes entre los contenidos que vamos dando y su entorno. Al finalizar la sesión se les dejará tiempo para que completen las actividades de su cuaderno y vayan reforzando sus aprendizajes.

- **Sesión 3:** (apéndice 8.6.)

Para esta sesión será necesario tener los materiales recopilados y preparados de antemano ya que se requieren varias cartulinas, tijeras, moldes de las señales y pegamentos, con todo esto fabricaremos las señales de tráfico para la sesión 5 (apéndice 8.6.1.). Esta clase es adecuada para conseguir que los alumnos noten que participan en la creación de los materiales necesarios para realizar sus actividades y favorecer así la motivación y el interés. Para ello, se organizará la clase por parejas y cada una realizará la señal de tráfico que les toque. Cuando finalice la hora si no se han terminado de hacer, se pedirán voluntarios para acabarlas en el recreo, se hablaría también con el maestro de Educación Artística para que continuasen en una de sus horas y el resto sería terminado por el docente.

- **Sesión 4:** (apéndice 8.7.)

Esta será la primera sesión donde las bicicletas hagan su aparición físicamente, los niños las traerán tal y como se indicó a las familias en la circular. Las sesiones se realizarán por la tarde, primero con un grupo y después con el otro, el docente preparará los circuitos y materiales necesarios antes del comienzo de la jornada. Para agilizar esta tarea se ha diseñado un plano donde se marcan las estaciones y la colocación de los materiales (apéndice 8.7.1.) y también el plano del circuito principal con la leyenda incluida (apéndice 8.7.2.). En esta sesión se trabajarán, a través de diferentes circuitos y juegos, algunos de los elementos básicos y necesarios para manejar y controlar fluidamente la bicicleta dependiendo de la situación en la que se encuentren, se tratarán las habilidades específicas encima de la bicicleta, los diferentes tipos de desplazamientos, giros, maniobras, esquivo de objetos, formas de frenar, posiciones correctas y de amortiguación sobre la bici, equilibrio sobre esta tanto estática como dinámicamente, etc. Como las estaciones son muy amplias y hay que estar colocando varios materiales durante el transcurso de toda la sesión, se asignarán dichas tareas entre los niños y al finalizar las dos sesiones el segundo grupo recogerá todos los materiales menos pesados. En este centro faltaba material para los

circuitos como conos o chinos, esto se puede solucionar por ejemplo recolectando botellas de leche, haciendo ver a los niños que se deben reutilizar las cosas en medida de lo posible y que además, ellos mismos pueden crear sus propios circuitos con materiales que emplean en su vida diaria. En el apéndice 8.7.3. se pueden observar fotos del circuito montado y en la página web se encuentran un mayor número de imágenes para observarlo con más detalle. Para esta sesión elaboré una ficha de evaluación de los alumnos que recoge ítems a observar (apéndice 8.7.4.), también se reflexionará conjuntamente al finalizar la sesión apuntando, ya de forma individual, en el diario de clase los comentarios y aportaciones interesantes que se hagan. Se recordará al alumnado que complete la hoja de evaluación que se encuentra en su cuaderno del aula ya que se les pedirá al finalizar la unidad devolviéndoselo tras su revisión.

- **Sesión 5:** (apéndice 8.8.)

Esta sesión al igual que en la anterior la realizarán por la tarde y un grupo seguido de otro, también está creado un plano donde se marca el circuito y la colocación de las señales (apéndice 8.8.1.), las señales se sostendrán con postes y picas y cada lugar estará marcado con folios de diferentes colores (apéndice 8.8.2.), este circuito simulará una especie de barrio con calles, establecimientos, pasos de cebra y señales. La clase estará organizada en tres grupos los cuáles rotarán por diferentes roles, todos estarán participando en todo momento en la actividad pero unas veces deberán ser los ciclistas desplazándose de un sitio a otro según la ficha que les haya tocado (apéndice 8.8.3.), y otras veces siendo peatones, dependientes o policías deberán controlar que los ciclistas no comentan ninguna irregularidad y si ocurriesen apuntarlas en una ficha que se les entregará (apéndice 8.8.4.). En esta sesión el alumnado trabajará lo aprendido de seguridad vial hasta ahora, normas de conducción y señales de tráfico. Se pretenderá que los niños tomen más en serio la importancia que tienen las señales de tráfico y las normas de conducción como método para prevenir accidentes, además, deberán demostrar que tienen un manejo hábil de la bicicleta para desplazarse de un lugar a otro y frenar o esquivar lo que se encuentren, peatones, otros ciclistas, señales y “obras”. Al finalizar se pondrán las impresiones en común y se les mandará completar la ficha del cuaderno de aula correspondiente a esta sesión y al finalizar las clases, se reunirá a los dos grupos para que recojan el circuito.

- **Sesión 6:** (apéndice 8.9.)

Las sesiones siguientes a esta consistirán en dos salidas fuera del centro escolar, con lo que es necesario retomar temas como las normas de conducción en grupo, la importancia de

cuidar el medioambiente y otros que no se han tratado hasta ahora y que hay que tener en cuenta ante una salida. Alguno de estos son: los materiales necesarios que deben llevar en la mochila, la indumentaria adecuada, los hábitos saludables a tener en cuenta, las normas de conducción en grupo en el medio natural, etc. Esta sesión tiene una estructura similar a la sesión 1, se ha creado un PowerPoint como apoyo visual a las explicaciones (apéndice 8.9.1.) y también se han reflejado todos los contenidos en su cuaderno de aula. Se mandará ir leyendo a los niños y se debatirá sobre los temas que surjan llegando finalmente a unos acuerdos que deberán cumplir en las salidas. Para finalizar la clase se volverán a realizar por grupos unos carteles donde escribirán y dibujarán todas las ideas importantes. Asimismo, se les repartirá la autorización para la salida 1 correspondiente a la sesión 7 que deberán traerla firmada en los próximos dos días (apéndice 8.9.2.). También se les indicará el día de la salida y deberán completar las actividades del cuaderno del alumno, correspondientes a los temas tratados en esta sesión.

- **Sesión 7:** (apéndice 8.10.)

Para esta salida previamente se ha ido a reconocer el terreno y ver todas las posibilidades educativas que tiene. Se repartirá a cada pareja de alumnos una ficha (apéndice 8.10.1.) donde vienen unas actividades que deberán completar durante la ruta. También, se cuenta con un documento más detallado sobre el itinerario a seguir para los profesores participantes: el profesor de Educación Física y Conocimiento del Medio Natural, Social y cultural y el alumnado de prácticas (apéndice 8.10.2.). Se realizará la salida con los dos grupos separados, un día con uno y otro día con otro, ya que conjuntamente sería demasiada elevada la ratio entre educadores y alumnado para una actividad de estas características. La salida de media jornada se realizará por zonas adecuadas para ir con bicicleta y por terrenos de tierra, finalizará en la zona de la Rosaleda. Con esta sesión lo que se pretende es que los alumnos vean el entorno a través del uso de la bicicleta y pongan en práctica todo lo aprendido hasta ahora, además al acudir a un medio que contiene elementos naturales se aprovechará para trabajar interdisciplinariamente contenidos como los árboles y las plantas que forman la zona y algo de historia del entorno que observemos. Tras el regreso al aula se les entregará otra ficha de evaluación de la salida que deberán entregar en la próxima clase (apéndice 8.10.3.).

- **Sesión 8:** (apéndice 8.11.)

Los días previos a esta salida se entregará a los niños una circular animando a las familias a participar en esta actividad y donde deberán completar un apartado en el caso que deseen

participar (apéndice 8.11.1.). A las familias que vayan confirmando su presencia se les entregará otra circular donde se detalla una mayor información necesaria para poder acudir y participar, ya que en ella se encuentra un apartado de las actividades que realizaremos (apéndice 8.11.2.). También, como en el caso de la salida anterior, se hizo una ruta previa de preparación y se creó un documento con información detallada para las personas que coordinarán la salida, que serán los mismos que en la anterior y algún padre o madre que se ofrezca voluntario/a (apéndice 8.11.3.). Esta salida durará una jornada entera por el Canal de Castilla-Ramal Sur y consistirá en ir todos juntos en bicicleta, para observar el camino, conocer su historia, realizar actividades, comer, compartir impresiones, etc. disfrutando de la actividad en compañía. Si existe mucha participación por parte de las familias, se propondrán dos días diferentes para no agolparnos mucha gente. Al finalizar, se entregará una ficha de evaluación de la salida para que la completen los padres y madres con sus hijos (apéndice 8.11.4.). Asimismo, en la próxima clase que se tenga en el centro escolar, se entregará la ficha de autoevaluación y evaluación final del alumnado incluyendo en ella algunos ítems que evaluarán la actuación del profesorado y la unidad en general (apéndice 8.11.5.).

5.5.4. Difusión del trabajo en una página web.

En la página web creada se recogen los puntos principales de la unidad didáctica y los materiales que creé para su posible puesta en práctica. Es útil para poder visibilizar el proyecto y servir como herramienta de trabajo e intercambio entre más personas, añadiendo un correo electrónico para quien quisiese hacerme directamente alguna aportación, opinión o idea sobre lo planteado o participando en el libro de visitas.



Imagen 2: "Súbete a la bicicleta". <http://maritxu91gs.wix.com/subete-a-la-bici>

5.6. EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

5.6.1. Criterios de evaluación.

- Ha adquirido y trabajado adecuadamente los contenidos dados.
- Existe una mejora en el manejo y control sobre la bicicleta demostrando la adquisición de habilidades motrices específicas trabajadas.
- Reflexiona y es consciente de los beneficios sobre la salud y el mantenimiento del medio ambiente que tiene la práctica de la actividad física con la bicicleta.
- Participa activamente en las actividades cumpliendo y respetando las normas de seguridad vial.
- Conoce y ha asistido con los elementos necesarios para realizar una ruta con bicicleta.
- Respeto los diferentes entornos donde se lleva a cabo las actividades, tomando conciencia de la importancia de su mantenimiento y de las posibilidades que nos ofrecen.
- Realiza las actividades de su cuaderno del alumno de manera correcta y reflexionando.

5.6.2. Instrumentos.

- Observación directa.
- Cuaderno del aula del alumno. (apéndice 8.4.)
- Diario del profesor.
- Fichas de control. (apéndice 8.7.4.)
- Fichas de evaluación. (apéndices: 8.2.; 8.10.3.; 8.11.4. y 8.11.5.)

5.6.3. Evaluación por parte del profesorado.

Se irá evaluando de forma globalizada y a lo largo de toda la unidad a través de la observación directa, el comportamiento, la motivación y el avance del alumnado, para ayudar en esta labor se realizarán fichas de observación. Además, tras las sesiones se realizará un narrado en el diario del profesor, comentando lo sucedido, los rasgos generales del alumnado, los problemas y posibles soluciones con el objetivo de enriquecer y reformular las sesiones y finalmente la unidad.

Para finalizar, se revisará conjuntamente todas las fichas y el cuaderno del alumno donde se recogen algunos de los documentos de la “Evaluación por parte del alumnado”. Se obtendrá una opinión general que recoja las versiones de todos los participantes, alumnado

y profesorado, desde los avances individuales hasta la evaluación de la unidad. Por tanto, se tendrá material suficiente para evaluar: la unidad didáctica, al profesorado y al alumnado.

5.6.4. Evaluación por parte del alumnado.

5.6.4.1. Autoevaluación inicial.

Se les repartirá una ficha de autoevaluación al inicio, su objetivo es la reflexión individual por parte del alumnado previa a la unidad sobre los conocimientos que tienen de la bicicleta, la seguridad vial y las normas de conducción, así como la habilidad y la destreza que tienen en su manejo. Esta evaluación servirá al profesor de guía para modificar las actuaciones y actividades prácticas que se piensan realizar, aumentando o disminuyendo la complejidad según el nivel en el que se encuentre el alumnado. Junto a esta autoevaluación irá un cuestionario de colaboración con el material, para ver los niños que van a acudir con bicicleta y casco para buscar soluciones ante la ausencia de material antes de las prácticas (préstamo, compartir con otro alumno o traer otro material como patinetes o patines).

5.6.4.2. Autoevaluación formativa.

Durante esta autoevaluación se pretende que el alumnado reflexione sobre sus aprendizajes y avances durante las sesiones. Para ello cada alumno cuenta con el cuaderno del alumno para el aula, este contiene tanto la teoría como actividades de refuerzo y fichas de autoevaluación para sus aprendizajes en las sesiones y la evaluación de estas desde su punto de vista, las salidas externas al colegio contarán con una ficha propia que se les entregará. Asimismo, al finalizar cada una de las sesiones tanto teóricas, como prácticas y las salidas, se realizará una reflexión grupal donde cada uno dé sus impresiones y aprendizajes adquiridos durante su desarrollo. (Esta información es interesante apuntarla ya que servirá al profesor para describirla en su diario y reflexionar sobre ella)

5.6.4.3. Autoevaluación final.

Se pretende que el alumnado evalúe todo el proceso de la unidad a nivel general desde las diferentes vertientes:

- Aprendizajes individuales adquiridos y su proyección fuera del contexto escolar.
- Valoración del comportamiento y actitud individual.
- Opinión sobre las sesiones y actividades realizadas.
- Opinión de la tarea del profesor.

Se realizará mediante la cumplimentación de una ficha y preguntas que se les entregará al finalizar la Unidad Didáctica.

6. CONSIDERACIONES FINALES

Para iniciar este apartado me he preguntado:

¿La propuesta descrita puede llevarse a la práctica realmente y lo más importante, produciría el aprendizaje que tanto se espera en los alumnos?

Al no haberse podido llevar a cabo, no se pueden establecer unas conclusiones exactas y certeras de los beneficios y las problemáticas que originaría su puesta en práctica en un contexto real. Sin embargo, basándome en todos los proyectos y documentos leídos y reflexionados durante el transcurso de este trabajo no me queda duda alguna de los beneficios que tendría la inclusión de una manera progresiva, longitudinal y organizada de la bicicleta como recurso y contenido en los centros educativos.

Ante la pregunta,

¿Por qué la bicicleta sería buena como recurso y contenido en las escuelas?

He ido describiendo todas las vertientes posibles de tratamiento educativo de la bicicleta durante todo el trabajo y, también, he remarcado su valor para trabajar interdisciplinariamente a través de ella, interrelacionando contenidos de diferentes áreas del currículum de Educación Primaria. Pero para responder a esta pregunta de manera más concreta, se dirá que los niños se inician en esta práctica en edades tempranas ya que es una actividad cultural compartida y disfrutada por la sociedad, lo que indica la importancia y las ventajas que tendría trabajar con este elemento desde los centros escolares en las edades inferiores, preparándoles para participar de esta actividad en la vía pública, ¿No es misión de la escuela preparar la nuevas generaciones a vivir en sociedad y participar en ella?, pudiendo convertirse así, los propios niños, en agentes de cambio y motivación para vivir un ocio más activo y saludable, no sólo personal, sino también familiar. Muchos son los ejemplos de la práctica de actividades con la bici en familia y cada vez son más los espacios que ofrecen esta posibilidad (cañadas, senderos, pistas forestales, vías verdes, carriles bici, centros de BTT, etc.). Muchos son también los testimonios de niños y jóvenes que recuerdan especialmente el aprendizaje de este hito motriz, precisamente de la mano de algún familiar⁹. Sin ninguna duda la bici es un “vehículo” que puede lograr tender los ansiados puentes entre familia y escuela.

⁹ Como son las experiencias que relata Miguel Delibes en su obra de la que utilice un pequeño fragmento para comenzar el marco teórico y mi propia experiencia de aprendizaje con mi padre que relaté en el apartado de “Justificación”.

Sin embargo, como se comentó en el marco teórico, se suelen poner impedimentos ante la inclusión de este tipo de propuestas en los proyectos educativos. A pesar de esto, hay que expresar que la mayoría de la comunidad educativa y de las familias apoyan este tipo de propuestas al estar concienciados ante la importancia que tiene la bicicleta en la sociedad actual y de los beneficios que genera su práctica en los niños, en los adultos y en el entorno. Aunque, tiene que quedar claro, que la preparación de los diferentes materiales y la organización de las sesiones exigen un trabajo más arduo por parte de los docentes respecto a la preparación de otros tipos de actividades pero, también, este esfuerzo merece la pena ya que el alumnado adquiere unos aprendizajes más vivenciales, ricos, significativos, motivantes y duraderos. En mi caso, al iniciar el análisis del contexto encontré algunos inconvenientes a la hora de programar una actividad como ésta, alguno de ellos fueron: la situación del colegio, la forma de desplazamiento de las familias, la ausencia de materiales, etc. Sin embargo, retomando una idea del marco teórico, sabiendo el origen de estas problemáticas, podemos abordarlas e intentar solucionarlas con diferentes alternativas (Arribas, 2008).

En mi caso, analizando bien el entorno, noté la presencia que tenía la bicicleta en la zona y las oportunidades del centro escolar: parking de alquiler, carril bici directo, una escultura con bicis, zonas amplias para practicar, profesores implicados en la propuesta, posibilidad de recolectar y compartir materiales, familias que colaboraban en



las actividades, etc. Lo que me lleva a la conclusión de que sí, es un centro urbano, pero eso no le quita la oportunidad de poder plantear propuestas que vayan orientadas a la práctica de actividad física en el medio natural, pues es este medio, uno de los mejores entornos para educar globalmente a los niños y favorecer a la motivación que tanto se busca, ya que el mero hecho de realizar actividades fuera del aula, carga a la actividad de simbolismo y diversión, fomentando en los alumnos una mayor predisposición a aprender (Gómez Palacios, 1991) y genera vínculos con el entorno cercano, posibilitando una escuela más permeable, estableciendo puentes entre el aula y el ocio, posibilitando también que las actividades que los niños desarrollan o pueden desarrollar fuera sean tomadas en cuenta en nuestras programaciones de aula (Arribas, 2002).

Desde la escuela, se promueve la formación integral del alumnado y, la bicicleta reúne muchas características que benefician el trabajo en estos tres ámbitos: motor, cognitivo y socio afectivo. Además, utilizándola correctamente a través de diferentes estrategias

metodológicas, la bicicleta transmite muchos de los valores y actitudes que se intentan trabajar desde los colegios: respeto, autonomía, autosuperación, habilidades sociales, espíritu cívico, importancia del mantenimiento del entorno y hábitos de vida saludable. También, facilita aprendizajes prácticos que motivan al alumnado promoviendo una receptividad por su parte ante las enseñanzas que se les va dando y a través de la bicicleta, se trabaja la mejora en el ámbito psicomotor, convirtiéndola en un contenido propio del área de Educación Física, ayudando a progresar en el aprendizaje de habilidades y capacidades motrices y mejorando la competencia motriz, fomentando además la ocupación de su tiempo libre a través del uso de la bicicleta en sus distintas vertientes. Por tanto, la bicicleta sí es un buen recurso y contenido para tratar desde las escuelas y a través de mi propuesta he pretendido promover y ofrecer una secuenciación de actividades de enseñanza-aprendizaje reales para incluirla en los centros. Sin embargo, soy consciente de que trabajando este tema solamente durante un curso, no se consiguen afianzar en los alumnos objetivos tales como: utilizar un medio de transporte sostenible, ocupar el ocio con esta tipo de actividad, tener una actitud crítica ante el respeto del medioambiente, respetar las normas de circulación, conseguir una autonomía en sus desplazamientos, etc. Se necesita un avance paulatino en la educación para que los niños interioricen los aprendizajes y sean significativos para ellos, por tanto, creo que este tipo de propuestas serían mucho más provechosas si se iniciasen desde los cursos inferiores y se fuesen desarrollando a lo largo de toda la etapa escolar, formando parte de los proyectos educativos, tal como sucede con otros contenidos que se imparten desde la escuela.

Creo que los objetivos que me propuse al inicio de este trabajo se han ido cumpliendo, me quedo con el mal sabor de no haberla podido poner en práctica y sacar a través de ello reflexiones que me ayudasen a mejorar y ampliar mi trabajo. Sin embargo, al decidir compartir la unidad por internet, espero que la gente y docentes que se acerquen a este proyecto piensen en la oportunidad que tendría la promoción de la bicicleta en las escuelas y desde las edades inferiores, cediéndoles el testigo para poder promocionarla y llevarla a cabo, obteniendo resultados reales de la propuesta. Además, al incluir en la web un espacio de intercambio de opiniones, espero poder formar parte algún día de las experiencias de otros docentes que lleven propuestas como estas a cabo y poder reformular y ampliar la unidad a través de sus aportaciones.

Para finalizar, me quedo con la experiencia de haber estudiado sobre el tema y sin duda, creo en su potencialidad para poderla poner en práctica. Soy consciente de que si se hubiese llevado a cabo, habría muchas cosas que se deberían mejorar y ampliar, pero esta



propuesta es una iniciativa para empezar a creer y hacer realidad la posibilidad de incluir la bicicleta como recurso y contenido en los centros escolares de una manera sencilla. Esta propuesta, que gira en torno a realizar actividades en el medio natural, produciría una innovación educativa y en mayor medida en las escuelas que se localizan en entornos urbanos que tienen menor acceso a la naturaleza. Además, fomenta la adquisición de las competencias básicas que tanto se intentan y consiguen transmitir y que forman a los alumnos como personas globales, preparándoles para vivir y participar en la sociedad de la que forman parte.

7. REFERENCIAS

- Abardía, F. (2007). *Las técnicas para una conducción segura en vehículos de dos ruedas en la Educación Física Escolar: estudio de caso en la enseñanza obligatoria*. Tesis Doctoral. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Valladolid.
- Abardía, F., García Monge, A y Díez Muñoz, R. (2006). Campamento de día sobre técnicas de conducción segura. Una alternativa de acercar “lo natural” a “lo urbano”. En Miguel, A. (Ed.) *Actas del IV Congreso internacional “El Aula Naturaleza en la Educación Física Escolar”*. Palencia: Universidad de Valladolid. CD Rom.
- Abardía, F., García Monge, A., Medina, D. y Martín Pérez, J. (2009). Metodología y aplicación de las técnicas de conducción segura en bicicletas. En Miguel, A. (Comp.). *Actas del VII Congreso Internacional “El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar [CD-ROM]*. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Apuntes de clase de H.F. Arribas Cubero (2012). Asignatura: Actividades Físicas en el Medio Natural. (curso 2012/2013). Grado en Educación Primaria. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Social. Valladolid.
- Arribas, H. F. (2002). Abriendo las puertas de la Educación Física: ocio y actividad física en la formación del/la maestro/a especialista. *Tándem*, 6, p. 18-31.
- Arribas, H. F. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos*. Tesis Doctoral. Facultad de Educación y Trabajo Social. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Valladolid.
- Arroyo Domínguez, M^a.D. (2010). Las actividades físicas en el medio natural como recurso educativo. *Autodidacta, Revista Digital* [en línea], 6 (170-179). Extremadura. Disponible en: <http://autodidacta.anpebadajoz.es/> [Consulta: 2013, 2 de abril]
- Asamblea ciclista Valladolid. (2008). *Amsterdamiçar Valladolid*. Disponible en: <http://www.asambleaciclista.com/> [Consulta: 2013, 25 de mayo]
- Ascaso, J., Casterad, J., Generelo, E., Guillén, R., Lapetra, S. y Tierz, M.A. (1996). La bicicleta: “Del patio a la montaña”. *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Actividades en la naturaleza* (pp. 115-128). Madrid: MEC.

- Asociación Deportiva Avanzamos (2012). *Proyecto BiciEscuelas. Cáceres se sube a la bici*. Disponible en: <http://www.avanzamosciclismo.com/caceressubealabici.pdf> [Consulta: 2013, 25 de marzo]
- Baena, A y Baena, S. (2003). Tratamiento didáctico de las actividades físicas organizadas en el medio natural dentro del área de Educación Física. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 61. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 2013, 2 de abril]
- Baena, A. y Granero, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Revista Habilidad Motriz* [en línea], 29 (5-15). Andalucía: COLEF de Andalucía. Disponible en: <http://www.colefandalucia.com/> [Consulta: 2013, 21 de marzo]
- Baena, A. y Granero, A. (2008). Las actividades físicas en la naturaleza en el currículum actual: contribución a la educación para la ciudadanía y los derechos humanos. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 14 (48-53).
- Baena, A. y Granero, A. (2010). *Actividades físicas en el medio natural. Teoría y práctica para la Educación Física actual*, pp. 261-273. Sevilla: Wanceulen.
- Carreón García, A., Martínez Monterrubio, A.; Treviño Thesz, S. (2011). *Manual Ciclista Urbano de la Ciudad de México*. México. Designio. Disponible en: http://www.sma.df.gob.mx/sma/links/download/biblioteca/manualciclistaurbano/manual_ciclista_urbano.pdf [Consulta: 2013, 2 de abril]
- Castañer, M. y Trigo, E. (1995). *Globalidad e interdisciplinariedad curricular en la enseñanza primaria*. Barcelona. INDE.
- CEIP Ágora (2010). *Proyecto Recicleta*. Disponible en: <http://recicletagora.blogspot.com.es/> [Consulta: 2013, 14 de abril]
- CEIP Clemente Fernández de la Devesa (2013). *Salida en bicicleta a las Salinas*. Disponible en: <http://rumboef.blogspot.com.es/> [Consulta: 2013, 21 de mayo]
- Cedeño, Y. y García, R. (2008). *El enfoque interdisciplinario de las asignaturas: Las tareas integradoras en la Secundaria Básica*. Cuba, Cienfuegos, Rodas. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos56/inter-disciplinariedad/inter-disciplinariedad.shtml> [Consulta: 2013, 26 de mayo de 2013]
- ConBici (2007). *Con bici al cole. Proyecto pedagógico para primaria*. Disponible en: <http://www.conbicialcole.com> [Consulta: 2013, 14 de abril]

- Dekoster, J. y Schollaert, U. (2000). *En bici, hacia una ciudad sin malos humos*. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones Oficiales de las Comunidades Europeas.
- Delgado, P. (2013). *La bicicleta*. Disponible en: <http://www.pedrodelgado.com/perico/consejos/bicicleta/hoy.html> [Consulta: 2013, 25 de mayo]
- Delibes, M. (1988). *Mi querida bicicleta*. Valladolid: Miñón.
- Domínguez Martín, J. (2010). La educación en valores en el marco de la Ley Orgánica de educación. *Autodidacta, Revista Digital* [en línea], 4 (93-98). Extremadura. Disponible en: <http://autodidacta.anpebadajoz.es/> [Consulta: 2013, 4 de abril]
- Ecoviento. (2012). *Salva a la ciudad de la contaminación. ¡Usa la bici!* Disponible en: <http://es.paperblog.com/salva-a-la-ciudad-de-la-contaminacion-usa-la-bici-1579929/> [Consulta: 2013, 8 de junio]
- Espejo Villar, L.B. (1998). Educación y Ocio: planteamientos pedagógicos para el tiempo de ocio. *Pedagogía social. Revista interuniversitaria*, 1 (221-232). Disponible en: <http://www.uned.es/pedagogiasocial.revistainteruniversitaria/> [Consulta: 2013, 25 de mayo]
- Froböse, I. (2004). *La bicicleta una medicina sobre ruedas*. Disponible en: http://www.piedrasobrepiedra.com/articulos/descargar_articulo.php?id=166 [Consulta: 2013, 17 de marzo]
- Gil Guitiérrez, C. (2013). *Experiencias el uso de la bicicleta en la educación. Ejemplos prácticos. Pro Velo (Bélgica) y Sustrans (Reino Unido)*. Disponible en: <http://prezi.com/qtnpkgzwccv8/la-bicicleta-en-la-educacion/> [Consulta: 2013, 2 de marzo]
- Giner Gazulla, Á. (2012). *La bicicleta en la escuela*. Disponible en: <http://cprcalat.educa.aragon.es/edfisica/html/c8.htm> [Consulta: 2013, 2 de marzo]
- Gómez Palacios, J. J. (1991). *Al encuentro con la naturaleza. Plan de formación de animadores*. Madrid. Editorial CCD.
- González Sánchez, A. (2007). Planteamiento globalizado y currículo de las diferentes áreas. En A. González Sánchez, *Planteamiento globalizado para Educación Primaria. La bicicleta*, pp. 7-23. Sevilla: Wanceulen.
- Grupo Indiac. (S.F.) Dossier de la bicicleta: teoría y materiales didácticos. Documento policopiado. Autoedición.

- Herмосilla, K. (2013). *Conoce la historia de la bicicleta en su día mundial*. Disponible en: <http://www.veoverde.com/2013/04/conoce-la-historia-de-la-bicicleta-en-su-dia-mundial/> [Consulta: 2013, 25 de mayo]
- Invernó i Curós, J. (1998). *Unidades didácticas en primaria VIII. Circulemos en bicicleta. Carreras de orientación. Montamos un circo*. Barcelona: Inde.
- Manzano, L., Castellar, C., Pérez, S. y Pradas, F. (2010). Aula en bici: un tratamiento longitudinal de la bicicleta en Educación Primaria. *III Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física*. Universidad de Zaragoza, 6-8 de mayo, 2010. [En línea]. Disponible en: <http://www.altorendimiento.com/es/congresos/ocio/415-aula-en-bici-un-tratamiento-longitudinal-de-la-bicicleta-en-educacion-primaria> [Consulta: 2013, 25 de mayo]
- Marín, I. (2012). ¿Las bicicletas son para verano? *Periódico La Vanguardia*, domingo 26/7/2012, p. 26.
- Mata Verdejo, D. (2002). Deporte: cultura y contracultura. Un estudio a través del modelo de los horizontes deportivos culturales. *Revista Apunts Educación Física y Deportes* [en línea], 67 (6-16). Cataluña: INEFC. Disponible en: <http://www.revista-apunts.com/> [Consulta: 2013, 19 de marzo]
- Morales Melero, I. y Morales Gil, F.J. (2011). La utilización de la bicicleta entre el alumnado universitario. *Revista digital Wanceulen* [en línea], 8. Disponible en: <http://www.wanceulen.com/ef-digital> [Consulta: 2013, 8 de junio]
- Otero, F. y Lobo, M^a.R. (2005). Propuesta globalizadora desde la acción motriz: la interdisciplinariedad entre la Educación Física y la Educación Musical en el primer ciclo de primaria. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 84. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 2013, 25 de mayo]
- Peñarrubia, C., Diestre, G., Trallero, J., Guillén, J. y Lapetra, S. (2012). Unidad didáctica sobre la bicicleta todoterreno. Una propuesta llevada a la práctica. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 164. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 2013, 2 de abril]
- Pérez del Río Pertierra, E. (2010). Unidad didáctica en el contexto especial de los CPEB del Principado de Asturias: “Jugando con la bicicleta”. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 145. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 2013, 2 de abril]

- Pieron, M., García, M^a.E. y Ruiz, F. (2007). Algunos correlatos de la actividad físico-deportiva en una perspectiva de salud. *Tándem*, 24 (9-24).
- Profesores de Educación Física de los C.R.A.s de Valladolid y Estudiantes de la Diplomatura de Maestro EF (2011). *Bicicras: Cuaderno de trabajo* Disponible en: http://www.diputaciondevalladolid.es/extras_juegos_escolares/escuelas_rurales/210-2011/Cuadernillo-1- Trabajo_en_el_Aula.pdf [Consulta: 2013, 27 de abril]
- Puig, J.M. y Trilla, J. (1996). *Pedagogía del ocio*. Barcelona: Laertes. 2^a Edición.
- Quintana, J.A., Rodríguez Morante, C. y Vaca, M. (1995). *Pedaleando*. Materiales curriculares del C.P.R. de Palencia. Autoedición.
- Ramoneda, M. (2012). El ocio como escuela de vida. *Periódico La Vanguardia*, domingo 26/7/2012, p. 26.
- Regaño, E., López, J. C., López, E., Holgueras, C., Gómez, F., García, R., Díaz, J M., Domínguez Hernández, V., Blanco, M. y Arribas, H. (2008). El Canal de Castilla en bicicleta: una experiencia en la formación de maestros/as especialistas en Educación Física. En Miguel, A. (Comp.), *Actas del VI Congreso Internacional El Aula Naturaleza en la Educación Física escolar* [CD-ROM]. Palencia: Patronato Municipal de Deportes.
- Sánchez, C. (2009). *La bici escuela. Metodología*. Disponible en: <http://www.febici.org/upload/docs/eventos/biciescuelaok.pdf> [Consulta: 2013, 18 de marzo]
- Sánchez, C. (2009). *La bici: un instrumento en la escuela. Conferencia de Carmen Sánchez (Pro Velo Bélgica)*. Jornada: Amb bici a l'institut, 6 mayo 2009 (en papel). Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/20694817/La-bici-un-instrumento-en-la-escuela>
- Santos, M. L. (2003). *Las actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de Sevilla (2007). *Guía: "La salud sobre dos ruedas"*. Universidad de Sevilla. Disponible en: <http://www.sevilla.org/sevillaenbici/contenidos/2-hazlobien/ventajas/US%20-%20La%20salud%20sobre%20dos%20ruedas.pdf> [Consulta: 2013, 17 de marzo]
- Sintés Zamanillo, M. (2012). *En bicicleta a la escuela. Diario ilustrado de una visita a la organización Sustrans, Reino Unido*. cap. 1. Centro Nacional de Educación Ambiental. Disponible en: http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/articulos-de-opinion/2012-09-maria-sintes_tcm7-218370.pdf [Consulta: 2013, 21 de marzo]

- Venero Valenzuela, J.P. (2007). La clase de Educación Física como motor de cambio social: reflexionando sobre actividades en la naturaleza, currículum oculto y valores. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 21 (51-53).

REFERENCIAS LEGISLATIVAS:

- 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. Boletín Oficial de Castilla y León. (9 mayo 2007), nº 89.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo (L.O.G.S.E.). Boletín Oficial del Estado (4 octubre 1990), nº 238.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación. (L.O.E.). Boletín Oficial del Estado. (4 mayo 2006), nº 106.
- Memoria de Plan de Estudios del Título de Graduado/a en Educación Primaria por la Universidad de Valladolid 4/2010. (23 marzo 2010).
- 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), nº 293.
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales. Boletín Oficial del Estado. (30 de octubre 2007), nº 260.



8. APÉNDICES

8.1. CIRCULAR ELECTRÓNICA PARA LAS FAMILIAS.

Estimados padres.

La próxima semana comenzaremos con los alumnos de 3º de primaria y dentro de la asignatura de Educación Física unas sesiones que girarán en torno a la bicicleta.

El objetivo será promover entre los niños el uso de la bicicleta, trabajando con ellos habilidades y técnicas de conducción segura para que aumenten su autonomía en esta práctica, asimismo se tratarán temas como la educación vial, educación medioambiental y educación para salud buscando una formación global en sus hijos. Al ser una unidad que gira en torno a la bicicleta se necesita su colaboración en la medida de lo posible, trayendo esta al centro y el casco como medida de seguridad. En caso de que algún alumno no tuviera bicicleta se buscará una solución mediante el préstamo por parte de otras personas o compañeros, si algún niño no supiese andar con ella puede acudir con patines o patinetes. Previamente a las sesiones prácticas se les impartirá en el aula varias clases teóricas en las que se les darán contenidos necesarios para poder realizar las actividades de manera correcta y sin peligros. En las sesiones prácticas que se realizarán los días 8 y 9 de mayo en el patio del colegio, se trabajarán las habilidades y técnicas con la bicicleta y la seguridad vial que se les habrá ido impartiendo anteriormente. Para finalizar la unidad realizaremos dos salidas fuera del contexto escolar, una la realizarán en horario lectivo coordinados por los profesores que les acompañemos, la segunda y aquí es donde volvemos a pedir su participación, será fuera del horario lectivo y ustedes podrán formar parte de esta salida, el objetivo es que participéis en esta experiencia y compartáis una actividad física tan bonita y sana con vuestros hijos y con las demás familias que se apunten. La información necesaria para las dos salidas se la iremos aportando a medida que se desarrolle la unidad y la meteorología nos lo permita.

NOTAS:

- Las bicicletas las pueden traer al colegio por la mañana el miércoles día 8 de mayo y las guardaremos aquí, en cuanto a los cascos los traerán y se los llevarán al finalizar cada sesión. El jueves día 9 por la tarde se llevarían todos los materiales.
- Se les repartirá a los alumnos una ficha de autoevaluación para saber su nivel de antemano y conocer el material con el que se contaría y si existe la posibilidad de compartirlo.

Un saludo y gracias de antemano por su colaboración, esperamos vuestra participación.



8.2. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN INICIAL

AUTOEVALUACIÓN INICIAL				
Nombre:	No	Un poco	Bastante	Mucho
Me gusta andar en bicicleta.				
Utilizo la bicicleta a menudo.				
Se me da bien manejar la bicicleta.				
Sé manejar con una mano la bicicleta.				
Sé dominar la bicicleta en terrenos difíciles (tierra, con baches, mojado...)				
Conozco juegos para realizar con la bicicleta.				
Conozco las partes de la bicicleta.				
Conozco las señales de circulación.				
Conozco las normas de circulación.				

Responde a las siguientes preguntas:

1. **¿Tienes bicicleta y casco?**

2. **¿Tienes más de una bicicleta o casco? ¿Cuántos? ¿Los podrías compartir con tus compañeros?**

3. **En el caso de no tener bicicleta o no saber andar con ella, ¿Puedes traer otro elemento como patines o patinete? ¿Cuál traerías?**

8.3. PLAN DE SESIÓN 1

SESIÓN 1	
“La bicicleta. Partes de la bicicleta y ajuste. Ventajas de su uso. Normas de conducción.”	
DESCRIPCIÓN	
<p>Se les enseñará las partes principales de la bicicleta y la manera de ajustar la altura del sillín y el manillar, se iniciará en los desarrollos y se continuará con las normas de conducción. A través de un debate pensarán las ventajas y beneficios que tendría su uso. Después se realizará un mural que recoja los puntos más importantes.</p>	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las partes de la bicicleta. • Saber ajustar la altura del sillín y el manillar. • Conocer los elementos a revisar antes de utilizar la bicicleta. • Tomar conciencia de las normas de circulación que rigen los desplazamientos de la sociedad. • Interiorizar y adquirir una actitud crítica ante las ventajas del uso de la bicicleta a nivel de salud individual y de preservación del entorno. 	
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Partes de la bicicleta. • Ajuste adecuado del sillín y el manillar. • Puesta a punto de la bicicleta. • Ventajas del uso de la bicicleta • Problemática medioambiental. • Normas de circulación. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint (apéndice 8.3.1.) • Ordenador • Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Material escolar (pinturas, lápices, gomas, tijeras...) • Cuaderno del alumno (apéndice 8.4.)

ESPACIO	METODOLOGÍA
Aula	<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo. • Descubrimiento guiado. • Asignación de tareas.
AGRUPAMIENTOS	
Grupo clase completo. Para los murales se dividirá a la clase en grupos de 6-6-6-5 personas.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
<p>Se les presentará el tema del que va a tratar la Unidad Didáctica. Y se les entregará el cuaderno del alumno donde se encuentra la teoría que daremos, actividades de refuerzo y de evaluación.</p> <p>A través del PowerPoint se les explicará todos los contenidos (partes de la bicicleta, ajuste de la altura del sillín y el manillar, elementos a revisar en la puesta a punto, algunas normas de circulación en la ciudad y cuando se practica en grupo). Después, se realizará un debate sobre las ventajas e inconvenientes del uso de la bicicleta, el profesor actuará como guía para que el alumnado llegue a sacar conclusiones sobre la problemática medioambiental que tiene su entorno, así como las ventajas que tiene el mantenimiento del medio natural.</p> <p>Cuando se termine se dividirá la clase en grupos de 6-6-6-5 personas. Se repartirá a cada uno una cartulina y deberán realizar un mural con diferentes temas.</p> <p>Grupo 1: Partes de la bicicleta.</p> <p>Grupo 2: Puesta a punto.</p> <p>Grupo 3: Normas de circulación y conducción.</p> <p>Grupo 4: Ventajas del uso de la bicicleta para la mejora de la salud y del medioambiente.</p> <p>Cuando finalicen recogerán entre todos los materiales utilizados y colgarán su cartel en el pasillo formando un mural que todo el mundo podrá ver y comentar sobre él.</p>	

8.3.1. POWERPOINT



Partes de la bicicleta



¿Cómo ajustar el sillín?



¿Y el sillín y el manillar?



Antes de salir con la bicicleta debemos revisar algunas de sus partes.

- El **sillín** y el **manillar** deben estar colocados correctamente.
- Debemos revisar los **frenos** comprobando que funcionen correctamente.
- Si tu bicicleta tiene **platos** y **piñones** debes revisar que cambien bien.
- Las **ruedas** deben tener suficiente aire, no pueden estar ni blandas ni muy duras.

¿Cómo mantenemos la bicicleta?

- Debemos **limpiarla** con una esponja, agua y jabón.
- Utilizar un **cepillo** para las zonas difíciles.
- Secar MUY BIEN**, pueden oxidarse las piezas.
- Dar **aceite** a las partes que lo necesitan.
- Si se estropea debemos acudir a un mecánico o a alguien que sepa arreglarla.

Beneficios de la bicicleta



¿Qué pasa en nuestra ciudad?

- Atascos
- Contaminación
- Accidentes
- Maltrato al medioambiente
- Pocos aparcamientos

Normas de circulación

- 🚲 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, **respetando 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.
- 🚲 Respetar 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 circulamos 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.

8.4. CUADERNO DEL ALUMNO

"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

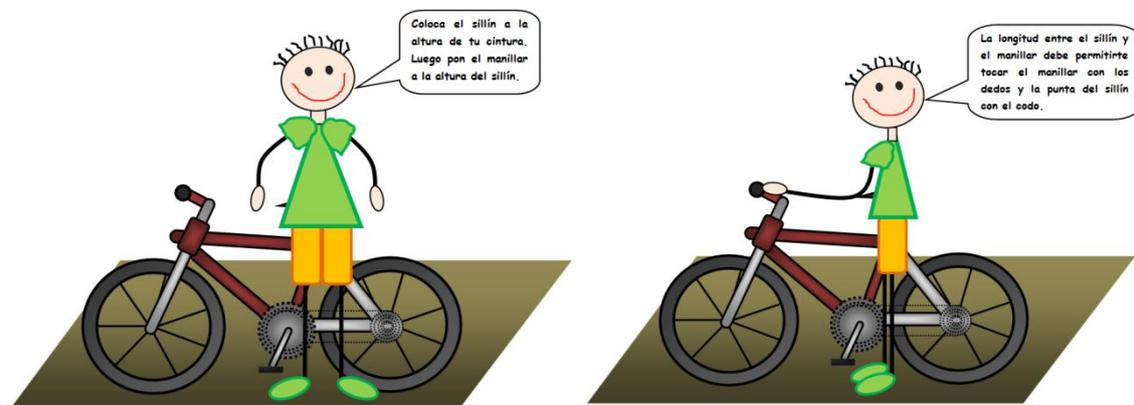
 Con ayuda de otra persona sujetándote la bici, siéntate en el sillín y pon uno de tus pies sobre el pedal con la biela perpendicular al suelo. Cuando tu pierna esté casi completamente estirada es tu altura aconsejable.

¿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)

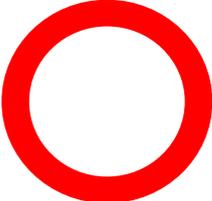
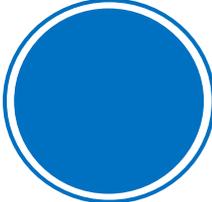
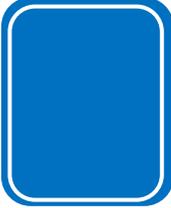
Reflectantes: chaleco, brazaletes, tobilleros...

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

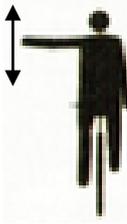
			
Obligatorio ir a la derecha	Obligatorio ir recto	Información de un paso de cebra	Información de parking

Hay señales exclusivas para bicicletas.

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

¿Cómo debes señalar tu dirección?

Los conductores utilizan los intermitentes para señalar 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 lles 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

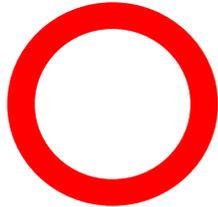
2. Adivina adivinanza...

"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 _ _

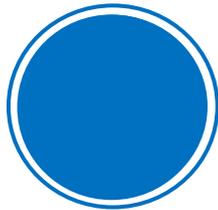
3. Si alguien de pregunta por qué es bueno utilizar la bicicleta, ¿qué le dirías?

Utiliza tus hojas para reflexionar.

4. Recuerda y une... ¿Qué indican?



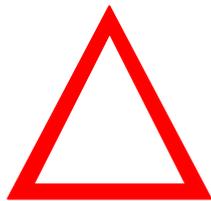
Información



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 C°
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?

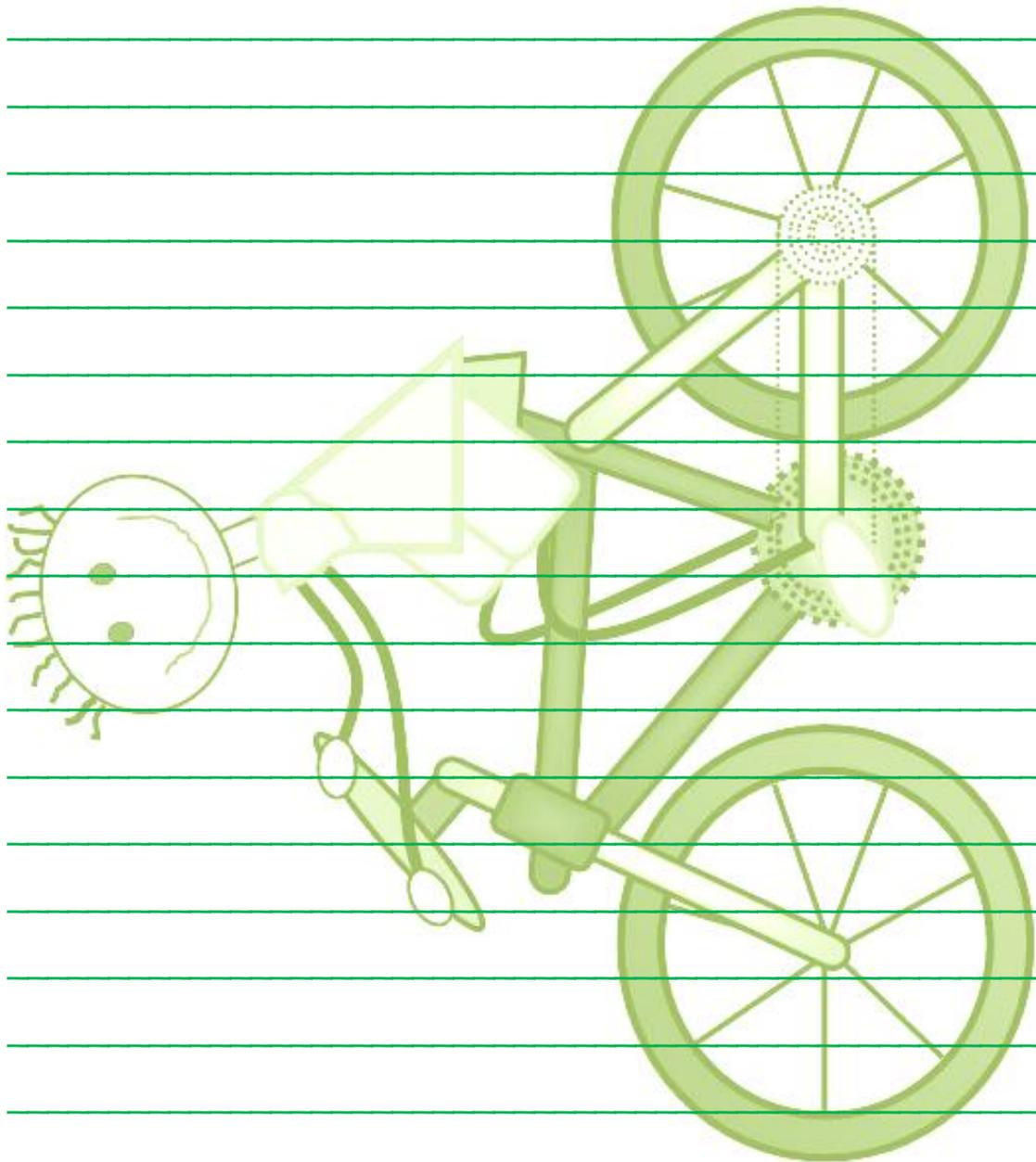
3. ¿Sabes alguna señal más de las que has visto? Dibújala.

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.

A series of horizontal green lines for writing notes, with a faint illustration of a bicycle in the center.



8.5. PLAN DE SESIÓN 2.

SESIÓN 2	
“Seguridad Vial. Señales de tráfico.”	
DESCRIPCIÓN	
<p>Se explicarán brevemente alguna de las señales de tráfico y después, a través de retos motores y de ingenio se les entregarán piezas de puzzles que formarán diferentes señales y deberán crear una situación con ellas.</p>	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer alguna de las señales de tráfico que rigen la conducción. • Potenciar una actitud crítica ante el respeto de las señales y normas de tráfico como método de prevención de accidentes. 	
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Señales de tráfico. • Problemática del incumplimiento de las señales y normas de tráfico. • Normas de conducción. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Señales • Piezas del puzzle de las señales • Hoja con adivinanzas (apéndice 8.5.2.) • Laberinto del reto 5 (apéndice 8.5.1.) • Bolígrafo y folios 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno del alumno (apéndice 8.4.) • 4 pelotas • Canasta • 23 ladrillos • Pegamento y cartón • Plano de circuito de seguridad vial (apéndice 8.8.1.)
ESPACIO	METODOLOGÍAS
<p>Gimnasio grande o pequeño</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas • Descubrimiento guiado • Mando directo

AGRUPAMIENTOS
Se dividirá a la clase en 4 grupos de: 6-6-6-5 personas.
SECUENCIA DE ACTIVIDADES
<p>En los primeros 15 minutos de clase se realizará a través de preguntas una introducción del tema para ir asentando una base a los conocimientos que se van a tratar. Es importante incidir, como método de motivación, que es necesario tener muy claro las señales y las normas, ya que se realizará en sesiones posteriores un circuito donde deberán ponerlo en práctica.</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué señales conocéis?• ¿Por qué creéis que es importante tener señales de tráfico y normas de conducción?• ¿Habéis visto el incumplimiento de alguna de ellas?• ¿Vosotros cumplís las normas y las señales de tráfico que reconocéis? ¿Y vuestros padres, amigos...? <p>Se utilizará en la explicación de las señales como recurso visual el cuaderno del alumno, en las páginas 7 y 8 se encuentran las señales que se van a tratar junto con una breve explicación debajo, durante su desarrollo se marcará la forma geométrica que tiene cada una para trabajar interdisciplinariamente la asignatura de matemáticas e ir adquiriendo la competencia matemática.</p> <p>La sesión consistirá en una superación de retos motrices y de ingenio con el objetivo de conseguir unas fichas que posteriormente uniéndolas darán lugar a la construcción de una señal de tráfico. Los puzles serán de 4 piezas y habrá 8 retos con lo que cada grupo tendrá que formar 2 señales de tráfico. Tras superar el reto número 4, se parará y cada grupo deberá representar una situación que explique el significado de su señal. Se volverán a realizar los siguientes 4 retos y cuando se finalicen volverán a realizar la representación.</p> <p>Para la explicación de las señales se utilizará el mapa de dicho circuito y explicaciones claras y ejemplificadas, ya que es importante que las entiendan perfectamente. Al finalizar se les irá preguntando de manera salteada las señales para saber si lo han comprendido.</p>

Retos:

1. **“Partes de la bicicleta”:** En un papel deben escribir entre todos 10 partes de la bicicleta.
2. **“Que pase el túnel”:** En cada grupo, todos los miembros menos uno se ponen en fila con las piernas abiertas, el que se ha quedado fuera debe pasar un balón por debajo de ellos sin que toque ninguna pierna. Después, se realiza lo mismo pero tienen que ponerse en forma de puente (boca abajo apoyando las manos y los pies).
3. **“Piensa vehículos”:** Deberán escribir entre todos los integrantes del grupo: 4 vehículos de aire, 4 de tierra y 4 de mar.
4. **“Apoyos”:** Se van reduciendo los apoyos posibles a tener en el suelo. (24, 12, 8, 6, 5, 4 y 3).
5. **“Laberinto”:** Se les reparte un mismo laberinto a cada grupo, deben descubrir cuál es el camino que les lleva a la bicicleta.
6. **“Puente”:** Se reparte a cada niño integrante del grupo un ladrillo, tienen que pasar todos al otro lado sin tocar el suelo.
7. **“Teléfono estropeado”:** Sentados en fila, el último pasa un mensaje al oído del siguiente sin que nadie le oiga, así hasta que llegué al primero.

Frases:

- Si por una calle no debes pasar, otra ruta deberás encontrar.
 - Un conejo vio un stop y al momento paró.
 - Si un ceda ves la prioridad deberás ceder.
 - A acción prohibida, multa merecida.
8. **“Encesta”:** En una canasta se debe meter al menos 6 tiros, teniendo dos intentos por persona.

Si se da el caso que algún grupo no supera la prueba se les propone una adivinanza. Además, si hay algún grupo que terminé antes que los demás se les reparte una hoja con ellas para que piensen las respuestas.

Al finalizar, se les mandará que empiecen las actividades del apartado de “Ponte a prueba” de su cuaderno.

8.5.2. FICHA DE ADIVINANZAS.

"ADIVINA ADIVINAZA"

-  **Tres colores en uno y no se repite ninguno.**
-  **Por el día y por la noche, me lo pongo en el coche, y en caso de frenazo, no me doy un porrazo.**
-  **Ciudadano muy mirado, moderno camaleón, subido en tu árbol, cambias de color.**
-  **Todos pasean por mí, yo no paseo por nadie; todos preguntan por mí, yo no pregunto por nadie.**
-  **Un señor muy estirado, en la calle está a tu lado, cuando quiere que no pases, se pone colorado.**
-  **Zapatos de goma, ojos de cristal, con una manguera lo alimentarás.**

8.6. PLAN DE SESIÓN 3.

SESIÓN 3	
“Confección de las señales de tráfico”	
DESCRIPCIÓN	
Los alumnos elaboran las señales de tráfico que se emplearán en la sesión 5.	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Confeccionar las señales de tráfico necesarias para el circuito de seguridad vial. 	
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Señales de tráfico. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Cartulinas • Plantillas • Lápiz 	<ul style="list-style-type: none"> • Tijeras • Pegamento
ESPACIO	METODOLOGÍA
Aula	<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas
AGRUPAMIENTOS	
Grupo clase completo. Por parejas y un trío se encargarán de la confección de una señal.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
Se dividirá la clase por parejas y al ser 23 alumnos, existirá un trío. A cada pareja se le repartirá sus elementos para que realicen su señal (cartulinas, plantillas, tijeras y pegamento), deberán dibujarán, recortar y pegar la señal que les toque. Dependiendo la clase se realizarán unas u otras, para tenerlo organizado se seguirá lo siguiente:	
3ºA: 2 stop – 2 prohibidos – 2 paso de cebra cuadrados – 1 paso de cebra triangular – 1 obras – 1 calle sin salida – 1 obligatorio a la derecha – 1 precaución centro escolar.	
3ºB: 3 stop – 2 prohibidos – 2 pasos de cebra triangulares – 3 pasos de cebra cuadrados – 1 prohibido a la izquierda – 1 obligación recto – 1 parking.	

8.6.1. SEÑALES DE TRÁFICO.







8.7. PLAN DE SESIÓN 4.

SESIÓN 4
“Juegos y circuito de habilidades sobre la bicicleta”
DESCRIPCIÓN
Se dividirá el patio en 3 estaciones, en cada una se realizarán diferentes actividades, se trabajará a través de un circuito, juegos y retos, el manejo ágil de la bicicleta, la habilidad y dominio sobre ella, diferentes desplazamientos, el afianzamiento del equilibrio, esquivo de obstáculos y manejo con una mano.
OBJETIVOS
<ul style="list-style-type: none">• Mejorar las habilidades y destreza sobre la bicicleta.• Potenciar el manejo ágil del objeto, en este caso la bicicleta.• Afianzar el equilibrio y la agilidad sobre la bicicleta.• Desarrollar manipulaciones y coordinaciones sobre la bicicleta.• Desarrollar los reflejos sobre la bicicleta.
CONTENIDOS
<ul style="list-style-type: none">• Bajadas y subidas de la bicicleta.• Frenado y arranque.• Manipulación y lanzamiento de objetos sobre la bicicleta.• Diferentes posturas y conducciones sobre la bicicleta.• Maniobras en espacios limitados.• Giros y desplazamientos.• Esquivo de obstáculos.• Equilibrio estático y dinámico.
MATERIALES
Zona 1: <ul style="list-style-type: none">• aros• cinta

Zona 2: <ul style="list-style-type: none"> • chinos • cuerdas 	
Zona 3: (apéndice 8.7.2.) <ul style="list-style-type: none"> • cinta • indiacas • cuñas • cuerdas • ladrillos 	<ul style="list-style-type: none"> • picas • aro • mesa • colchonetas puente • ladrillos con picas • botellas de leche • postes
ESPACIO	METODOLOGÍA
Patio y pistas (apéndice 8.7.1.)	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrimiento guiado • Mando directo • Asignación de tareas
AGRUPAMIENTOS	
Se dividirá a la clase en 3 grupos de 7-8-8 personas.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
Se divide el patio en 3 estaciones diferentes. En cada estación se realizarán diferentes actividades. El alumnado irá rotando cuando suene el silbato de la siguiente manera: Grupo 1: Zona 1- Zona 2- Zona 3 Grupo 2: Zona 2- Zona 3- Zona 1 Grupo 3: Zona 3- Zona 1- Zona 2 Zona 1: Se realizarán diferentes actividades: <ul style="list-style-type: none"> • “Carrera de tortugas”: Se indica en el campo una línea de salida y otra de llegada a unos 6 metros. Todos los alumnos salen de la línea de salida sobre su bicicleta, el juego consiste en ser el último en llegar sin tocar el suelo. <ul style="list-style-type: none"> ○ A cada toque en el suelo se deberá adelantar un paso con la bicicleta (aproximadamente una vuelta de rueda) • “Desplázate”: Se deberán desplazar por todo el espacio de su zona siguiendo las indicaciones que indica el profesor (o alumno). 	

- Rápido, lento, con el culo apoyado, de pie, soltando la mano derecha, tocando con la mano izquierda la cabeza, saludando al compañero, chocando la mano, sin los pies en el sillín, a la voz de ya intercambiar la bicicleta con un compañero, frenando cuando el profesor diga “stop”...
- **“Se delimita una zona entre dos rallas”:** Los niños salen de uno de los extremos y deben frenar dentro de la zona. (variar las velocidades de salida). Se colocan en el otro extremo y se vuelve a realizar.
- **“Frena en el aro”:** Se colocan en un extremo y a los 6 metros más o menos, se coloca un aro por niño. Los alumnos salen y deben frenar con la rueda dentro del aro (delantera o trasera según se indique).

Zona 2: Se realiza un recorrido con curvas y estrecho.

- **“El laberinto”:** Se crea un recorrido con diferentes objetos (chinos, conos, cuerdas...) que ayuden a delimitar el recorrido. El alumnado deberá atravesarle sin tocar con ningún objeto.
 - Cambiar los desarrollos (blando o duro)
 - Realizarlo sentado o no sentado.
 - Probar a dirigir con una mano en algún tramo.

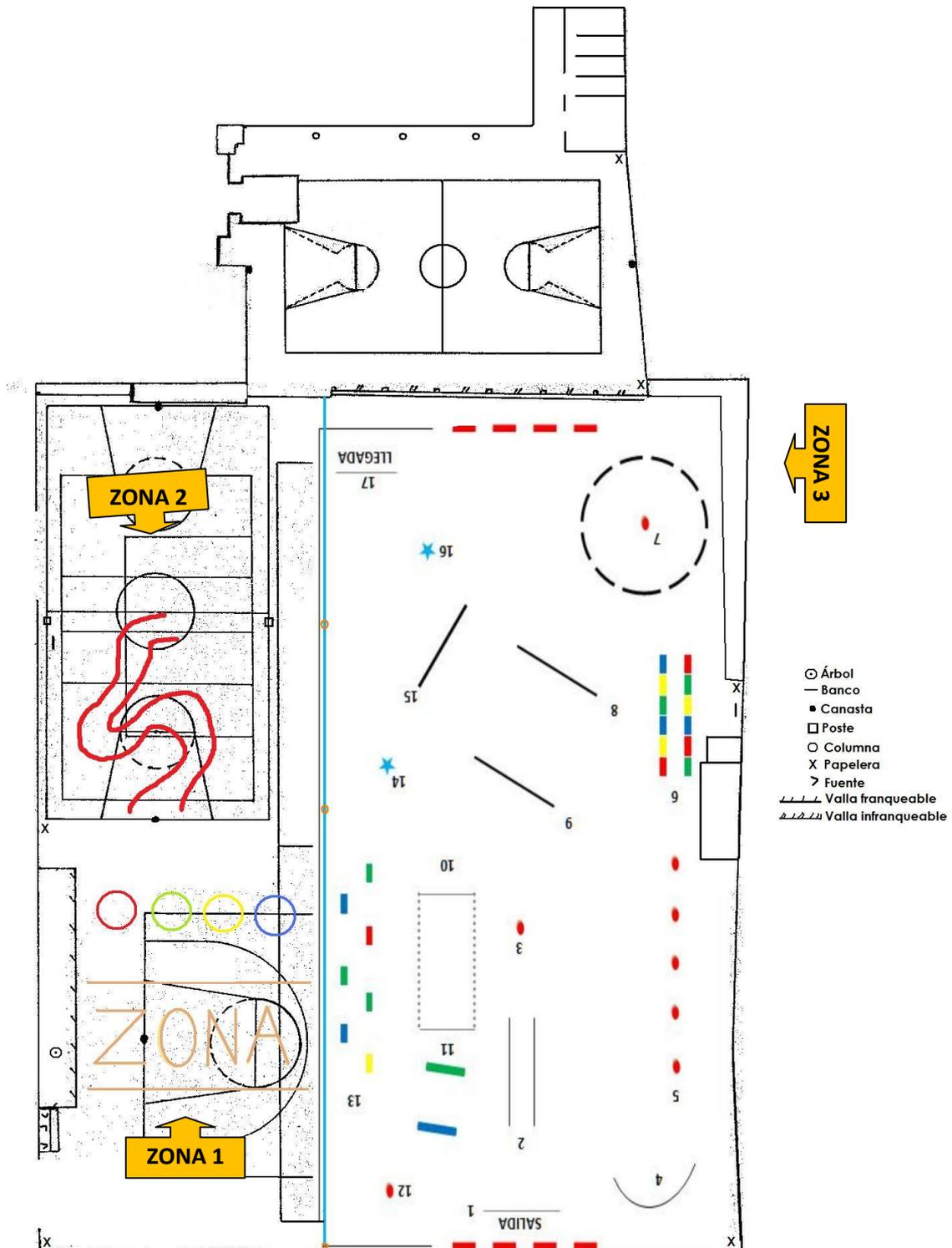
El segundo alumno sale cuando el primero se llegó por la mitad del recorrido..

Zona 3: Se realizará un circuito con diferentes retos.

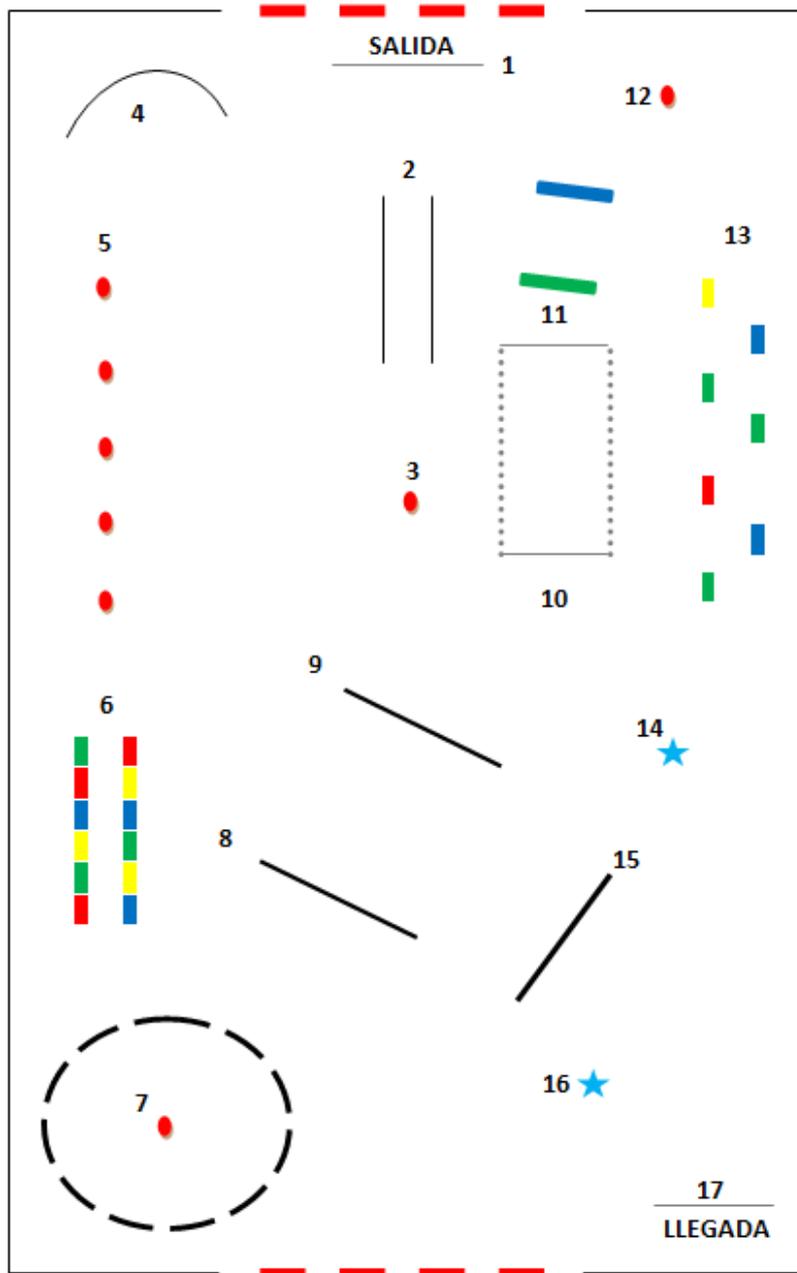
- **“El circuito”:** Se realizará un circuito donde el alumnado deberá:
 - Pasar por zonas estrechas: Control del manejo de la bici.
 - Eslalon: Control del manejo de la bici y giros.
 - Giros cerrados. Control del manejo de la bici.
 - Círculo de chinos: Maniobras en espacios reducido, destreza.
 - Limbo: Adaptación a situaciones poco comunes, (túneles bajos).
 - Desplazamiento sin sentarse: Control y manejo de la bici en posición diferente.
 - Derribo de objetos. Habilidad sobre la bicicleta.
 - Coger y soltar indiaca: Conducción con una mano y habilidad de manipulación.
 - Aguantar sin apoyar los pies 3 segundos: Equilibrio sobre la bicicleta.
- El alumno siguiente deberá salir cuando su compañero se llegue por el obstáculo nº 7. Irán rotando entre ellos para recoger los ladrillos y las indiacas.

Al finalizar las dos sesiones se les mandará recoger los elementos menos pesados y colocarlos en su sitio.

8.7.1. PLANO DE LAS ZONAS.



8.7.2. PLANO DEL CIRCUITO CON LEYENDA.



1. Desplazamiento o andando sobre la bici.

2. Paso estrecho entre dos cuerdas.

3. Giro a la derecha.

4. Giro exterior a la izquierda.

5. Eslalon (separación $\pm 2m$).

6. Paso más estrecho con ladrillos y picas.

7. Círculo de botellas: Se debe entrar por la primera puerta dar vuelta y media y salir por la segunda.

8. Limbo alto.

9. Limbo medio

10. Desde una

marca hasta la otra desplazarse sin apoyarse sobre el sillín.

11. Pasar por encima de dos cuñas.

12. Giro a la derecha.

13. Derribo de los ladrillos con los pedales o piernas.

14. Recoger indiana de una mesa

15. Pasar por encima de una cinta de plástico.

16. Soltar indiana dentro de un aro.

17. Llegada: aguantar 3 segundos sin apoyar los pies con la bici parada.

8.7.3. IMÁGENES.







8.7.4. FICHA DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO.

Alumno	Habilidad		Motiv.	Comport.	Part.
	Desplazamientos				
	Equilibrio				
	Giros				
	Posiciones sobre la bicicleta				
	Manejo con una mano				
	Frenar				
	Impulso				
	Maniobras				
	Desplazamientos				
	Equilibrio				
	Giros				
	Posiciones sobre la bicicleta				
	Manejo con una mano				
	Frenar				
	Impulso				
	Maniobras				
	Desplazamientos				
	Equilibrio				
	Giros				
	Posiciones sobre la bicicleta				
	Manejo con una mano				
	Frenar				
	Impulso				
	Maniobras				
	Desplazamientos				
	Equilibrio				
	Giros				
	Posiciones sobre la bicicleta				
	Manejo con una mano				
	Frenar				
	Impulso				
	Maniobras				
	Desplazamientos				
	Equilibrio				
	Giros				
	Posiciones sobre la bicicleta				
	Manejo con una mano				
	Frenar				
	Impulso				
	Maniobras				

** Puntuación del 1 al 5, siendo 5 la máxima y 1 la mínima.

8.8. PLAN DE SESIÓN 5.

SESIÓN 5	
“Circuito de seguridad vial y normas de conducción”	
DESCRIPCIÓN	
<p>Recreando un pueblo/barrio “Jesús y María”, con calles, locales y señales de circulación y tráfico. Se trabajará la circulación estando pendientes de las señales y de los demás conductores, peatones y policías que se encuentren.</p>	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Poner en práctica los conocimientos de educación vial aprendidos hasta el momento. • Aceptar y cumplir las normas de conducción que se proponen. • Reconocer y respetar las señales de tráfico que aparezcan. 	
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Señales de tráfico. • Desplazamientos respetando las normas y señales. • Circulación compartiendo el espacio con viandantes y otros ciclistas. • Señalización de giros y aviso de paradas. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Objetos y cintas para delimitar el recorrido • Señales de tráfico (apéndice 8.8.2.) • Bicicletas y casco 	<ul style="list-style-type: none"> • Cronómetro • Plano del circuito (apéndice 8.8.1.) • Fichas de ciclistas, trabajadores y policías (apéndices: 8.8.3. y 8.8.4.)
ESPACIO	METODOLOGÍA
Patio grande-campo de fútbol	<ul style="list-style-type: none"> • Asignación de tareas • Aprendizaje recíproco
AGRUPAMIENTOS	
Se dividirá la clase en 3 grupos de 8-8-7 niños.	

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

Primero se explicará la actividad y los roles por los que pasará cada alumno. Y se repasará el circuito viéndolo en una cartulina. Después se les dará un tiempo para visionar el circuito.

Los roles se cambiarán de la siguiente manera:

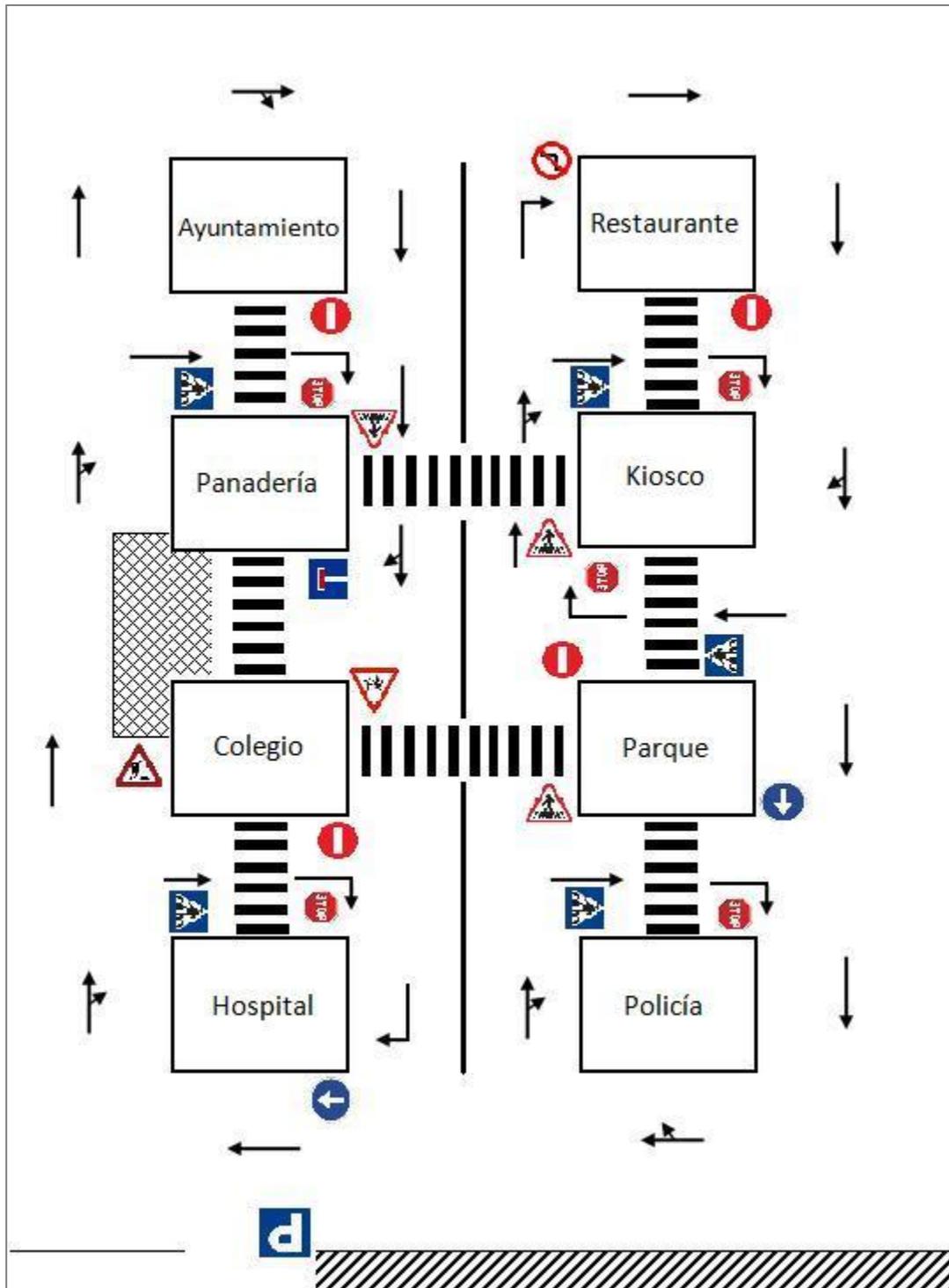
Grupo	Primera ronda	Segunda ronda	Tercera ronda
1	Ciclistas	Trabajadores	Peatones/policías
2	Trabajadores	Peatones/policías	Ciclistas
3	Peatones/policías	Ciclistas	Trabajadores

Roles:

- **Ciclistas:** Los ciclistas llevarán colgado una tarjeta con una serie de tareas para realizar con un orden determinado. Ningún niño tendrá el mismo orden. Deberán dirigirse al establecimiento correspondiente, respetando siempre las direcciones, señales, normas de circulación y viandantes que se encuentren por el camino.
- **Trabajadores:** Cuando el ciclista llegue a su establecimiento le deberá marcar con su color la casilla correspondiente. Mientras esperan deberán revisar si los compañeros realizan alguna infracción, si ven alguna apuntarán en el folio el nombre de la persona, el lugar y lo que ha hecho mal.
- **Peatones/policías:** Se desplazarán por el camino haciendo de peatones, pasando por los pasos de cebra. Además, actuarán de policías teniendo un folio y revisando que los ciclistas no se salten las normas; si se saltan algunas apuntarán el nombre, la infracción y el lugar.

Se tomará el tiempo que tardan en realizar las tareas y después cuando se revisen las “multas” se hará el recuento final. Cada infracción supondrá 5 segundos de penalización.

8.8.1. CIRCUITO SEGURIDAD VIAL.



8.8.2. SEÑALES Y LUGARES.





8.8.3. RECORRIDOS DE LOS CICLISTAS.

Ciclista 1	
Ve a comprar el pan a la panadería.	
Ve a comprar unas gominolas.	
Ve a cenar al restaurante.	
Ve a mirarte la herida al hospital.	
Hora de ir al colegio.	
Ve al parque a jugar con tus amigos.	
Lleva a la policía este perrito perdido.	
Ve a pedir información al ayuntamiento.	

Ciclista 2	
Ve a comprar unas gominolas.	
Ve a cenar al restaurante.	
Ve a mirarte la herida al hospital.	
Hora de ir al colegio.	
Ve al parque a jugar con tus amigos.	
Lleva a la policía este perrito perdido.	
Ve a pedir información al ayuntamiento.	
Ve a comprar el pan a la panadería.	



Ciclista 3	
Ve a cenar al restaurante.	
Ve a mirarte la herida al hospital.	
Hora de ir al colegio.	
Ve al parque a jugar con tus amigos.	
Lleva a la policía este perrito perdido.	
Ve a pedir información al ayuntamiento.	
Ve a comprar el pan a la panadería.	
Ve a comprar unas gominolas.	

Ciclista 4	
Ve a mirarte la herida al hospital.	
Hora de ir al colegio.	
Ve al parque a jugar con tus amigos.	
Lleva a la policía este perrito perdido.	
Ve a pedir información al ayuntamiento.	
Ve a comprar el pan a la panadería.	
Ve a comprar unas gominolas.	
Ve a cenar al restaurante.	



Ciclista 5	
Hora de ir al colegio.	
Ve al parque a jugar con tus amigos.	
Lleva a la policía este perrito perdido.	
Ve a pedir información al ayuntamiento.	
Ve a comprar el pan a la panadería.	
Ve a comprar unas gominolas.	
Ve a cenar al restaurante.	
Ve a mirarte la herida al hospital.	

Ciclista 6	
Ve al parque a jugar con tus amigos.	
Lleva a la policía este perrito perdido.	
Ve a pedir información al ayuntamiento.	
Ve a comprar el pan a la panadería.	
Ve a comprar unas gominolas.	
Ve a cenar al restaurante.	
Ve a mirarte la herida al hospital.	
Hora de ir al colegio.	



Ciclista 7	
Lleva a la policía este perrito perdido.	
Ve a pedir información al ayuntamiento.	
Ve a comprar el pan a la panadería.	
Ve a comprar unas gominolas.	
Ve a cenar al restaurante.	
Ve a mirarte la herida al hospital.	
Hora de ir al colegio.	
Ve al parque a jugar con tus amigos.	

Ciclista 8	
Ve a pedir información al ayuntamiento.	
Ve a comprar el pan a la panadería.	
Ve a comprar unas gominolas.	
Ve a cenar al restaurante.	
Ve a mirarte la herida al hospital.	
Hora de ir al colegio.	
Ve al parque a jugar con tus amigos.	
Lleva a la policía ese perrito perdido.	

8.9. PLAN DE SESIÓN 6.

SESIÓN 6	
“Preparación de salidas en grupo”	
DESCRIPCIÓN	
<p>Se volverá a recordar a los niños las normas de conducción de grupo, los cuidados medioambientales a cumplir en las salidas, los materiales necesarios que deben llevar en la mochila, la indumentaria adecuada, hábitos saludables a tener en cuenta, etc. Se hará un mural donde escriban y dibujen todas las ideas importantes.</p>	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las normas y consejos de circulación en bicicleta con un grupo por la ciudad. • Conocer las normas y consejos de circulación en bicicleta con un grupo por el medio natural. • Saber los materiales e indumentaria que deben llevar para una salida en bicicleta. • Tomar conciencia de los hábitos saludables a tener en cuenta antes de una salida. 	
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Normas y consejos de circulación en grupo. • Materiales necesarios ante una salida en bicicleta. • Indumentaria adecuada. • Recomendaciones saludables ante una salida en bicicleta. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> • PowerPoint (apéndice 8.9.1.) • ordenador • proyector • cuaderno del alumno (apéndice 8.4.) 	<ul style="list-style-type: none"> • cartulinas • material escolar (pinturas, lápices, gomas, tijeras...) • ficha de autorización para la salida 1 (apéndice 8.9.2.)
ESPACIO	METODOLOGÍA
Aula	<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo. • Descubrimiento guiado. • Asignación de tareas.

AGRUPAMIENTOS

Grupo clase completo.

Para el mural se dividirá a la clase en grupos de 6-6-6-5 niños.

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

La estructura de esta sesión se asemeja a la sesión 1.

Se explicará apoyándonos en el PowerPoint los contenidos a impartir (normas y consejos de circulación, los materiales y la indumentaria necesaria para este tipo de práctica y las recomendaciones saludables ante una salida en bicicleta).

Antes de mostrarles la diapositiva se les hará preguntas para saber la idea que tienen sobre el tema y fomentar la participación, después se les enseñará los contenidos con la diapositiva.

Al terminar la explicación se procederá a dividir la clase en 4 grupos y se repartirá a cada uno media cartulina donde representarán diferentes temas:

Grupo 1: Normas y consejos de circulación.

Grupo 2: Materiales necesarios e innecesarios.

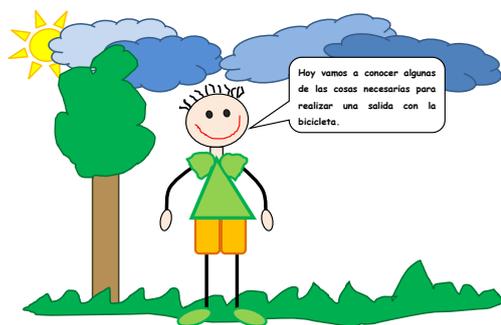
Grupo 3: Indumentaria correcta e incorrecta.

Grupo 4: Recomendaciones saludables ante una salida en bicicleta.

Se unirán todas las cartulinas y se colocarán en el pasillo junto al mural de la sesión 1 para que todos lo puedan ver y comentar.

Se les repartirá una hoja con la información necesaria para realizar la ruta de la sesión 7 y donde está la autorización que deberán traer. Hay que recordar que deben llevar su cuaderno del alumno a la salida y que allí les entregaremos otra ficha con la que trabajaremos. Es muy importante resolver todas las dudas que tengan en esta sesión ya que en las próximas deberán poner en práctica todo lo aprendido. Al finalizar, se mandará que realicen los ejercicios de “Ponte a prueba” del cuaderno y que no se olviden en casa de realizar especialmente los ejercicios: 8, 9 y 10. El 11 lo realizaremos todos juntos antes de cada una de las salidas, pero se les indicará que deben revisarlo (sin apuntar) en casa con sus padres, por si hay algún problema solucionarlo antes.

8.9.1. POWERPOINT.



Salida en ruta

¿Qué debemos llevar?

Primero debemos saber cual es la equipación adecuada de un ciclista. Tanto de la persona como de la bicicleta.

Salida en ruta

¿Qué debemos llevar?

Primero debemos saber cual es la equipación adecuada de un ciclista. Tanto de la persona como de la bicicleta.

¿Qué más debemos llevar?

- 🚲 Mochila
- 🚲 Cámara de repuesto
- 🚲 Almuerzo / comida
- 🚲 Agua
- 🚲 Chubasquero
- 🚲 Gorra
- 🚲 Protector solar
- 🚲 Gafas de sol
- 🚲 Calcetines y ropa de cambio
- 🚲 Bolsa de plástico
- 🚲 Mapa de la ruta

¿Qué no hace falta que llevemos?

- 🚲 Cosas innecesarias
- 🚲 Elemento electrónicos
- 🚲 Juegos
- 🚲 Dinero

¿Cómo debemos circular?

Por el carril bici o zonas habilitadas para las bicis:

- 🚲 Debemos circular por nuestro carril para no molestar a los otros ciclistas.
- 🚲 Guardar la distancia de seguridad por si hay frenazos inesperados.
- 🚲 Tener cuidado con los peatones porque aunque no sea su camino muchas veces lo ocupan.

En la carretera:

- 🚲 Debemos llevar siempre casco.
- 🚲 Debemos respetar las señales de tráfico y señalar nuestros cambios de dirección.
- 🚲 Si son tramos con visibilidad podemos ir de dos en dos. Sin embargo, si hay peligro debemos ir siempre en fila.
- 🚲 No debemos olvidar llevar ropa o algún elemento reflectante.

En el campo:

- 🚲 Debemos circular por los caminos permitidos para no estropear la naturaleza.
- 🚲 Debemos disfrutar del campo para ello debemos ir despacio y con cuidado ya que el terreno no es estable.
- 🚲 No debemos tirar residuos, los recogeremos siempre.
- 🚲 Si queremos ver animales debemos ir haciendo el menor ruido posible para que no se asusten.

La norma de los pitidos

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.

El grupo

- 🚲 Debemos mantener el grupo unido.
- 🚲 Nunca adelantaremos al coordinador que se encuentre en primera posición.
- 🚲 Mantendremos la distancia de seguridad.



- 🚲 Si vamos en parejas debemos estar pendientes de los demás ciclistas por si quieren adelantar.
- 🚲 Debemos evitar los adelantamientos innecesarios, mantendremos siempre el mismo orden.
- 🚲 Si nos paramos debemos hacerlo al lado derecho.

¿Se os ocurren más normas?

8.9.2. AUTORIZACIÓN DE LA SALIDA.

<p>HORARIO</p> <p>🚲 Hora aproximada de salida: 10:00 🚲 Hora aproximada de llegada: 13:00</p> <p>MATERIALES NECESARIOS</p> <p>🚲 Una bicicleta en buenas condiciones y con el casco 🚲 Chándal del colegio y calzado cómodo. 🚲 Crema solar y gafas de sol si tienen 🚲 Almuerzo 🚲 Agua 🚲 Cuaderno del alumno 🚲 Lápiz y goma 🚲 Cámara de fotos (si se pudiese)</p> <p>¡NO OS OLVIDEIS DE LAS GANAS PARA PASARLO MUY BIEN!</p>	<p>¡SÚBETE A LA BICICLETA!</p> <p>Desde el área de Educación Física se ha organizado la primera salida en bicicleta en la que participarán los alumnos de tercer curso y serán coordinados por los profesores de Educación Física y Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural y los alumnos de prácticas.</p> <p>La salida se realizará por el Paseo del Cauce atravesando el Parque Ribera de Castilla para llegar al Paseo de las Morenas hasta la zona de la Rosaleda. Allí haremos una parada para conocer un poco de la historia de la zona y la vegetación que encontramos en ella. Regresaremos por el mismo camino hasta el centro escolar.</p>
<p>Yo _____ como padre/madre/tutor del alumno/a _____ de 3ºA de Educación Primaria autorizo a mi hijo/a a participar en la salida en bicicleta que se realizará el día 29 de mayo de 2013 organizada desde el área de Educación Física.</p> <p>Firma y D.N.I.</p> 	

<p>¡SÚBETE A LA BICICLETA!</p> <p>Desde el área de Educación Física se ha organizado la primera salida en bicicleta en la que participarán los alumnos de tercer curso y serán coordinados por los profesores de Educación Física y Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural y los alumnos de prácticas.</p> <p>La salida se realizará por el Paseo del Cauce atravesando el Parque Ribera de Castilla para llegar al Paseo de las Morenas hasta la zona de la Rosaleda. Allí haremos una parada para conocer un poco de la historia de la zona y la vegetación que encontramos en ella. Regresaremos por el mismo camino hasta el centro escolar.</p>	<p>HORARIO</p> <p>🚲 Hora aproximada de salida: 10:00 🚲 Hora aproximada de llegada: 13:00</p> <p>MATERIALES NECESARIOS</p> <p>🚲 Una bicicleta en buenas condiciones y con el casco 🚲 Chándal del colegio y calzado cómodo. 🚲 Crema solar y gafas de sol si tienen 🚲 Almuerzo 🚲 Agua 🚲 Cuaderno del alumno 🚲 Lápiz y goma 🚲 Cámara de fotos (si se pudiese)</p> <p>¡NO OS OLVIDEIS DE LAS GANAS PARA PASARLO MUY BIEN!</p>
<p>Yo _____ como padre/madre/tutor del alumno/a _____ de 3ºB de Educación Primaria autorizo a mi hijo/a a participar en la salida en bicicleta que se realizará el día 30 de mayo de 2013 organizada desde el área de Educación Física.</p> <p style="text-align: center;">Firma y D.N.I.</p> <div style="text-align: right;">  </div>	

8.10. PLAN DE SESIÓN 7.

SESIÓN 7	
“Salida corta al entorno próximo”	
DESCRIPCIÓN	
Se realizará una marcha cicloturista de media jornada por la zona del Paseo del Cauce, Ribera de Castilla y Paseo de las Moreras. Se trata de que los alumnos conozcan el entorno a través del uso de la bicicleta y pongan en práctica lo aprendido hasta ahora.	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Poner en práctica lo aprendido hasta ahora. • Conocer y disfrutar del entorno próximo y del medio natural a través de la bicicleta. • Interiorizar las sensaciones agradables que se notan durante una práctica como esta. • Disfrutar de la práctica de actividad física en grupo. 	
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Normas de circulación y conducción de grupo. • Elementos que conforman el entorno por donde nos movemos. • Respeto al entorno y a las personas. • Discriminación de sensaciones. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> • bicicletas • cascos • cuaderno del alumno (apéndice 8.4.) • guía del profesor (apéndice 8.10.2.) • materiales de reparación y repuesto • GPS • mapa • ficha de evaluación de la salida (apéndice 8.10.3.) • video de la salida 	<ul style="list-style-type: none"> • silbatos • botiquín • mochila • móvil • vehículo de apoyo • walkie-talkies • chalecos reflectantes • ficha de la salida para los alumnos (apéndice 8.10.1.)

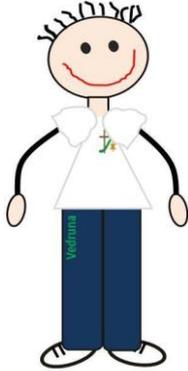
ESPACIO
Se iniciará la ruta desde el centro escolar. Después recorreremos diferentes zonas de la ciudad desde el Paseo del Cauce, Ribera de Castilla, Moreras hasta llegar a la zona de la Rosaleda.
AGRUPAMIENTOS
Se colocará a los niños siguiendo las normas de conducción de grupo. Según lo visto en las sesiones prácticas anteriores (3 y 4) se colocarán a los niños con menos habilidad delante y después a los demás. Se formarán parejas al inicio y no se permitirán cambios en la agrupación y adelantamientos durante la ruta a no ser que se diga.
SECUENCIA DE ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none">• 9:30: Reunión con los niños para recordar las normas, explicación de la salida, visionado del video de la ruta.• 9:45: Bajamos al patio, se les organiza por parejas y su orden en el grupo. Realizan la revisión de la bicicleta con la ficha que se les entrega.• 10:00: Salimos del centro con la bicicleta de la mano hasta el carril bici y en fila comenzamos la ruta.• 10:30: Llegada al paseo del cauce, paramos para colocarnos la ropa y acomodarnos.• 11:00: Llegada a la desembocadura del Río Esgueva, explicación y observación.• 11:30: Llegada al parque observamos la vegetación y la zona, almuerzan y van completando el mapa.• 11:50: Regresamos al centro escolar por el mismo camino.• 13:00: Llegada al centro escolar. Se les reparte la ficha de evaluación.

8.10.1. FICHA DE LOS ALUMNOS.

Nombre y apellidos: _____

Nombre y apellidos: _____

Hoy vamos a hacer una ruta muy chula, vamos a salir desde el colegio y llegaremos hasta la zona de la Rosaleda, durante el camino veremos muchas cosas y tendremos que fijarnos en el entorno. Además, os propongo un reto, tenéis un mapa vacío por detrás de la hoja, según vayamos avanzando en la ruta vais a tener que completarlo apuntando lo que hay en cada marca de distancia. A ver si conseguís hacer un mapa muy chulo y completo, podéis añadir un dibujo, letras o más elementos que veáis y os llamen la atención...

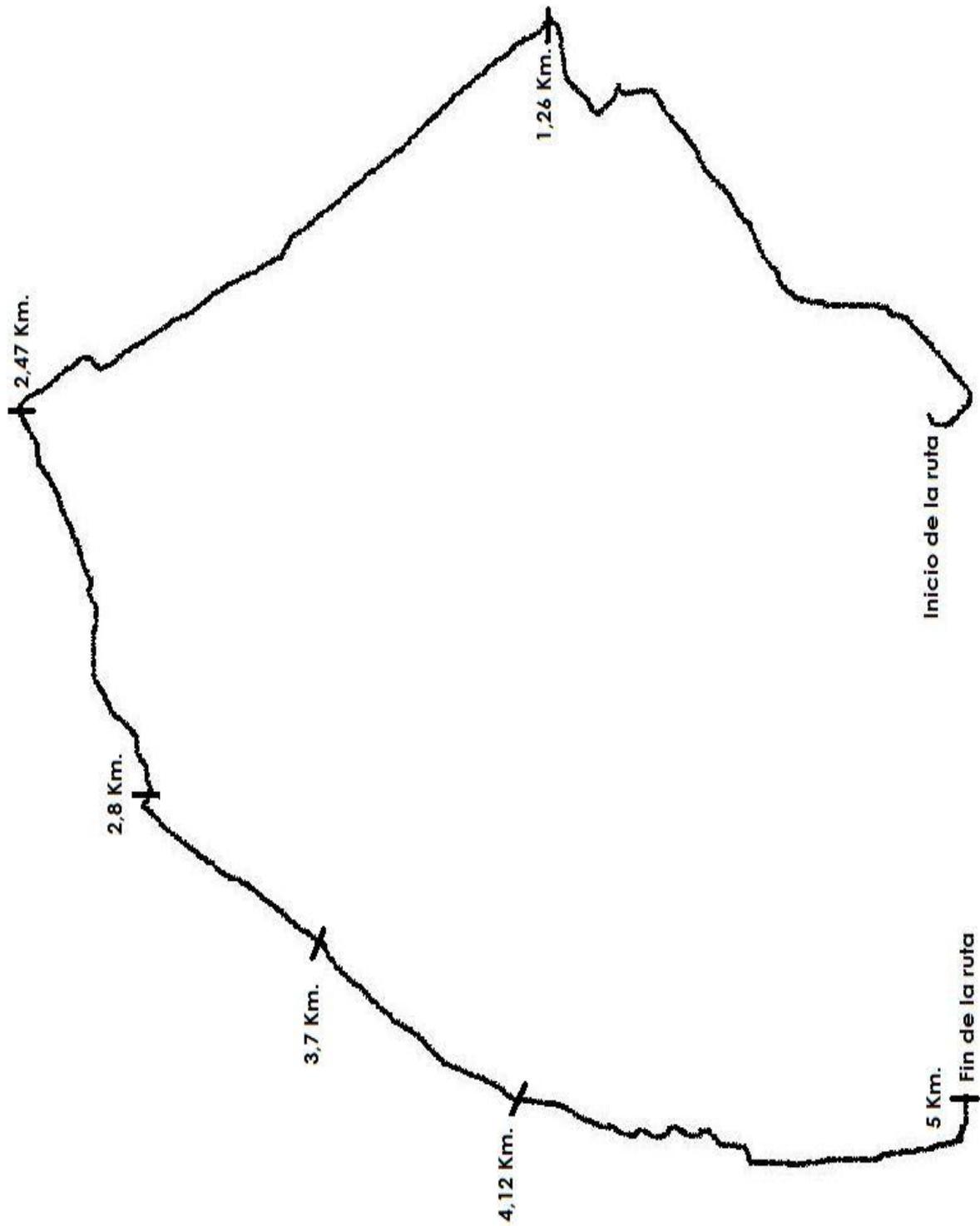


Antes de una salida tenemos que pasar la **revisión de la bicicleta**, Completad el cuadro.

	<i>Bicicleta 1</i>	<i>Bicicleta 2</i>
Altura del sillín y manillar		
Ruedas		
Frenos		
Cambios		
Agua		

¿Tenéis todo bien? Pues entonces vamos a colocarnos en nuestro sitio.

1. **Apuntad los sitios** que os van diciendo los profesores y los elementos que os llamen la atención aquí, así después sabréis por donde habéis estado y lo que habéis visto para contárselo a vuestros padres.



8.10.2. GUÍA DEL PROFESOR.

DATOS BÁSICOS DE LA RUTA DE LA SESIÓN 7

Duración aproximada: 3 horas

- Hora de salida: 10:00
- Hora de llegada: 13:00

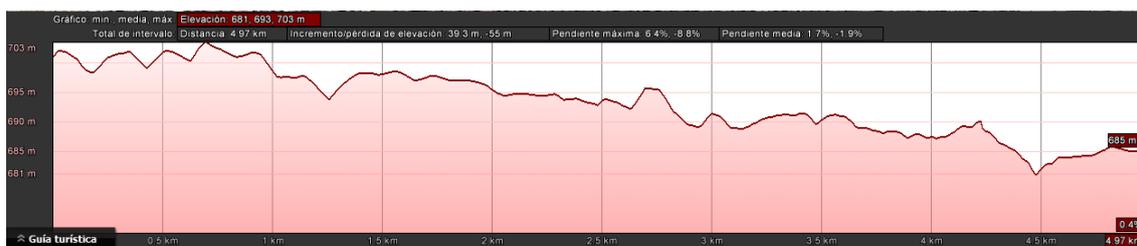
Tipo de ruta: Lineal

Distancia:

- Ida: 5 km
- Vuelta: 5 km
- Total: 10 km

Elevación:

- Mínima: 681 m
- Media: 693 m
- Máxima: 703 m



Fuentes: Sí

Mapa de la ruta en la web:

<https://maps.google.es/maps/ms?msa=0&msid=215133999013562544729.0004de551e12ad7c20a6f>

Video de imágenes de la ruta:

www.youtube.com/watch?v=W-oLe3N8rPU&feature=youtu.be

Organización antes de la salida:

Todos los alumnos acudirán al centro escolar con sus bicicletas, las dejarán en el lugar acordado y subirán como todos los días a su clase. Aquí se les recordará las normas que deberán cumplir y se hará un pequeño repaso al recorrido que se seguirá.

A continuación, se dirá el orden de cada uno en el grupo a la hora de ir en fila de uno y en parejas. Dicho esto, bajaremos al patio y cada pareja cogerá sus bicicletas, las revisarán (frenos, presión de las ruedas, altura del sillín, cambios...) y se irán colocando en orden al lado de la puerta de salida.

Delante de todo el grupo se colocará uno de los profesores y otro para cerrarlo, entre medias irán voluntarios que vayan animando a los niños y organizándolos si hay algún problema.

Comienzo de la ruta:

Se dirigirá a los niños hasta la zona donde comienza el carril bici en la Calle Cardenal Mendoza/Plaza Colegio de Santa Cruz dirección Calle Colón. Siempre que se vaya en el carril bici se irá en fila de uno. Al llegar a todos los semáforos y pasos de peatones nos bajaremos para regular el tráfico y que vayan pasando. Llegaremos a la Calle Facultad de Medicina, de ahí al Paseo Prado de la Magdalena, continuaremos hasta la Facultad de Filosofía y Letras y seguiremos por el carril bici que la rodea para llegar finalmente al que se encuentra paralelo al Río Esgueva formando el Paseo del Cauce. A continuación se muestran las imágenes del camino que se seguirá.



Comienzo por el carril bici



Primer semáforo



Segundo semáforo



Primer paso de cebra



Segundo paso de cebra



Facultad de Medicina



Tercer semáforo



Tercer paso de cebra



Cuarto semáforo



Quinto semáforo



Giramos a la derecha



Subimos la cuesta del Parque los Viveros



Paseo del Cauce, girar a la izquierda



Carril bici paralelo al Río Esgueva. Paramos a colocarnos

Recorreremos todo el carril bici hasta llegar a una zona donde no hay. Mientras vayamos por él nos encontraremos otros semáforos que deberemos pasar adecuadamente. Cuando se llegue a la altura de la Calle Siglo de Oro, se deberá tener cuidado ya que hay una zona que deberemos atravesar sin carril bici y posiblemente habrá peatones. Al ser una zona muy recorrida de paseo si se ve que hay muchas personas nos bajaremos e iremos andando con la bici de la mano. Llegaremos a la desembocadura del Río Esgueva y giraremos hacia la izquierda hasta llegar a la Calle Alberto Fernández.



Primer semáforo



Carril bici que es invadido por peatones



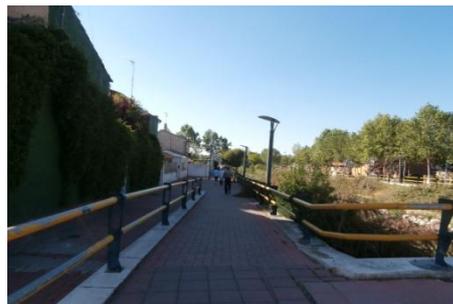
Segundo semáforo



Tercer semáforo



Último tramo de carril bici



Tramo sin carril bici (C/Siglo de Oro)



Cruzar el paso de peatones



Continuar recto hasta la desembocadura



Desembocadura Río Esgueva



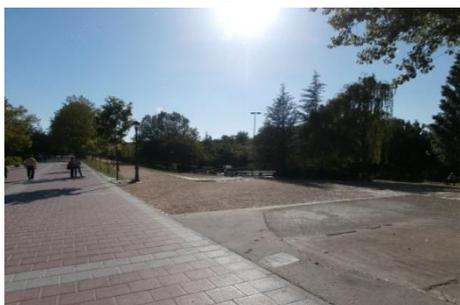
Al pasar con la bici de la mano observar la desembocadura



Bajar por la rampa de la izquierda



Cruzar el semáforo del puente y seguir recto



Zona de tierra, paramos a beber agua y explicamos por donde vamos a ir

Cuando ya se ha realizado la explicación de la zona por donde vamos a ir, se vuelve a recordar alguna de las normas como mantener la distancia de seguridad, comunicación con el silbato y las zonas estrechas donde deberán tener cuidado. Descenderemos y continuaremos hasta el primer puente (Calle Tirso de Molina). Por esta zona los niños practicarán y sentirán otro suelo diferente al asfalto, además deberán realizar curvas más cerradas y circular por caminos estrechos, se les recordará que tenemos siempre el Río Pisuerga a la derecha y vayan fijándose en el entorno. Seguiremos el camino hasta pasar por debajo del Puente Mayor llegando a la Playa de las Moreras. Continuaremos por el camino y por el Paseo de las Moreras dejando a nuestra izquierda La Rosaleda. Aquí se termina la ida de la ruta, pararemos a almorzar en el parque que se encuentra al lado y aprovecharemos para observar la cantidad de vegetación que hay en esa zona (palmeras, pinos, encinas, chopos, tilos, rosales...). Después, retomaremos el mismo camino de vuelta parando en el cartel que marca hasta dónde llegó la crecida del Río Pisuerga en marzo del año 2001. Tras esto regresaremos al colegio por el mismo camino y tomando las mismas precauciones que a la ida.



Descendemos rodeando el lago



Campos de baloncesto a la derecha



Vegetación de la zona



El camino se estrecha



Camino estrecho y con baches



Baches, volvemos a un camino más ancho



Pasamos por debajo del puente (C/Tirso de Molina)



Camino ancho paralelo al Río Pisuerga



Pasamos por el Puente Mayor observando el edificio Duque de Lerma



Paseo de las Moreras, hay baldosas elevadas



Playa de las Moreras a la derecha



Continuamos por el Paseo de las Moreras



Imagen del Paseo de las Moreras



Pasamos por debajo del Puente del Poniente



Continuamos por el paseo



Fin de la ida entramos en el parque a descansar, almorzar y comentar la ruta



Parque donde se podrán observar una gran variedad de árboles



Por grupos se subirá a observar La Rosaleda

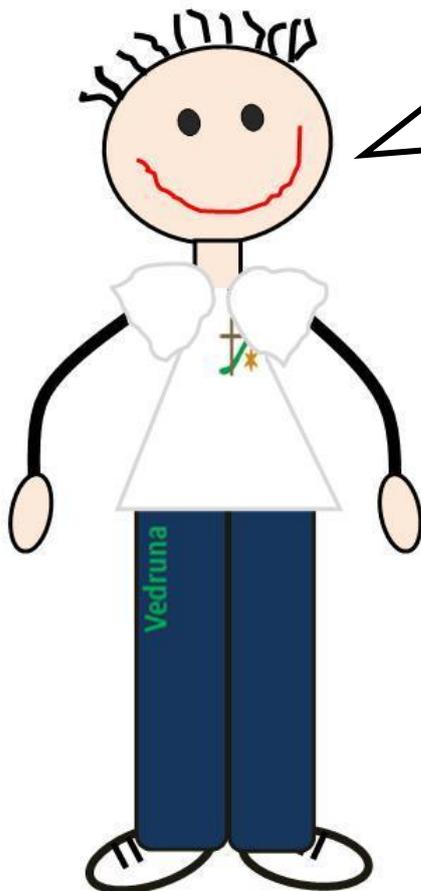


A la vuelta pararemos a ver el cartel que marca la inundación

Mapa de la ruta:



8.10.3. FICHA DE EVALUACIÓN DE LA SALIDA.



¡Hoy me he convertido en uno de vosotros! Creo que me voy a quedar en este cole para seguir aprendiendo muchas cosas como hoy. Me ha gustado mucho ir en bicicleta y observar el entorno. ¿A ti te ha gustado? Vamos a realizar esta ficha para decirles nuestra opinión a los profes.

¿Te ha gustado la salida que hemos realizado hoy? ¿Por qué?

¿Te ha resultado difícil? o por el contrario te ha resultado fácil.

¿Qué es lo que has aprendido con esta salida? (en qué has mejorado, qué has trabajado con ella, qué cosas nuevas has descubierto...)

¿Qué has sentido durante la salida? (te has sentido cómodo, tenso, tranquilo, alegre, con miedo...)

¿Te gustaría realizar otra salida como esta? ¿Qué habrías cambiado en ella?

Por detrás haz un dibujo que represente la salida.

8.11. PLAN DE SESIÓN 8.

SESIÓN 8	
“Salida de día por el entorno más lejano”	
DESCRIPCIÓN	
<p>Se realizará una salida fuera del horario lectivo, y por tanto voluntaria, de una jornada entera en la que podrán participar las familias. Se realizaría por el Canal de Castilla y consiste en ir todos juntos en bicicleta, para observar el camino, realizar actividades juntos, comer, compartir impresiones... Es decir, disfrutar de la actividad física sobre la bicicleta en compañía.</p>	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar sensaciones agradables con la práctica de actividad física con la bicicleta en familia y amigos. • Valorar la bicicleta como medio de desplazamiento, de observación y conocimiento del entorno y de ocio. • Participar activamente en el desarrollo de una actividad educativa y de ocio. • Potenciar el uso de la bicicleta en los diferentes ámbitos, desplazamiento, ocio y deporte. 	
CONTENIDOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Normas y consejos de circulación en bicicleta en grupo por el entorno natural. • Elementos naturales que nos encontramos en la ruta. • Breve historia del Canal de Castilla. 	
MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> • bicicletas • cascos • material de reparación • vehículo de apoyo • ropa cómoda • walkie-talkies • silbato 	<ul style="list-style-type: none"> • botiquín • mapa • GPS • comida • bebida • móvil • mochila con pertenencias

<ul style="list-style-type: none"> • cámara de fotos • folios/libreta • chaleco reflectante. • ficha de los participantes con las actividades (apéndice 8.11.2.) 	<ul style="list-style-type: none"> • guía del profesor (apéndice 8.11.3.) • bolígrafo • ficha de evaluación de la salida (apéndice 8.11.4.)
ESPACIO	
Overuela - Tramo del Canal de Castilla	
AGRUPAMIENTOS	
<p>Se colocarán un par de adultos delante para guiar el camino. Detrás los niños y familiares que participen y otros dos adultos para cerrar el grupo. Los que coordinen llevarán chaleco reflectante.</p>	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
<ul style="list-style-type: none"> • 10:00: Nos encontramos todos en la zona acordada, se preparan y reparten los materiales, organización del grupo, recordamos las normas y las zonas con mayor conflictividad y se cuenta un poco la historia de la zona y observamos la esclusa. • 10:30: Comenzamos la ruta. • 11:00: Paramos para ajustar la ropa y acomodarnos. • 11:30: Paramos a beber agua y marcamos en el mapa por donde nos llegamos. • 12:30: Desvío del canal: Paramos a descansar y almorzar. Realizamos alguna actividad de la ficha y preguntamos impresiones. Continuamos la ruta parando de vez en cuando. • 14:30: Comida en el área de descanso. • 15:30: Vuelta, regresamos por la misma zona y realizando paradas de vez en cuando. • 20:00: Llegada al punto de encuentro. Se les repartirá la ficha de evaluación. 	

8.11.1. FICHA PARA APUNTARSE A LA SALIDA.

<p>Deseo participar en la salida que se realizará por el Canal de Castilla -Ramal Sur el domingo 9 ó 16 de junio. (<i>subraya el día que os gustaría para mantener las preferencias de la mayoría</i>)</p> <p>Completa:</p> <p>¿Cuántos acudiréis? ____ A continuación ponga el nombre, apellidos y la edad de cada uno.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>¿Te gustaría ser coordinador de la ruta? Solamente sería leer un documento donde se explica la ruta detalladamente y asistir con un chaleco reflectante para ser visto por el grupo y poder actuar de guía. Si te gustaría, completa:</p> <p>Nombre y apellidos: _____</p> <p>Correo electrónico: _____</p> <p>Número de contacto: _____</p>	<p>¡SÚBETE A LA BICICLETA!</p> <p>Queridas familias, como ya sabéis hemos estado trabajando con vuestros hijos una unidad que giraba en torno a la bici. Queríamos haceros partícipes de estas actividades así que, hemos organizado una salida con bicicleta por el Canal de Castilla-Ramal Sur. Pasaremos todo el día conociendo un poco esta zona y sobre todo disfrutaremos de realizar esta actividad todos juntos. Para poder organizarnos necesitamos saber si tenéis ganas de participar. Si es así, debéis entregar la ficha cumplimentada y os daremos otra donde se especifica lo que vamos a realizar y la organización. Esperamos vuestra participación. ¡MUCHAS GRACIAS!</p>
---	--

8.11.2. FICHA DE LA SALIDA PARA LAS FAMILIAS PARTICIPANTES.

Ruta "Canal de Castilla-Ramal Sur"

Ruta lineal:

 **Valladolid (esclusa 42) - Puente de Cigales (zona de descanso)**

 **Longitud:** 19,08 km

 **Dificultad:** baja

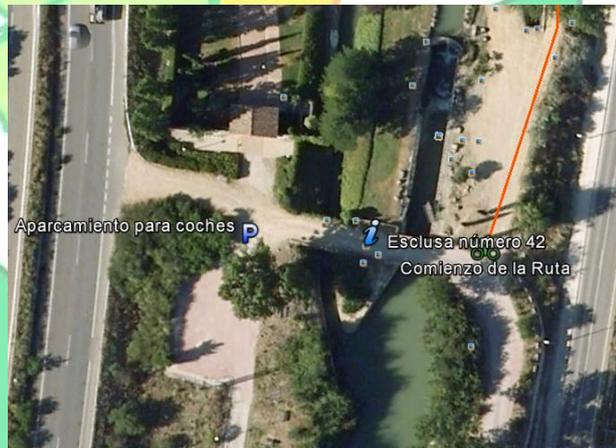
Tiempo estimado:

 **Salida:** 10:00

 **Llegada:** 20:00

Lugar de encuentro:

Nos encontraremos en el aparcamiento que se encuentra frente a las instalaciones del Proyecto del Sistema Automático de Información Hidrológica (S.A.I.H.) de la Cuenca del Duero en la Calle Puerto. A la derecha del aparcamiento encontramos la esclusa número 42 donde está el camino de la ruta.



¿Qué debemos llevar?

Como ya hemos trabajado con los niños en clase no debemos llevar exceso de peso en la mochila. Deberemos llevar **comida y picoteo** para los almuerzos, así como suficiente **agua o bebida** para hidratarnos ya que no hay fuentes en toda la ruta.

Como **ropa** deberemos llevar algo **cómodo** y no olvidarnos de las **gafas de sol**. Así mismo, deberemos darnos **crema** para protegernos del sol que pueda haber. Al inicio dejaremos **ropa de repuesto** para cambiarnos a la llegada.

También debemos llevar una **bolsa de plástico** para los desperdicios y sería interesante llevar una **cámara de fotos** y un **lápiz**.

En cuanto a la **bicicleta**, todo el que tenga **materiales de repuesto** y **bombas de aire** puede llevarlos por si surgiese algún imprevisto.

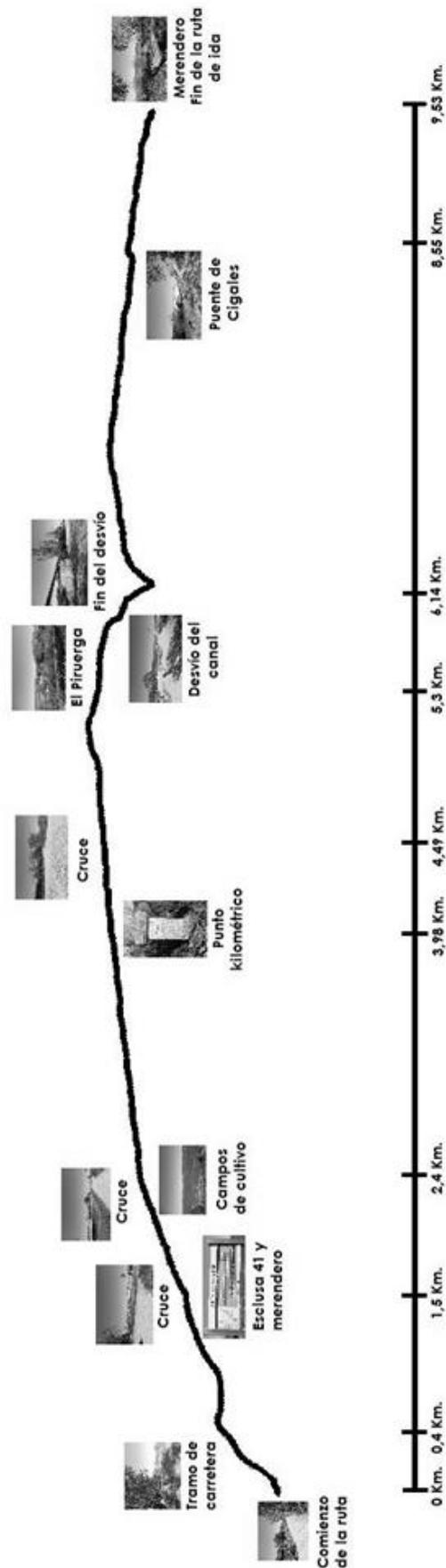
También contaremos con un coche de apoyo por si ocurriese algún problema.

Algunas normas a cumplir:

-  Atender al sistema de aviso por pitidos.
-  Ante algún problema pararemos avisando siempre a los coordinadores.
-  No debemos salirnos de los caminos.
-  Conduciremos despacio y con cuidado, manteniendo siempre la distancia de seguridad.
-  No debemos montar jaleo y tirar residuos al suelo.
-  Debemos respetar la vegetación y los animales lo máximo que podamos.
-  Mantendremos un ritmo constante sin realizar adelantamientos innecesarios. Formaremos un grupo cohesionado.

¡VENID CON MUCHAS GANAS Y ENERGÍAS!

NOS LO PASAREMOS MUY BIEN



Ruta del Canal de Castilla-Ramal Sur

1. ¿Sabéis dónde nos encontramos?



2. Encuentra y haz una foto de:

Flores amarillas		Animal	
Río Pisuerga		Elemento circular	
Punto Kilométrico		Algo triangular	
Restos del ser humano		Planta morada/rosácea	

3. Vamos a tener que crear una figura con elementos de la naturaleza. Para ello, debemos ir recogiendo ramas, hojas, piedras... que nos encontremos por el suelo.
4. Haremos grupos de ocho y deberemos ordenarnos según nuestra edad.
5. ¿Quién ha nacido más lejos del grupo? ¿Quién ha nacido más cerca?
6. ¿Qué es lo que habéis visto hasta ahora?
7. ¿Qué os ha llamado la atención y os ha gustado más?
8. Haced una foto original todos los miembros del grupo.

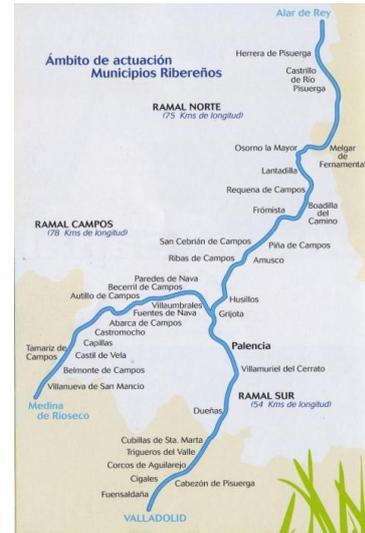
8.11.3. GUÍA DEL PROFESOR.

Descripción:

El Canal de Castilla es una de las obras de ingeniería civil hidráulica más importantes de las realizadas entre mediados del siglo XVIII y el primer tercio del XIX. Recorre las provincias de Burgos, Palencia y Valladolid en la comunidad autónoma de Castilla y León. Fue construido para facilitar el transporte de trigo de Castilla hacia los puertos del norte y de allí a otros mercados.

El Canal de Castilla consta de tres subdivisiones: Ramal Norte (75 km), Ramal de Campos (78 km) y Ramal Sur (54 km).

A día de hoy el Canal de Castilla nos ofrece un espacio de caminos de tierra y agua por el que desplazarnos, a pie, en bicicleta, a caballo o incluso en piragua. Hay un proyecto llamado “Un canal por recorrer” que ha distribuido el trazado de todo el recorrido del canal en 9 etapas. Debido a su historia, el medio natural en el que se encuentra y las posibilidades de acción y aprendizaje sobre él, he decidido realizar un tramo perteneciente a la etapa 9.



Ruta:

- Valladolid (esclusa 42) – Puente de Cabezón (zona de descanso)

- Ruta lineal.

- Longitud:

- Ida: 9,54 km
- Vuelta: 9,54 km
- Total: 19,08 km

- Elevación:

- Mínima: 694 m
- Media: 703 m
- Máxima: 707 m

- Dificultad: baja.

- Tiempo estimado: Salida a las 10:00 – Llegada 20:00

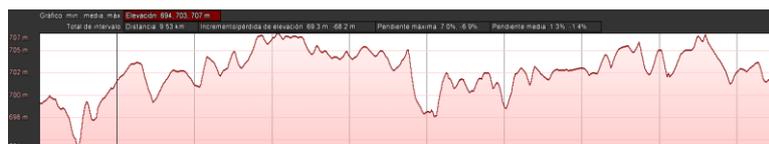
- Fuentes: No

- **Mapa de la ruta en la web:**

<https://maps.google.es/maps/ms?msa=0&msid=215133999013562544729.0004de552a159b6c48fb6>

- **Video con imágenes de la ruta:**

<http://www.youtube.com/watch?v=hJoSHdjgb0M&feature=youtu.be>



- **Inicio:** Quedaremos en la esclusa número 42. Existe un aparcamiento en la Calle Puerto para las familias que deseen trasladarse hasta la zona en coche. También, existe un autobús urbano con destino La Overuela que para cerca de la zona.



El aparcamiento se encuentra situado frente a las instalaciones del Proyecto del Sistema Automático de Información Hidrológica (S.A.I.H.) de la Cuenca del Duero.

A la derecha del aparcamiento se encuentra el puente en el cual observaremos la esclusa número 42 y el camino por el que iniciaremos la ruta.



“Puente desde el que podemos ver la esclusa número 42 e imágenes en la antigüedad”



“Proyecto del Sistema Automático de Información Hidrológica (S.A.I.H.) de la Cuenca del Duero.”

Antes de comenzar con la ruta miraremos las imágenes de la esclusa y otros puentes en la antigüedad y observaremos la actual. Se contará para qué servían las esclusas y un poco el uso del canal.

La esclusa 42 es la única esclusa de navegación de todo el conducto que conserva las compuertas originales.



Comenzaremos la ruta por el camino que queda al lado de la esclusa 42, manteniendo el canal a nuestra izquierda. Antes, recordaremos las normas que hayamos establecido, para las paradas, organización y conducción de grupo. Los organizadores (profesores y alumnos de prácticas) se colocarán de modo que abran y cierren el grupo, además de alguno en el centro del grupo, llevarán chalecos reflectantes para ser visibles durante todo el recorrido y en los tramos conflictivos poder parar el tráfico con seguridad. Los padres y las madres que asistan irán de igual modo mezclados con los niños/as favoreciendo que el grupo sea compacto y no se disperse mucho, de esta manera también se favorecerá la práctica de actividad física en familia.



A unos 500 metros de empezar deberemos salir a la carretera durante otros 300 metros. Al inicio tendremos un carril de bicicleta pero hay un tramo que deberemos tener mucho cuidado ya que es de un carril con circulación en ambos sentidos, está regulado por semáforos. Según se sale del tramo volveremos a encontrarnos con el carril bici que nos dirige hacia el canal

otra vez.

Al 1,1 km de empezar llegaremos a un merendero y haremos la primera parada para beber y ajustar la ropa, calzado y bici. Este merendero se encuentra ubicado en la esclusa número 41. Nos pararemos a observar el cartel informativo, aquí se contará dónde nos encontramos, de donde hemos venido y a donde planeamos llegar. Para seguir con la ruta deberemos pasar una intersección y continuar recto sin desviarnos.



Merendero ubicado en la esclusa 41



Mapa del cartel informativo



Cartel informativo de la Etapa 9: Dueñas - Valladolid



Intersección en el camino debemos continuar recto

Siguiendo por el canal durante otro kilómetro encontraremos otra intersección en el camino.



Intersección en el camino, continuar recto

Según pasamos podemos observar a la derecha la cantidad de campos de cultivo que se encuentran a nuestro camino. Muchos de ellos cultivan patatas, trigo...



Aproximadamente 2 kilómetros y medio desde el cruce nos encontraremos con el punto kilométrico de Medina de Rioseco. Éste nos indica que nos encontramos en el ramal sur del Canal de Castilla y que Medina de Rioseco se encuentra a 20 km y medio.



Aprovecharemos esta parada para comer o beber algo si queremos. A los 500 metros nos encontraremos con otra de las intersecciones en el camino.



Intersección del canal. Vista recta desde el camino principal



Continuar recto por el camino del canal. Vista lateral

Reanudaremos la marcha y seguiremos la ruta durante aproximadamente 1 km, donde nos pararemos a observar uno de los puntos considerados de interés natural. Desde aquí podremos observar el río Pisuerga paralelo al canal y más adelante su desviación hacia la derecha. Aprovecharemos también para observar la flora con la que nos encontramos, los arbustos que son muy abundantes y a hablar de la fauna que se da por aquí. Con suerte podremos observar conejos, aguiluchos, golondrinas...



Río Pisuerga paralelo al canal



Desviación del Río Pisuerga



Canal de Castilla



Arbustos abundantes

Al kilómetro de reanudar la marcha nos encontraremos con un aviso de precaución por obras y vehículos. Llegamos a una desviación semicircular del Canal de Castilla durante 600 metros aproximadamente por obras de ampliación de la autovía. En esta desviación podemos aprovechar para reponer fuerzas y comer algo mientras hablamos de lo que hemos visto y de las impresiones que vamos teniendo a lo largo de la ruta.



Cartel de advertencia



Intersección y corte del canal



Desvío del canal debemos ir hacia el túnel



Cartel indicador de dirección al túnel



Obras de la autovía y tendido eléctrico



Cartel indicador de dirección



Vistas desde el desvío de campos de cultivo
y aves que se asientan en ellos.



Incorporación de nuevo al canal

Continuaremos recto hasta el puente de Cigales que se encuentra a unos dos kilómetros. Allí nos encontraremos otro de los carteles informativos de la ruta. Si los participantes están cansados pararemos a descansar y regresaremos hasta el desvío para comer. Si tienen fuerzas seguiremos la ruta cambiando de paseo para ir por el lado izquierdo del canal. Este puente es de un carril y de doble sentido con lo que deberemos colocarnos para parar el tráfico que pueda venir y que los niños y familiares pasen de manera fluida y ordenada.



Cartel informativo de la etapa 9



Puente de Cigales



Mapa

Al kilómetro por este carril llegaremos a un área de descanso donde pararemos a comer y a descansar todos juntos.



Señal de la autovía



Área de descanso



Mesas



Área de descanso, vista al canal.

Al acabar de comer regresaremos por el mismo camino, cuando llegemos a la zona del desvío aprovecharemos para parar y hacer alguna de las actividades que están planteadas en la ficha. Después manteniendo el mismo orden y normas que a la ida regresaremos hasta el inicio de la ruta.

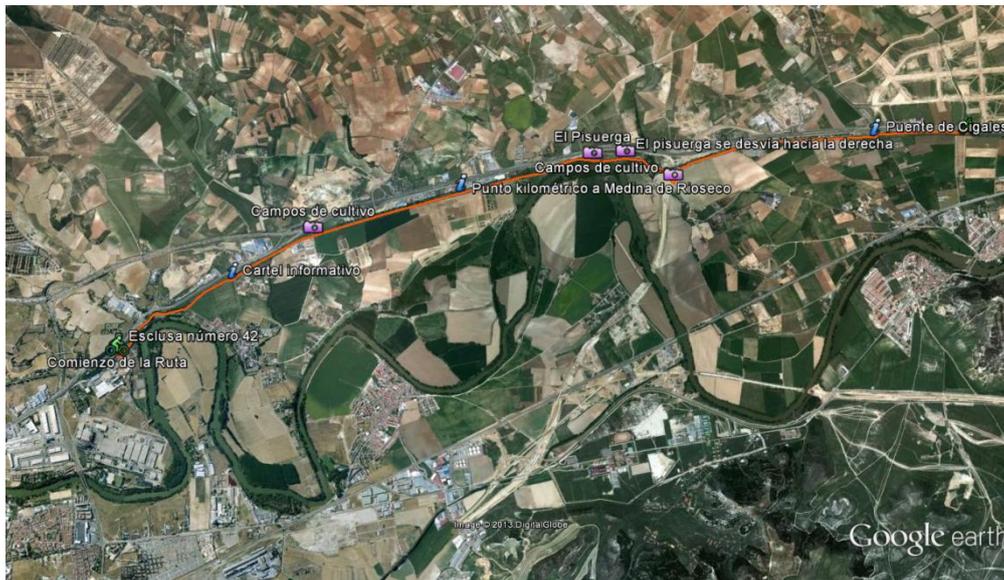
Imágenes de la ruta:



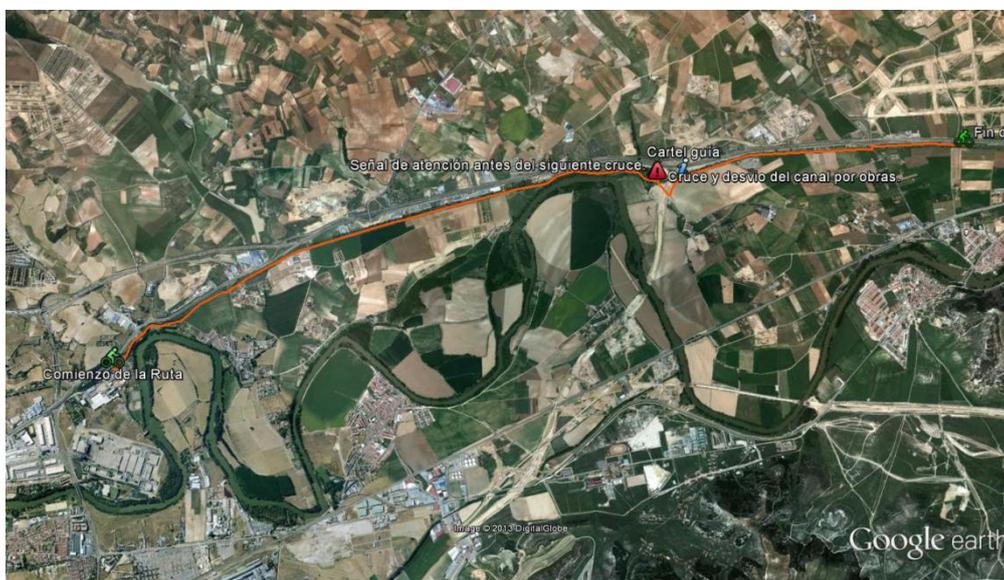
Comienzo y fin de la ruta



Cruces



Sitios de interés



Desvío del canal por obras en la autovía

Antes de la salida se deberán recordar las normas básicas de conducción y seguridad vial a los participantes.

- Respetar la señalización que te encuentres en el camino: señales de tráfico y semáforos.
- Atender a las señales de los organizadores a través de un código de pitidos: un pitido largo significará una parada. Varios pitidos cortos, precaución o reducir la marcha y dos pitidos breves y seguidos, reanudar la marcha.
- Tratar de que el grupo vaya unido y teniendo como referencia a sus responsables.
- Circular a un ritmo constante ajustado a todos.
- Las intersecciones se cruzarán a pie y con la bici de la mano, siguiendo las indicaciones del primer coordinador que se situará en el extremo al que hay que cruzar.
- Ante cualquier percance, apartarse al lateral derecho de la vía y esperar la llegada del siguiente coordinador.
- Mantener una distancia de seguridad respecto al ciclista de delante (aproximadamente metro y medio).

TABLA DE OBSERVACIÓN PARA LA RUTA.

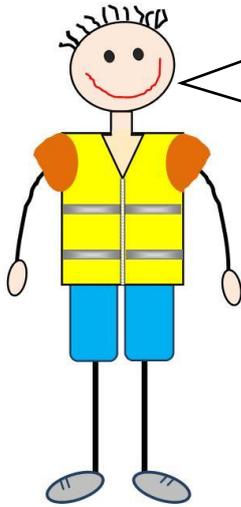
Nº	CRITERIOS DE OBSERVACIÓN EN LA CONDUCCIÓN DE GRUPOS EN BICICLETA	Sí	A veces	No
1.	Ver previamente las previsiones meteorológicas: precipitaciones y viento.			
2.	Llevar el material:			
	a) Carpeta con trabajos, mapa (funda), papel, bolígrafo...			
	b) Reloj.			
	c) Agua en porta-bidón.			
	d) Casco ajustado.			
	e) Cámara de repuesto, desmontables inflador.			
	f) Multiherramientas.			
	g) Luces traseras y delanteras			
	h) Impermeable			
3.	Contar número de personas.			
4.	Revisar las bicicletas: limpieza y mantenimiento; presión de ruedas; frenos; cambios...			
5.	Recordar las normas básicas (equipo, seguridad, conducción, etc.) y recorrido.			
6.	Memorizar la hora de salida y calcular la de llegada.			
7.	Elección y comunicación (con gestos y verbal) de fila de dos y de uno según los tramos. <ul style="list-style-type: none"> • Fila de uno cuando obstaculizamos tráfico y en cuestas. • Fila de dos cuando hay dos carriles en el mismo sentido; salida; grupo demasiado numeroso; que nos adelanten puede ser peligroso... 			
8.	Señalar las indicaciones: izquierda, derecha y disminuir la velocidad.			
9.	Anticipar conducción: <ul style="list-style-type: none"> • Situaciones: cambios de carril, coches doble fila, apertura de puertas, salida de vehículos, etc. • Actuación: mirar hacia atrás; indicar con antelación movimientos; realizar la maniobra progresivamente; acordar con el último la maniobra. 			
10.	Mirar hacia atrás: <ul style="list-style-type: none"> • Controlar el grupo. • Cambios de carril, coches en doble fila, adelantamientos, etc. 			
11.	Respetar normas de circulación: cedas, pasos de peatones, señales horizontales...			
12.	Mantener una dirección recta, sin oscilaciones.			
13.	No pegarse a los coches aparcados.			
14.	Ritmo: <ul style="list-style-type: none"> • Lento al principio para ir agrupado. • A ritmo del más lento que deberá estar cerca de la cabeza. 			



	<ul style="list-style-type: none"> • Bajar el ritmo cuando se rompe el grupo y se quiere reagrupar. 			
15.	<p>Paradas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de pendientes. • Para avituallamiento. • Para adecuar la vestimenta: si empieza a llover; quitarse ropa ante una pendiente ascendente o ponerse en bajada prolongada. • Zonas singulares, con vistas, fotografías, etc. 			
16.	<p>Paradas y salida: desarrollo blando antes de parar; dejar espacio; no meterse entre los coches; avisar antes de salir...</p>			
17.	<p>Desarrollos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No cruzar la cadena: plato chico con piñón chico; plato grande con piñón grande. • No recomendable plato mediano con piñón pequeño y grande. • Adecuar constantemente el desarrollo al terreno y condición. • Cambiar con antelación. 			
18.	<p>Orientarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer la zona y lugares. • Puntos cardinales. • Orientar el mapa. • Buscar itinerario más adecuado: naturaleza; evitar zonas y horas de tráfico peligroso; pendiente progresiva; adecuada a la técnica del grupo... 			
19.	<p>Condición física para la conducción de grupos.</p>			

Fuente: <http://carrilbiciya.files.wordpress.com/2011/03/criterios-de-observacion-para-la-conduccion-de-grupos-en-bicicleta.doc>

8.11.4. FICHA DE EVALUACIÓN DE LA SALIDA.



Hoy hemos pasado un buen día todos juntos, a mí me gustaría volverlo a repetir, ¿a vosotros? Vamos a completar esta ficha para que sepan nuestra opinión.

**¿Qué tal os lo habéis pasado?
¿Os ha gustado la experiencia de participar todos juntos en esta actividad?**

¿Os ha parecido adecuada para vosotros? o ha sido difícil, dura, muy fácil...

¿Qué cambiaríais de la salida? ¿Qué es lo que más os ha gustado?

¿Os gustaría volver a participar en una actividad de este estilo? ¿Por qué?

Pregunta para los padres: ¿creéis que este tipo de unidad y actividades favorece la educación de vuestros hijos? ¿Por qué?

Pregunta para los niños: ¿os ha gustado participar en una actividad con vuestros padres? ¿Por qué?

8.11.5. FICHA DE AUTOEVALUACIÓN Y DE EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.

¡Hola chicos! Después de haber participado todos en la unidad "Súbete a la bicicleta" es hora de que veamos si hemos aprendido algo y además... vamos a poner nota a los profes y las actividades.

Vamos a comenzar primero por nosotros. ¿Te acuerdas de la primera autoevaluación que hiciste? Pues veamos si has mejorado.

Marca en la siguiente tabla según creas:

			
Domino la bicicleta mejor que antes.			
Manejo mejor la bici con una mano.			
Tengo más precisión con la bicicleta.			
Sé frenar rápidamente y seguro.			
Sé realizar giros y maniobras en espacios reducidos.			
Conozco juegos para realizar con la bicicleta.			
Conozco las partes de la bicicleta y su colocación.			
Conozco las señales de circulación.			
Conozco las normas de circulación.			
Soy más consciente de la situación del entorno y las medidas a tomar para mejorarlo.			
Disfruto realizando actividad física sobre la bicicleta.			
He participado en todas las actividades.			



He mejorado



Igual / No sé



No he mejorado

Ahora vas a ponerte nota en algo muy importante, tu actitud y motivación durante toda la unidad. Debes ponerte nota de 1 al 10. ¡Vamos a ello!

1. He participado activamente en las sesiones.
2. No he interrumpido innecesariamente en las clases.
3. Me he esforzado en las actividades.
4. He disfrutado de las actividades físicas.
5. He mostrado respeto ante las opiniones de los demás.
6. He respetado las normas establecidas por el grupo y los profesores.
7. He cuidado el material que he empleado y los lugares donde he realizado actividades.
8. Cuando salgo a la calle o a la naturaleza procuro no maltratar el entorno.
9. Estas sesiones me han hecho reflexionar sobre la bicicleta y todas sus posibilidades.

Y por último, vamos a poner nota a la unidad didáctica y al profesor.

¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Por qué?

¿Qué es lo que menos te ha gustado? ¿Por qué?

¿Crees que te ha servido la unidad para algo? ¿Para qué?



Pon nota al profesor. De 1 al 10.

1. Ha mantenido un ambiente de la clase agradable.
2. Te ha hecho sentirte cómodo y seguro en las actividades.
3. Las clases han estado bien organizadas.
4. Ha sabido dar los contenidos de manera correcta.
5. Enseña muy bien y entiendes sus explicaciones fácilmente.
6. Te anima para practicar las actividades y esforzarse.
7. Mantiene un carácter tranquilo y con humor.
8. Sabe hacer que te intereses por el tema y aprendas.

Ahora da tu opinión:

¿Te gustaría que el profesor cambiase algo en la forma de dar las clases? ¿Por qué?

¿Qué cambiarías o añadirías a la unidad?
