

Las 5 actividades propuestas buscan un mayor conocimiento del entorno del centro escolar y una profundización en el entendimiento de la movilidad sostenible y el modelo de ciudad.

A1. Mi Ciudad

ÁREAS IMPLICADAS

- Lengua
- Conocimiento del Medio

MATERIAL

Audiovisual de la campaña "CON BICI AL COLE"

INSTALACIÓN

Aula

OBJETIVOS

- Sensibilizar al alumnado (movilidad sostenible, cambio climático...)
- Conocer los consejos de seguridad y los derechos del ciclista
- Conocer las normas básicas de circulación

ESTILO DE ENSEÑANZA

Descubrimiento guiado

PLANTEAMIENTO Y ORGANIZACIÓN (10´)

Los alumnos permanecerán en el aula. La sesión tendrá tres partes:

- Encuesta
- Audiovisual
- Aprendizaje/repaso de consejos, señales y normas de circulación.

DESARROLLO (40´)

ENCUESTA (ANEXO I)

Primero contestarán una encuesta sobre sus hábitos de movilidad y sus opiniones sobre el tema.

AUDIOVISUAL

Cortometraje "CON BICIAL COLE".

Una vez terminado abriremos un pequeño debate: ¿cómo venimos cada día al cole y por qué?, ¿qué es eso de la "movilidad sostenible"? ¿y el cambio climático? ¿podemos hacer cada uno algo para mejorar la situación?

EXPLICACIÓN

Hablaremos sobre las normas de circulación que debe conocer el alumnado.

Es importante despertar el espíritu crítico sobre las diferentes situaciones y problemas de circulación que se van explicando. Se hará especial hincapié en las normas de seguridad e información específica relacionada con la circulación en bicicleta:

- Ubicación de la bicicleta en la calzada y aceras
- Normas sobre prioridad de paso
- Maniobras
- Señales principales: ceda el paso, stop, dirección prohibida...
- Otras maniobras y precauciones a tener en cuenta

El maestro empleará el descubrimiento guiado para que el alumnado vaya aprendiendo normas, señales y conceptos como movilidad sostenible o cambio climático.

A2. Olimpiadas Ciclistas

ÁREAS IMPLICADAS

Educación física

MATERIAL

- Conos para trazar los recorridos
- Bicicletas

INSTALACIÓN

Patio o pista polideportiva

OBJETIVOS

Dominar y adquirir confianza sobre la bicicleta

ESTILO DE ENSEÑANZA

Asignación de tareas

PLANTEAMIENTO Y ORGANIZACIÓN (15´)

Se propone una serie básica de ejercicios que permiten incrementar la habilidad de los alumnos sobre la bicicleta. Para poder desarrollar estos ejercicios hacen falta por una parte las bicicletas y cascos de los alumnos y por otra una serie de materiales descritos en el siguiente apartado.

DESARROLLO (40´)

Lo primero de todo es hacer con los alumnos un chequeo de sus bicicletas. Han de comprobar que no hay ningún elemento suelto, que los frenos funcionan correctamente y que la altura de sillín y posición de las manetas de freno son las correctas.

A continuación se proponen una serie de juegos en los que la bici es el elemento principal

(ANEXO II)

La
Ciclería

A3. Control de Velocidad

ÁREAS IMPLICADAS

- Educación física
- Conocimiento del medio
- Matemáticas

MATERIAL

- Mapa del municipio
- Cinta métrica
- Chalecos reflectantes
- Banderines
- Cuadernos
- Lápiz

INSTALACIÓN

Calles de la ciudad

OBJETIVOS

Sensibilizar sobre el problema de la velocidad de los coches y los ruidos en la ciudad

ESTILO DE ENSEÑANZA

Descubrimiento guiado

PLANTEAMIENTO Y ORGANIZACIÓN (10´)

Proponemos una actividad en la que el alumnado estudiará en una calle cercana al cole las costumbres de los conductores: velocidad, uso del cinturón... En el caso de estar preparando el proyecto de Caminos seguros escolares, se harán las mediciones en los trayectos que se utilizan con más frecuencia por los escolares.

DESARROLLO (40´)

Queremos comprobar en qué medida los conductores/as respetan los límites de velocidad para concienciar al alumnado sobre su importancia en cuanto a seguridad, contaminación acústica y atmosférica. Buscaremos una calle lo más recta, llana y cercana al colegio posible. Mediremos 100 metros exactos y en cada extremo se situará un alumno con un banderín y otro con un silbato. Decidimos qué coche queremos estudiar y cuando pase por el punto de partida el alumno levanta el banderín, el compañero pita con el silbato y en el otro extremo un tercer alumno pone el cronómetro en marcha. 100 metros después un alumno levantará el banderín, otro tocará el silbato y el cronometrador parará el tiempo. Como el silbato resulta molesto se puede hacer la tarea a voces: ¡ya!, ¡ahora! Otro grupo de alumnos puede situarse a mitad de recorrido y hacer un estudio sobre las costumbres de los conductores: uso del cinturón y el móvil, número de personas que lleva, medición de decibelios... De vuelta en el aula pasaremos los metros por segundo (m/sg) a kilómetros por hora (km/h) y comentaremos los resultados.

En caso de que el porcentaje de coches que circulan por encima de la velocidad máxima permitida sea grande puede completarse la actividad enviando el informe y una carta al departamento de movilidad del ayuntamiento.

A4. Diseño de Rutas

ÁREAS IMPLICADAS

- Informática
- Conocimiento del medio

MATERIAL

Ordenadores con conexión a internet e impresora

INSTALACIÓN

Aula de informática

OBJETIVOS

Identificar cada alumno el trayecto que hace de casa a la escuela para imprimir un mapa que será completado en una posterior salida por los alrededores de la escuela, identificando in situ los obstáculos y las mejoras necesarias para aumentar la seguridad en el camino escolar

ESTILO DE ENSEÑANZA

Explicación y descubrimiento guiado

PLANTEAMIENTO Y ORGANIZACIÓN (30´)

El dinamizador mostrará al profesor, si fuera necesario, o bien directamente al grupo de la clase el funcionamiento de Google Maps, un programa con el que los escolares podrán crear sus propios mapas en el apartado "Mis mapas". Nos conectaremos a Google Maps y el profesor y/o dinamizador explicará su funcionamiento para a continuación dar las instrucciones de las tareas que deben realizar los alumnos.

DESARROLLO (60´)

Explicación del funcionamiento de "Mis mapas" de Google Maps, con el que cada alumno habrá de hacer su propio mapa con el trayecto o trayectos que habitualmente hace de casa a la escuela. Los alumnos pondrán cada uno su nombre como nombre del mapa, situarán la localización de su domicilio y el de la escuela, y dibujarán las líneas que identifican el trayecto que realizan (si ya lo hacen) o que podrían realizar si vinieran andando o en bicicleta. Una vez dibujado salvarán el mapa e imprimirán una copia.

REPASO Y COMENTARIO EN GRUPO (60´)

En una segunda sesión de una hora, se pondrán en común los diferentes mapas y se discutirán cuáles son las coincidencias, para identificar los trayectos que con más facilidad podrían utilizarse para la organización de los desplazamientos en bicicleta de los niños y niñas que así lo deseen. Estos mapas serán utilizados para localizar los obstáculos y mejoras necesarias en los trayectos utilizados para llegar a la escuela.

A4. Periodistas y Policías

ÁREAS IMPLICADAS

- Educación Física
- Lengua

MATERIAL

- Bicicletas
- Encuestas
- Multas simbólicas
- Cámara de fotos digital
- Plano de la ciudad (alrededores del colegio)

INSTALACIÓN

Entorno urbano

OBJETIVOS

- Disfrutar la salida urbana y aprovechar para hacer otras tareas: encuestas y multas simbólicas
- Dar a conocer la campaña "CON BICI AL COLE" y las mejoras que proponemos para el CAMINO ESCOLAR a más personas del entorno

ESTILO DE ENSEÑANZA

Asignación de tareas, estilos socializadores

PLANTEAMIENTO Y ORGANIZACIÓN (15´)

Esta actividad se puede realizar a pie si el entorno del centro (tráfico denso o rápido) no permite, ni recomienda, realizarla en bicicleta.

Los/as alumnos/as se repartirán en dos grupos según su "profesión": PERIODISTAS O POLICÍAS. Los miembros de cada profesión se subdividirán para mayor comodidad en grupos de 3 o 4 alumnos. En el aula explicaremos los objetivos de la sesión y la dinámica que vamos a seguir.

Pedimos, y aceptamos, la ayuda de padres y madres por seguridad, para que la actividad salga mejor y para dar a conocer nuestros objetivos a otros miembros de la comunidad educativa. Intentaremos que los recorridos de POLICÍAS Y PERIODISTAS no coincidan para que logren, entre tod@s, llegar a más gente.

DESARROLLO (35´)

POLICÍAS: Saldrán del colegio en grupos reducidos (3-4 niñ@s) con un adulto. Irán caminando por el barrio (sin alejarse demasiado) y pondrán "multas simbólicas" a aquellos coches que aparquen sobre las aceras o carriles-bici, los peatones que crucen la calle fuera de los pasos de cebra, etc.

Se intentará en todo momento dar un carácter amable a la iniciativa y no sancionador.

PERIODISTAS: Grupos de 3 ó 4 niños, acompañados de un adulto, acudirán a puntos concretos del barrio (plaza, mercado, calles peatonales) para realizar pequeñas encuestas (ANEXO III)

VUELTA AL COLE

Y COMENTARIO EN GRUPO (10´)

Puesta en común de las experiencias de POLICÍAS Y PERIODISTAS: anécdotas, reacciones, comentarios de los encuestados o "multados", etc.

Anexo I. Encuesta Actividad Mi Ciudad

1. ¿Crees que hay alguna relación entre tu medio de transporte habitual (CO2che, autobús, tren, bici, a pie...) y la contaminación de la ciudad?
 2. Si te dan a elegir entre el CO2che y el transporte público (bus, tren), ¿con qué te quedarías? ¿Qué crees que es mejor para tu ciudad?
 3. ¿Te preocupa el ruido, la contaminación y la inseguridad que crea el tráfico rodado? ¿Afecta a tu vida diaria?
 4. ¿Usas la bicicleta en tu ciudad en algún momento del día? ¿Y a lo largo de la semana? Si no la utilizas, ¿te gustaría?
 5. ¿Para qué emplea tu familia el CO2che? (subraya lo que proceda): Ir a la compra, cine, bar o café, vacaciones, colegio, médico, trabajo.
 6. Ordena, de mayor a menor, los usuarios de la calle (peatón, CO2che, moto, bici, bus) que más espacio ocupan.
 7. ¿Cuáles crees que son las dos o tres razones principales por las que hay atascos en tu ciudad?
 8. ¿Cuáles piensas que son las dos o tres causas principales de los accidentes de tráfico?
- Escribe dos posibles soluciones para este problema:
9. ¿Vas al cole andando o en bici? ¿Te gustaría?
 10. ¿Has ido alguna vez solo (en bici o andando) con tus amigos al cole? ¿Te gustaría?

Anexo II. Juegos Actividad Olimpiadas Ciclistas

CARRERA DE LENTOS

Objetivo. Aprender a circular por aceras y zonas donde la velocidad está limitada a 10 km/h.

Descripción. Se coloca un grupo de cuatro ciclistas en un extremo de la pista. El juez de juego en el extremo opuesto a 5 metros de distancia.

Desarrollo. El juez da una señal y los ciclistas deben dirigirse hacia él manteniendo el equilibrio sobre la bicicleta y con los pies en los pedales. Gana quien llega más tarde. No se permite poner los pies en el suelo ni colocar la bicicleta perpendicular a la dirección marcada.

COGER LA ANILLA

Objetivo. Aprender a circular con una mano si perder la trayectoria.

Descripción. El grupo de ciclistas se coloca en un lado de la pista, cada uno con una pica, palo, lápiz, escoba, paraguas, etc. Se ata una cuerda, entre dos postes o árboles, donde se colocarán las anillas suspendidas suavemente con un cinta. Otra posibilidad es que el juez de juego extiende su brazo con una pica en cuyo extremo se ata, ligeramente con una cinta, una pequeña argolla o anilla.

Desarrollo. Se trata de introducir el palo, la pica, el lapicero... en la anilla y arrancarla para llevársela.

COGER LA BOLSA

Objetivo. Aprender a circular con una mano si perder la trayectoria.

Descripción. El grupo de ciclistas se sitúa a un extremo de la pista. El juez de juego se coloca en el otro extremo sujetando en su mano y con el brazo extendido, una bolsa o cualquier otro objeto con asa (una cámara de bicicleta anudada en forma de asa también puede servir).

Desarrollo. Los ciclistas pedalean hacia el juez cogiendo con una mano la bolsa que éste les da, manteniendo la otra en el manillar.

EL RODEO

Objetivo. Aprender a circular con una mano sin perder la trayectoria.

Descripción. Los ciclistas y los aros o cámaras de bicicleta un poquito hinchadas, se colocan en un extremo de la pista, en el otro, el juez de juego colocará un cono, bote, silla o cualquier otro elemento que sobresalga.

Desarrollo. A la señal del juez, se coge un aro o una cámara del montón, se pedalea con él y se intenta introducirlo en alguno de los objetos de la pista; se vuelve a por otro aro o cámara y se lanza sobre el objeto o cono. Gana quien logra más aciertos en un minuto. El apoyar los pies en el suelo, mientras se lanza el aro o cámara, supone la eliminación.

LA ESTATUA

Objetivo. Mejorar el equilibrio sobre la bicicleta.

Descripción. El grupo de ciclistas está en la pista con el juez de juego.

Desarrollo. El juez da una señal y todos deben adoptar una posición de inmovilidad total sobre la bici, sin apoyar ningún pie en el suelo. Se debe mantener esa posición durante 3-5 segundos y volver a pedalear libremente. Se anota un punto a aquellos que no logran permanecer estáticos durante ese tiempo. Gana el que menos puntos tiene al finalizar el juego, que puede durar unos 5 minutos. Se puede aumentar el tiempo que dura el periodo de inmovilidad total.

Anexo II. Juegos Actividad Olimpiadas Ciclistas

LA SOMBRA

Objetivo. Aprender a circular en grupo.

Descripción. Pareja de ciclistas, uno detrás del otro, en una pista polideportiva.

Desarrollo. Uno hace de "sombra" del otro, debiendo circular a la velocidad y en la dirección que indique el que va primero. Posteriormente uno cambia por la posición del otro. También se puede practicar en grupo, donde uno hace de "líder" siguiéndole los demás en fila india, manteniendo la velocidad y la dirección que éste indique, hasta lograr una "serpiente multicolor".

PASAR POR DEBAJO

Objetivo. Mejorar el equilibrio sobre la bicicleta.

Descripción. Se coloca un listón, una cuerda, elásticos, etc., apoyados o sujetos a dos extremos (postes).

Desarrollo. Se trata de pasar por debajo de estos obstáculos horizontales, que se colocarán a distintas alturas, sin derribarlos ni apoyar ningún pie en el suelo.

SLALOM

Objetivo. Mejorar la habilidad en la conducción de la bicicleta.

Descripción. El grupo de ciclistas se coloca en el extremo de la pista. El juez de juego ha situado una hilera de conos u otros objetos, separados entre sí 1 metro.

Desarrollo. A la señal del juez de juego, se pedalea haciendo eses entre los conos, dejándolos alternativamente a la derecha o la izquierda, sin derribarlos ni desplazarlos. Gana quien lo realiza en el menor tiempo posible y sin derribarlos.

EL ESPEJO

Objetivo. Aprender a mirar brevemente a un lado sin desviar la trayectoria.

Descripción. Dos ciclistas se colocan uno al lado del otro separados a 1 metro entre sí. Uno de ellos hace de espejo.

Desarrollo. Dos ciclistas circulan en paralelo. Para conseguir que se miren uno al otro uno deberá hacer muecas, guiños... y el otro deberá imitarlas, como si se tratara de un espejo.

EL TELÉFONO

Objetivo. Aprender a mirar brevemente atrás sin desviar la trayectoria.

Descripción. Un grupo de ciclistas circula en línea uno detrás de otro.

Desarrollo. Empiezan a circular, formando una fila india. El primero le dice algo al segundo que debe pasar al siguiente, como el juego del teléfono. Al principio es una palabra y después se va alargando a frases más largas.

Anexo III. Encuesta Actividad Periodistas y Policías

1. Cuando era pequeñ@, ¿la escuela estaba lejos o cerca de su casa?
2. ¿Cómo iba a la escuela?
3. ¿Era peligroso ir andando por la calle?
4. ¿Con quién iba a la escuela, con adultos o con sus amigos?
5. ¿Se podía ir en bicicleta?
6. ¿Cómo eran las calles y carreteras?
7. ¿Había mucho tráfico de coches?
8. ¿Por qué cree que ahora no nos dejan ir sol@s al cole?
9. ¿Qué piensa que podemos hacer para mejorar la situación?

Recursos didácticos realizados por La Ciclería dentro del programa "La Bicicleta en la Escuela".
Financiado por Zaragoza Deporte Municipal.

* Algunas de estas sesiones están extraídas o basadas en los programas Con Bici al Cole (Con Bici, 2007) y Con Bici al Instituto (Bacc, 2009).

