



Universidad de Valladolid

Grado en Educación Primaria

Mención en Educación Física

LA BICICLETA TODO TERRENO: ACERCAMIENTO AL CENTRO EDUCATIVO

Autor: Luis Andrés Fernández Pérez

Tutor Académico: Higinio F. Arribas Cubero

Facultad de Educación y Trabajo Social

Trabajo Fin de Grado

Curso Académico: 2016/2017



RESÚMEN

El presente trabajo fin de grado muestra una intervención contextualizada de un colegio público de la provincia de Valladolid, mediante la bicicleta de montaña, persiguiendo la proliferación de su uso en los centros educativos con el área de Educación Física como principal propulsor. Se basa en integrar este recurso por lo favorecedor que puede resultar para los alumnos de esta etapa educativa, así como su papel capital como vehículo que acerque a la escuela al medio natural. Tras el análisis de los datos, en torno al diseño organizativo y a la práctica de la intervención, se recaban una serie de aprendizajes, dificultades, posibles soluciones y oportunidades que serán valoradas a lo largo de este trabajo.

ABSTRACT

The following End-of-Degree Project shows a contextualised intervention from a public school in the province of Valladolid, using the mountain bike, and pursuing the proliferation of its use in the schools being the Physical Education field the main promoter. It is based on the integration of this resource because of its possible advantages for pupils in this educative stage, as well as its important relevance as a vehicle that brings the school closer to the environment. After the analysis of the data about the organizational design and the development of the intervention, there is a recollection of a group of learnings, difficulties, possible solutions and opportunities that will be valued throughout this work.

PALABRAS CLAVE

Bicicleta de montaña, educación física, medio natural, educación vial

KEYWORDS

Mountain bike, physical education, natural environment, vial education

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
2.1 Objetivos Generales	5
2.2 Objetivos específicos.....	5
3. JUSTIFICACIÓN	6
3.1 Importancia y necesidad del tema escogido	6
3.2 Vinculación con las competencias del título.....	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
4.1 Origen y evolución de la BTT	11
4.2 Ámbitos de aplicación de la bicicleta	12
4.2.1 Bicicleta utilitaria	12
4.2.2 La bicicleta como actividad de ocio	12
4.2.3 La bicicleta educativa	13
4.2.4 Bicicleta deportiva	14
4.3 BTT en Educación Física	15
4.3.1 Justificación	15
4.3.2 Pretextos para no incorporar la bici en los aprendizajes escolares.....	16
4.3.3 Naturaleza y bicicleta	17
4.3.4 Un beneficio para la salud	18
4.3.5 Desarrollo integral.....	20
4.4 Experiencias con la bicicleta en la escuela	20
4.5 Consideraciones importantes a la hora de planificar actividades con bicicletas	23
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	24
5.1 Contexto: Geográfico y socioeducativo	24
5.2 Alumnos y grupo de referencia	25
5.3 Diseño y análisis de la intervención didáctica.....	25
5.3.1 Plan de trabajo.....	26
5.3.2 Unidad Didáctica	29
5.3.2 Categorías de análisis e instrumentos de evaluación	31
6. VALORACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	39
6.1 Descripción, reflexión y reformulación de las sesiones.....	39
6.2 Valoración de temáticas relevantes.....	46
6.2.1 Valoración sobre los aprendizajes generados	47

6.2.2 Valoración sobre los aprendizajes propios como docente en prácticas.....	48
6.2.3 Valoración de la acción frente a las dificultades	50
6.2.4 Valoración de las soluciones	51
6.2.5 Valoración de la actividad por parte de las familias.....	51
6.2.6 Valoración de las oportunidades	53
7. CONSIDERACIONES FINALES	54
8. REFERENCIAS	57
9. ANEXOS	62
9.1 Cuestionario inicial.....	63
9.2 Circular informativa a las familias	64
9.3 Tabla de información sobre los alumnos tras el cuestionario inicial	65
9.4 Cuaderno del alumno. Mi querida bicicleta	61
9.5 Ficha con las partes de la bicicleta de montaña.....	66
9.6 Juegos de la sesión de Educación Vial	67
9.7 Circular informativa a las familias	72
9.8 Autorización para la salida por las cercanías	73
9.9 Cuestionario para las familias. Evaluación voluntaria de la propuesta de intervención.....	74
9.10 Tabla de observación de mi compañero y mi tutora de prácticas	75
9.11 Unidad Didáctica	76
9.11.1 Título, justificación y temporalización	76
9.11.2 Concreción didáctica de contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias clave	77
9.11.3 Metodología.....	78
9.11.4 Descripción de tareas didácticas.....	79
9.11.5 Recursos del desarrollo curricular	79
9.11.6 Atención a la diversidad: exentos temporalmente	79
9.11.7 Interdisciplinariedad	80
9.11.8 Evaluación.....	80
9.11.9 Contenidos transversales	80
9.11.10 Desarrollo de las sesiones.....	81

1. INTRODUCCIÓN

El presente documento se trata del Trabajo Fin de Grado (TFG), a realizar por los estudiantes de la mención en Educación Física del Grado en Educación Primaria en el último curso de la carrera.

Este documento se va a centrar en la bicicleta de montaña como elemento educativo y la introducción de la misma en un centro educativo. La intención del trabajo es el fomentar el uso de este vehículo entre los alumnos de Educación Primaria e introducir la cultura de la bicicleta en un colegio de entidad pública encuadrado en el ámbito rural.

Se pretende hacer buena la frase del escritor George Wells “Cuando veo a un adulto en una bicicleta, no pierdo las esperanzas por el futuro de la raza humana”. Inculcar y promover la cultura de la bicicleta en los escolares, los adultos del mañana. Para ello resultará imprescindible la ayuda y colaboración de sus familiares, el centro y las instituciones.

A continuación, se desarrolla el cómo se organiza este documento. En primer lugar se encuentran los objetivos que se procuran alcanzar. En segundo lugar se presenta la importancia y la necesidad del tema escogido, siendo la justificación completada con las competencias que se pondrán en juego mediante la realización del mismo.

Después, se expone la fundamentación teórica, apartado que añadirá un valor extra al trabajo y mediante el cual se revisará brevemente el origen y la evolución de la BTT, los diferentes ámbitos de uso de este medio, una justificación sobre su significatividad como recurso educativo y diversas experiencias que se han desarrollado en otros centros. Del mismo modo, se mostrará la relación entre la bicicleta y medio natural, así como sus ventajas en relación al desarrollo integral y la salud. También se pondrán de manifiesto los pretextos para evitar su tratamiento y algunas de las consideraciones a la hora de planificar actividades con ella.

Posteriormente se tratará la propuesta de intervención donde se incluyen el contexto y los alumnos del grupo de referencia, así como la unidad didáctica a desarrollar y los grandes temas de análisis. Por último, la valoración de dicha intervención.

Para terminar, las conclusiones finales del trabajo con el complemento de un decálogo a tener en cuenta si se pretende poner en marcha una propuesta sobre el uso de la BTT en la escuela.

2. OBJETIVOS

A continuación se exponen los objetivos que se pretenden alcanzar con la realización del presente trabajo:

2.1 Objetivos Generales

1. Fomentar el uso de la bicicleta en Educación Primaria y analizar las posibilidades y dificultades provenientes de su inclusión
2. Realizar una propuesta de intervención acerca de la bicicleta de montaña y llevarla a la práctica en un centro de Educación Primaria

2.2 Objetivos específicos

1. Introducir la bicicleta de montaña y utilizarla para fomentar hábitos saludables en un centro educativo y valorar el alcance de la propuesta
2. Desarrollar una base de experiencias motrices y contenidos a cerca de la conducción de la bici, seguridad vial y la conservación del medio natural
3. Involucrar a la comunidad escolar mediante el uso de la bicicleta todo terreno y desarrollar la corresponsabilidad entre la comunidad como propuesta de futuro

3. JUSTIFICACIÓN

3.1 Importancia y necesidad del tema escogido

El tema escogido para la realización del trabajo de fin de grado ha sido la bicicleta por sus distintos usos y por las numerosas posibilidades que nos ofrece tanto en el ámbito escolar como en los espacios de ocio de los escolares. De manera personal, el porqué de la elección de este elemento tiene varias razones. La primera de ellas es el interés suscitado durante la asignatura de Educación Física en el Medio Natural, la motivación que provoca el seguir informándome e investigando acerca de este recurso educativo. La segunda de las razones se debe a la ligadura que, en mi caso en concreto, me une con la bicicleta debido a que desde pequeño aprendí a montar y desde entonces no me suelo separar de ella eso sí, en la actualidad, no uso la misma que cuando era pequeño.

Me gustaría hacer referencia al libro del escritor Vallisoletano Miguel Delibes¹ cuando plasma la siguiente frase en su obra: *“la bicicleta se me reveló como un vehículo eficaz, de amplias posibilidades, cuya autonomía dependía de mis piernas”* Para mí, como adolescente y, posteriormente, joven universitario, la bicicleta me ha supuesto experimentar una sensación de libertad y de no dependencia a otros medios de transporte.

A día de hoy, y desde que acabé la enseñanza obligatoria, se ha convertido en mi medio de transporte habitual. Me muevo de una manera muy práctica por mi ciudad, Valladolid, en ella. Además de realizar una cantidad aceptable de actividad física, considero que es un medio de transporte económico y beneficioso para la protección del medio ambiente.

La elección de este tema también viene motivada por la estimulación hacia la educación primaria y por el ocio de sus escolares. Como se puede apreciar en numerosos artículos de periódicos digitales², la bicicleta cada vez está más integrada como medio de transporte alternativo a los de motor en España, cada vez más gente se anima a usarla en su vida diaria³. Por ello, considero imprescindible motivar y tratar de convencer sobre su uso a los más pequeños para que en un futuro sigan utilizando de forma regular este modo de transporte tan sostenible.

Otro tema que atañe el mundo de la bicicleta es el del desarrollo integral del niño. Para su desarrollo integral de la motricidad gruesa es imprescindible que tomen contacto con la bicicleta

¹ Miguel Delibes (1988). Mi querida bicicleta. Valladolid: Miñón.

² Artículos de periódicos digitales:

http://ccaa.elpais.com/ccaa/2017/05/20/madrid/1495305648_014019.html

<http://www.elperiodico.com/es/noticias/mas-barcelona/impulso-bicicleta-barcelona-2017-6048068>

³ La mitad de los españoles es usuario de bicicleta con alguna frecuencia:

<http://www.ciudadesporlabicicleta.org/web/2015/10/27/barometro-de-la-bicicleta-2015/>

ya que pueden comenzar con apenas 24 meses con los ya conocidos triciclos, los cuales son cada vez más prácticos y útiles (Conde, 2013).

La bicicleta, en sí, es un instrumento que tiene la ventaja de poder motivar, divertir, educar y facilitar una serie de aprendizajes vivenciales, prácticos y funcionales. Todos estos aprendizajes son fácilmente transferibles a numerosas situaciones de la vida cotidiana en diversos contextos sociales, culturales y espaciales. En resumidas cuentas, este vehículo produce un desarrollo global en el alumnado sobre los ámbitos psicomotor, cognitivo, afectivo y social.

Por otra parte, existe una práctica habitual más sedentaria entre la población que ha orientado los patrones de trabajo, de transporte y de recreo hacia una vida menos activa (Santos Muñoz, 2005). Esta práctica tan negativa ha ido *in crescendo* durante los últimos años y esto se debe a que las personas utilizan sus coches u otros medios de transporte, nada beneficiosos para el medio ambiente, para desplazarse a sus lugares de trabajo o a la escuela. Sin mirar por ahora el ahorro económico que supone el desplazarse con la bicicleta, me gustaría resaltar este aparato como lucha directa contra el sedentarismo. Como dice Andia (2014) “siempre es mejor moverse que quedarse quieto y toda actividad que implique movimiento debe de ser bienvenida” y si seguimos leyéndola nos deja pequeñas pinceladas sobre la relación de la bici con esta práctica debido a que es una buena forma de comenzar a realizar actividad física por parte de personas sedentarias y poco activas.

Seguramente, la gran mayoría de las personas que saben montar en bicicleta han recibido la educación o la ayuda de algún familiar para poder llegar a desarrollar esta habilidad. La bicicleta mantiene una estrecha relación con el ámbito familiar. En familia, como apunta Develay (2001), “nos iniciamos en saberes diversos que difieren mucho de los que se descubren en la escuela”. El mayor motivo o causante de la adquisición de estos saberes es la seguridad afectiva que nos aporta la familia y que difícilmente se puede sustituir o encontrar en otros ámbitos, como el escolar. Por eso sería importante que desde la escuela, con la ayuda del entorno familiar del niño, se anime al uso de este medio de transporte despertando en los niños un hábito de vida saludable.

La proliferación del uso de la bicicleta todo terreno y del deporte del ciclismo ha supuesto, desde principios de los años 80, que la mayoría de las familias de toda España tuvieran, al menos, una bicicleta todo terreno propiciando la profesionalización del aspecto del ocio surgiendo con ello numerosas empresas que organizan itinerarios montañosos o viajes por otros países con ellas (Bastart & Navarro, 2000).

No querría olvidarme del aprendizaje a cerca de la educación vial que genera el uso y la práctica de la bicicleta. Es una buena manera de aprender ciertas conductas, señales y normas del código

de circulación, un aprendizaje que a los escolares les valdrá, tanto como para el presente como para el futuro, ya que la mayoría de ellos, en un tiempo no muy lejano, poseerán cualquier tipo de carnet para conducir. Por todo ello, se presenta imprescindible que los alumnos empiecen a tomar consciencia sobre las responsabilidades y derechos que se tienen y que se adquieren con el uso de la bicicleta como vehículo que es, como cualquier otro que circula por nuestras calles y carreteras. Posiblemente la educación vial sea uno de los aprendizajes transversales más populares de los últimos años ya que existen campañas en los *mass media* y de organizaciones, como por ejemplo la DGT⁴, que nos advierten continuamente de que cuando nos montamos en una bicicleta dejamos de ser un peatón para pasar a ser un vehículo con el deber de cumplir las normas de circulación y respetando al resto de usuarios.

Relacionando la bicicleta con el currículo⁵, podemos ver como hay contenidos y varias referencias en él. Se habla de elementos transversales como son la educación y la seguridad vial con el fin de que el alumnado conozca sus derechos y deberes como usuario de las vías en calidad de conductor de bicis. Asimismo, se tratan las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico aludiendo las excursiones con bici.

⁴ Guía para usuarios de la bicicleta DGT: <http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/educacion-vial/recursos-didacticos/jovenes/Guia-Bicicleta-agosto-2016.pdf>

⁵ ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio: <http://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-519-2014-17-junio-establece-curriculo-regula-impl>

3.2 Vinculación con las competencias del título

Competencias específicas

Los estudiantes del Título de Grado Maestro -o Maestra- en Educación Primaria deben desarrollar durante sus estudios una relación de competencias específicas. En concreto, para otorgar el título citado serán exigibles las siguientes competencias – cada una de las cuales se descompone a su vez en contenidos, habilidades o subcompetencias a adquirir o desarrollar- que aparecen organizadas según los módulos y materias que figuran en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Primaria:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Comprender y valorar las exigencias del conocimiento científico, identificando métodos y estrategias de investigación, diseñando procesos de investigación educativa y utilizando métodos adecuados.
5. Conocer la organización de los colegios de Educación primaria, los elementos normativos y legislativos que regulan estos centros
6. Seleccionar y utilizar en las aulas las tecnologías de la información y la comunicación que contribuyan a los aprendizajes del alumnado.
7. 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.
8. Conocer y ejercer las funciones de tutor y orientador, mostrando habilidades sociales de relación y comunicación con familias y profesionales para llevar a la práctica el liderazgo que deberá desempeñar con el alumnado y con las propias familias.
9. 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.

Competencias en relación al Prácticum

- 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 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

4.1 Origen y evolución de la BTT

Como todo objeto, la bicicleta todo terreno tiene una génesis y evolución desde sus primeros orígenes hasta nuestros días. En este caso, el origen más reiterado se trata del que habla y lo sitúa en la California de mediados de los años setenta (Rey & Giorgio, 1991). En aquella época se empezó a popularizar entre los jóvenes deportistas californianos la práctica de los descensos con motocicletas de las bajadas de un Monte próximo a San Francisco. Estas motocicletas ocasionaban un ruido excesivo y unas erosiones sobre el terreno considerables por lo que las autoridades locales decidieron prohibir su uso en los caminos o carreteras no pavimentadas. Ante esta negativa, los jóvenes que practicaban este deporte de riesgo empezaron a inventar en sus garajes las primeras *Klunkers* utilizando las piezas de dichas motocicletas, de BMX y de otras bicicletas.

En 1976, en el monte anteriormente citado, se disputó la primera carrera oficial de BTT. La carrera originaria de este monte californiano recibe, desde su primera edición, el nombre de *repack*. Gracias al origen de esta carrera tradicional, uno de sus participantes inventó la bicicleta de montaña introduciendo en ella los desarrollos y modificando así su bicicleta (Sánchez Igual, 2005).

Como apunta el libro *Mountain Bike*, la robustez y la poca maniobrabilidad de las máquinas hacían que se rompieran a menudo. También nos habla de las principales diferencias respecto a las tradicionales bicicletas de paseo ya que las BTT incorporaban un mayor número de desarrollos (no como las bicicletas de paseo que sólo tenían una velocidad), tenían una mayor potencia en la frenada y, sobre todo, el cuadro adoptaba un nuevo diseño. Reafirmando lo anterior, nos encontramos ante un tipo de bicicleta más ligera y fácil de manejar al cambiar el acero con el que se construían las iniciales por aluminio o fibra de carbono (VV.AA., 1996).

Dicho todo lo anterior, las primeras BTT que aparecieron, poco tienen que ver con las que existen en nuestros días. La bicicleta se ha ido modificando y perfeccionando a través de un complejo sistema que contiene una cadena transmisora de tracción a la rueda trasera, de este modo se ha conseguido diseñar bicicletas más efectivas que aprovechan el esfuerzo realizado por el ciclista.

En la actualidad, nos encontramos con bicicletas que cuentan con un nuevo diámetro en pulgadas (existen de 27,5 o 29) permitiendo un mayor avance al pedalear, con frenos de disco, amortiguación, tanto delantera como trasera, y con, al menos, tres velocidades.

4.2 Ámbitos de aplicación de la bicicleta

En este apartado encontramos los diferentes usos que tiene o puede tener la bicicleta. Para ello nos centramos en ámbitos como el utilitario, el deportivo, el mundo de ocio o el de la educación.

4.2.1 Bicicleta utilitaria

La bicicleta se presenta como un medio que permite desplazarnos por las calles de nuestro municipio para realizar viajes con diferentes propósitos. Existen informes, como el que nos proporciona GESOP (2015)⁶ que afirman que una cuarta parte de los usuarios de la bici la utiliza para ir al trabajo o al centro de estudios.

Es cierto que la bicicleta se aprecia como un vehículo vulnerable al tráfico habitual en las ciudades pero está comprobado que su utilización durante las actividades cotidianas conlleva beneficios ambientales y sociales que no facilitan el resto de vehículos. Como señalan Caballero et al. (2014):

El uso desmesurado y excesivo del automóvil, propiciado por las ventajas que ofrece a sus usuarios (e.g. rapidez, confort y privacidad) ha dado lugar a graves problemas ambientales y sociales, como los altos niveles de polución, ruido y congestión que se observan en los grandes centros urbanos. (p.317)

Por otra parte, las personas que practican ciclismo urbano disfrutan de unas ventajas que también son proporcionadas a la sociedad en general como apuntan (Alcaraz & Cabanes, 2009):

- Rapidez y economía
- No producen contaminación acústica ni medioambiental
- Poco coste en infraestructuras
- Favorecen la salud propia y del entorno

Este uso y los consiguientes beneficios que aporta el empleo de la bicicleta como medio de transporte es esencial que se expongan en el ámbito escolar para concienciar a los ciudadanos, desde edades tempranas, de su uso responsable.

4.2.2 La bicicleta como actividad de ocio

La sociedad está volviendo a recuperar una palabra que hasta hace poco tiempo había estado desprestigiada por estar concisamente relacionada con la omisión de actividad. Dentro del tiempo libre, se encuentran englobadas las actividades de ocio, las cuales son elegidas por las

⁶Barómetro de la bicicleta en España GESOP: <http://www.ciudadesporlabicicleta.org/web/wp-content/uploads/Bar%C3%B3metro%20de%20la%20Bicicleta%20en%20Espa%C3%B1a%202015%20-%20Red%20de%20Ciudades%20por%20la%20Bicicleta.pdf>

personas de forma autónoma por sus tintes y características de satisfacción personal. Con la realización de actividades relacionadas con el uso de la bicicleta de montaña, en unión directa con el medio natural, se puede establecer ese equilibrio fisiológico y mental que los individuos reclaman debido a la vida estresante y sedentaria en la que están inmersos (Moreno Murcia & Rodríguez García, 1995).

Con mayor asiduidad relacionamos con el ocio esta herramienta que como un medio de transporte habitual para la realización de los desplazamientos cotidianos. De hecho, el auge que el ciclo turismo está experimentando últimamente corrobora esta idea en parte a rutas como las Vías verdes (Luengo, 2001).

La utilización de este medio se encuadra y se está analizando como un motivo de uso por movilidad no obligada ya que, a pesar de concentrar la mayoría de los desplazamientos en bicicleta, no se caracteriza por ser un motivo orientado hacia la actividad sistemática de lo cotidiano (Rondinella, et al, 2010).

En ese preciso instante es cuando se requiere de una educación orientada a proporcionar a los alumnos infinitud de actividades que propicien el ocio activo. El objetivo principal se relaciona con la adquisición de hábitos activos, por parte de los alumnos, para su vida.

4.2.3 La bicicleta educativa

Según la encuesta de hábitos deportivos realizada por el INE (2015)⁷ en nuestro país, de los equipamientos deportivos disponibles en el hogar familiar, concretamente, por lo que respecta a las bicicletas, un 63% de la población dispone de ellas.

Este instrumento, desde el punto de vista educativo, tiene la capacidad de proporcionar una experiencia motriz primaria a los alumnos por lo que debería tener cierta prioridad, frente a otras actividades, debido a que consigue “poner en actividad a la globalidad de la persona” (Río, 1998)

Asimismo, desde el ámbito de la educación, la bicicleta está directamente interrelacionada con los anteriores temas. Desde los centros educativos se pueden trabajar contenidos como la educación vial lo cual es un punto estratégico debido a que educa a los alumnos sobre el uso de la bicicleta y las normas del código de circulación reforzando así la idea de la bicicleta como medio de transporte y no sólo como elemento de uso recreacional (Valverde, 2015).

Desde este ámbito escolar nos encontramos con unas necesidades que implican una mayor participación entre los escolares, un mayor desarrollo motor de los alumnos anteriormente

⁷ Encuesta de hábitos deportivos en España: https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf

citados, un uso más recreativo y motivador y, ante todo, el desarrollo de actividades y sesiones que se puedan llevar a cabo en un entorno próximo y accesible al colegio que consigan conquistar a los participantes (Pérez Ordás, 2011). Esta misma autora, nos habla también de la riqueza que nos ofrece este objeto para trabajar contenidos tan diversos como la cooperación, el trabajo en equipo, la igualdad de oportunidades, el compañerismo, la ayuda y la tolerancia entre los escolares a través de actividades o sesiones prácticas que tengan como punto destacable la bicicleta.

Este contenido es propicio para el trabajo en valores, destacando, en mayor medida, los sociales, ya que relaciona directamente con el aprendizaje recíproco. (Peñarrubia Lapetra & Guillén, 2016)

4.2.4 Bicicleta deportiva

Como podemos comprobar, la bicicleta se ha impuesto con gran fuerza en España aflorando con ello el desarrollo de actividades similares al ciclo turismo. No obstante, las necesidades desde el ámbito deportivo traspasan esa idea alternativa.

El ciclismo es un deporte que cuenta con la ventaja, frente a otras actividades deportivas, de poder ser realizado prácticamente a cualquier edad. Este deporte se puede considerar como una actividad social, pues se puede practicar en compañía de otras personas. Asimismo, destaca entre una de las modalidades deportivas más practicadas en términos semanales destacan la gimnasia con un 10,3% según datos del MECD⁸

En la actualidad existe una gran cantidad de clubs deportivos de MTB, en las ciudades españolas, que organizan rutas o marchas para ciclistas en las que se comparten experiencias y vivencias con más gente.

Dentro de la bicicleta de montaña existen otras modalidades, destacando:

Trail: esta modalidad requiere el uso de BTT con una geometría con medidas compactas y con recorridos amplios en las suspensiones que permitan realizar los descensos con seguridad. Su peso es más ligero permitiendo una mayor facilidad en las subidas.

Enduro: es la disciplina que más está de moda dentro de la BTT, el objetivo de esta consiste en buscar la diversión en las bajadas yendo lo más rápido posible. Se usan bicicletas más pesadas, formadas por un cuadro de carbono, y se emplean cascos y protecciones integrales para su práctica.

⁸ Anuario de Estadísticas Deportivas 2016: http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte/Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2016.pdf

Downhill: modalidad que emplea bicicletas especializadas para terrenos escarpados con grandes pendientes en las que se realizan rápidos descensos. Son resistentes a impactos y tienen el sillín a una menor altura.

4.3 BTT en Educación Física

Llegados a este punto, nos disponemos a presentar una justificación sobre este recurso educativo, los posibles pretextos que pueden surgir para evitar su manejo en la escuela y su relación con el medio natural. Asimismo, con la salud y el desarrollo integral del alumno.

4.3.1 Justificación

La inclusión de esta actividad en el currículo de Educación Física va a depender de factores tan diversos como la situación rural o urbana del colegio, el atractivo o el juego que pueda dar el entorno natural que rodee a municipio o el transporte y logística para conocer otras zonas alejadas de la propia población.

En los pueblos salir del centro escolar para recorrer los caminos que unen unos municipios con otros es sencillo ya que no intervienen los problemas que pueden aparecer en una ciudad (máximamente el circular por las calles, hasta salir de la localidad, con la cantidad de tráfico y con un grupo numeroso de escolares), por lo que principalmente es una cuestión de voluntad por parte del profesorado, ya que aquí la colaboración entre compañeros es importante.

Al pensar y diseñar la actividad de una salida con la bicicleta todo terreno con escolares, el profesor debe de ser consciente de si la BTT es el medio, el fin o ambas cosas. Ya que no sería lo mismo hacer cicloturismo que trabajar la condición física utilizando la bicicleta. Delimitar bien este aspecto contribuirá, entre otras cosas, a marcar el ritmo de la marcha, aunque como se desarrolla desde el ámbito educativo y no tiene como fin la competición, lo ideal y aconsejable es seguir un ritmo o un nivel que sea acomodado para todos los alumnos, permitiendo que la actividad sea placentera y no un suplicio para ellos (Pinos Quilez, 1997).

Por lo general, a los alumnos de Educación Primaria les gusta estar en contacto permanente con la naturaleza, somos conscientes que la práctica de la bicicleta de montaña conlleva cierto esfuerzo físico y mental pero todo este esfuerzo queda compensado por el contacto directo con el medio natural lo que puede llevar al educando a evadirse de la presión que supone el medio cerrado y a obtener las ventajas que supone el contacto con el medio.

Es complicado que la educación física no guste a los alumnos, si esta está bien planteada, “especialmente las actividades en la naturaleza que les permite salir de esas aulas y de esos asientos que ocupan casi seis horas diarias. A su vez, permite compartir, vivir juntos nuevas

sensaciones, competir, reírse, relacionarse con sus compañeros...” (Pérez Ordás, 2011, p.205) en este sentido la bici suele ser una apuesta exitosa.

A raíz de esto, la bicicleta todo terreno supone una forma de desplazamiento que nada tiene que ver con las habituales, está cargada de agradables sensaciones de libertad, de escape y de autonomía que permite trabajar aspectos de carácter interdisciplinar mientras se traba con ella, como pueden ser la educación ambiental, el conocimiento del medio natural y social, la educación vial, etc. (Ascaso, et al, 1996).

Surge la necesidad de revertir la situación que presentan las entradas de la mayoría de centros educativos al no apreciar apenas este transporte en ellas, como señala Morales (2011), en los países del centro de Europa podemos comprobar como los colegios se llenan de bicicletas en sus puertas mientras que en nuestro país únicamente el medio rural utiliza este elemento con una cierta admisión.

Si se quiere que los alumnos que formarán parte de la sociedad del mañana adquieran unos hábitos activos en lugar de caer en el sedentarismo, se debe de crear y fomentar una cultura de bicicleta desde la escuela (Latorre, 2004). En relación a estas palabras, debemos evitar actitudes como las que algunos padres ejecutan al llevar a sus hijos en automóviles al centro escolar, lo cual es una paradoja ya que los alumnos suelen inscribirse en colegios cercanos a sus hogares. Actitudes como estas alimentan la necesidad de “fomentar una cultura de la bicicleta desde los centros escolares para formar y crear futuros ciudadanos más activos y autónomos” (Morales, 2011, p.62).

Dentro de este ámbito contamos con la posibilidad de fomentar un estilo de vida activo y saludable, el modelo de desplazamiento activo mediante la bicicleta supone una gran oportunidad para aumentar la actividad física de los alumnos y para proporcionarles rutinas diarias activas (Garzón, 2008).

4.3.2 Pretextos para no incorporar la bici en los aprendizajes escolares

Hablando desde mi experiencia como antiguo alumno y la de mis compañeros más próximos, al ser una actividad que rara vez se pone en práctica en los centros de Educación Primaria, encontramos un gran número de excusas para evitar el tratamiento y la enseñanza de este contenido dentro del área de la educación física. Algunas de las más destacables hacen alusión a la problemática de la climatología; el miedo a la peligrosidad de las posibles caídas que puedan sufrir los alumnos; el espacio para guardar la bicicletas en el centro debido a que la mayoría no cuenta con un lugar específico para candarlas; el espacio o a la inaccesibilidad de los caminos; la responsabilidad en sí que supone realizar actividades relacionadas con este contenido; la

tramitación de permisos; a la probable aparición de diferentes niveles en el manejo de la bicicleta; a la inexistencia de material, etc. (Pérez Ordás, 2011).

Por todos estos pretextos muchas veces no se llegan a desarrollar propuestas que animen a los alumnos a llevar y utilizar sus bicicletas todo terreno en el ámbito escolar. Lo cual supone una pérdida ilícita de oportunidades y el no desarrollo de un contenido que, como ya se ha mencionado anteriormente, puede ser muy motivante, enriquecedor y atractivo para el alumnado. Además, en muchos casos, estas excusas tienen un remedio evidente por ejemplo, el frío y la lluvia son dos riesgos atmosféricos (como pueden ser también sol y el calor) que no pueden evitarse pero sí que se pueden prever informándonos con anterioridad atendiendo a las previsiones meteorológicas. En relación a la climatología y a las estaciones del año también aparece la problemática del estado del terreno sobre el que se va a rodar, queda clara la idea de que la naturaleza transforma el terreno en función de la estación en la que nos encontremos por ello tenemos que hacer una lectura correcta de los mapas y de las posibles consecuencias que pueden tener estas continuas transformaciones pero no por ello se tiene que desechar la idea de salir con la bicicleta. La clave, a mi modo de entender la práctica de BTT, es saber encontrar los paliativos a estos inconvenientes y aprovechar el estado del terreno en cada época del año para realizar unas u otras actividades con dicha máquina.

En el caso de llevar a cabo esta actividad en la escuela, se cuenta también con las posibles inseguridades, y sobreprotección del alumnado, que atañan su uso por calzadas y aceras de los núcleos urbanos. Como señala el escritor Pedro Bravo “En España tenemos a los niños metidos en una burbuja porque pensamos que la ciudad es peligrosa y moverse es peligroso” (Bravo, 2014, p.77) porque se piensan y cuentan con la percepción de creer que montar sobre una bicicleta es mucho más peligroso de lo que parece.

4.3.3 Naturaleza y bicicleta

La bicicleta es un medio de transporte completo porque su uso, aparte de su utilización dentro del entorno urbano, puede ampliarse y extenderse al medio natural, ya sea próximo o más distante. Este aspecto es clave desde el punto de vista educativo debido a que nos ofrece un nuevo espacio docente que cuenta con un gran número de recursos y lleno de posibilidades. De este modo, podemos llegar a considerar a la naturaleza como el mayor aula de Educación Física que podemos encontrar como señalan (Granero & Baena, 2007) y sin olvidarnos de nuestro tema principal, la bicicleta, que actúa como el instrumento idóneo para aproximarse a ella y de este modo poder revelar todos los bienes y posibilidades que nos llega a brindar, convirtiéndose así el tándem motricidad y bicicleta en “vehículos” privilegiados de acceso al medio natural (Santos & Martínez, 2008).

Siguiendo lo señalado por Funollet (2004) los niños necesitan efectuar una mayor cantidad de actividades deportivas en el medio natural debido a la influencia efectiva y positiva que estas pueden tener en el progreso del escolar, del mismo modo que por su futura influencia en la recreación posterior del adulto. Concluyentemente, hacemos una reseña a la futura creación de hábitos saludables.

Según afirma Konopka (1992):

El estar al aire libre y en contacto con la naturaleza tiene un efecto liberador sobre el alma y sobre el espíritu. Se viven los cambios de las estaciones del año de modo más consciente y uno se encuentra en armonía con el medio natural. (p. 30)

Siguiendo la línea de lo argumentado por los anteriores autores, las corrientes pedagógicas, al aire libre, deben su origen a la imperiosa necesidad que tenemos los seres humanos de aliviarnos de esta sociedad tan material en la que nos encontramos, sin olvidarnos de la más que posible búsqueda de una salida hacia una mejor en la calidad de vida directamente relacionada, y en contacto permanente, con el medio natural. La necesidad de estar en contacto con la naturaleza adquiere la misma importancia para el desarrollo de los pequeños que el dormir o la alimentación (Freire, 2010).

En la sociedad actual, las actividades que se desarrollen en el ámbito natural deberían regirse bajo los objetivos de distensión y formación. De este modo, es menester conocer la mayor cantidad de recursos que el medio natural nos pone a su entera disposición y su puesta en práctica.

Desgraciadamente el alumno de Educación Primaria vive en una sociedad con ciertos tintes de resultar adulterada puesto que acerca al niño hacia lo material, y aquello que produce una comodidad inmediata, que le invita a dejar de lado el escenario natural hasta el punto de frenar sus inquietudes por él y de disminuir algunas habilidades primarias que sirvieron al ser humano en sus inicios para su subsistencia. Todo ello tiene que servir para que no olvidemos que el escolar es un continuo buscador de aventuras y que, desde muy joven, experimenta una especial atención por todo aquello que se encuentra en el medio natural. El papel de la educación debe de estar encaminado a preparar al niño para que la relación entre él y la naturaleza se facilite lo máximo posible ya que se precisa necesario el restablecer la simbiosis que mantienen el ser humano y el medio natural (Moral García & Muñoz Latorre, 1987).

4.3.4 Un beneficio para la salud

El aspecto positivo por excelencia de la práctica de bicicleta de montaña es el no tener límite de edad para su realización. La única excepción que nos denota esta afirmación es el tener en

cuenta que el esfuerzo que se realice debe de ser racional y estar acorde con la capacidad física de cada individuo.

La práctica regular de esta actividad se traduce en una larga lista de beneficios para la salud. Lo normal es que se incremente la eficiencia muscular de la zona de brazos y piernas, que se reduzca el riesgo de sufrir un infarto ya que evita el colesterol y mejora la fluidez del riego sanguíneo. También se puede hablar de beneficio sobre toda la función respiratoria (VV.AA., 1996).

La práctica de bicicleta, ya sea todo terreno o de cualquier otro tipo, es un ejercicio aeróbico que se práctica de forma cómoda y de manera relajada por lo que se considera un antidepresivo natural. Otro beneficio de los paseos con este instrumento es el fortalecimiento de la musculatura de la espalda ya que protege de las vibraciones, que se producen al rodar, a la columna vertebral (Ortega Pérez, 2013). Además, es un medio que desarrolla las capacidades de equilibrio-reequilibrio.

De forma general, todo el organismo se beneficia de una manera más o menos directa de la práctica regular. Además, el desarrollo de esta actividad contribuye a llevar una vida sana y activa, estimulando cambios naturales orientados hacia un estilo de vida sano en el que la disciplina aumenta por sí misma. Una de las consecuencias que surgen de manera espontánea es la ingesta de alimentos naturales (Konopka, 1992).

A parte de ser beneficiosa para la salud, la bicicleta también es un elemento que contiene beneficios psicológicos para los niños. Ortega Pérez (2013) nos hace referencia a los siguientes beneficios en su libro:

- La bicicleta es un instrumento que promueve la mejora del equilibrio corporal y contribuye a un florecimiento de una mayor agilidad.
- Este elemento aumenta de manera considerable la coordinación viso-motora en el individuo.
- Acrecienta el estado de ánimo de las personas de menor edad.
- Por último, ayuda a pensar de una manera más positiva.

Incluso la utilización de la bicicleta como medio de transporte habitual, el ir con ella a la escuela o para hacer los recados diarios, se considera como actividad física moderada la cual es más productiva que andar al ser una actividad más intensa y continua (Bravo, 2014). Asimismo es una actividad física que genera endorfinas.

4.3.5 Desarrollo integral

El uso de la bicicleta en la escuela supone un acercamiento al desarrollo integral de los alumnos, ya hemos hablado de algunos de los beneficios que supone andar en bicicleta pero no debemos olvidarnos de los diferentes planos de desarrollo en los que directamente puede estar implicado el uso de este contenido en el ámbito educativo.

Desde el plano psicomotor supone un desarrollo perceptivo-motor y de habilidades motrices tales como el dominio y control del propio cuerpo en movimiento mediante un proceso cíclico, al tratarse de una habilidad continua, denominado control motor en bucle cerrado (Flores, 2000).

Sin dejar de lado el desarrollo de la coordinación de los movimientos corporales, el equilibrio, la distribución de la atención y la percepción visual y auditiva entre otras.

Desde el plano social supone un tratamiento del respeto hacia la seguridad con uno mismo y hacia los demás con el cumplimiento y respeto del Código de circulación, manifestando un comportamiento prudente y anticipativo. En países como Holanda, prolifera la formación de ciudadanos conscientes, responsables y respetuosos mediante la transmisión de valores ético morales que simpatizan por el respeto a la vida y la conservación del medioambiente mediante el uso de la bicicleta (Lorduy, 2013).

En la línea del anterior plano subyace el aspecto relacionado con lo cognitivo. La puesta en práctica de este contenido implica el aprendizaje de conocimientos relativos a las reglas de circulación y a las señales de tráfico. Igualmente conlleva el estudio de conocimientos relativos a los elementos de la bicicleta, su utilidad, mantenimiento y arreglo.

4.4 Experiencias con la bicicleta en la escuela

El presente trabajo fin de grado se orienta hacia la introducción de la bicicleta de montaña en un centro educativo, anteriormente se han desarrollado proyectos en centros escolares que han promovido ideas y trabajos acerca de la promoción del transporte activo al colegio y la utilización de la bicicleta como medio de transporte sostenible. Para llevar a cabo la realización de este trabajo he tenido que recabar información y documentación acerca de alguno de ellos, como los que a continuación se van a esgrimir, para obtener ideas y cierta orientación.

Para comenzar, el CEIP Cervantes de Gijón⁹ lleva unos años (desde 2013) en los que la cultura de la bicicleta ya forma parte del colegio. La razón, la puesta en marcha del proyecto “Una bici en el cole” el cual está destinado a concienciar a sus alumnos de las bondades de desplazarse en

⁹ Noticia sobre la experiencia del CEIP Cervantes:
<http://www.lavozdeasturias.es/noticia/gijon/2017/03/11/colegio-cervantes-sobresaliente-cultura-bicicleta/00031489252165678837712.htm>

este medio de transporte. Cuenta con una parte teórica y con una abundante parte práctica. Es destacable el papel que tienen los padres al ayudar y colaborar tanto en los circuitos que se realizan dentro del colegio como en las salidas por el entorno. Una de las ocurrencias más destacadas es la creación de un banco de bicicletas para que todo aquel que quiera participar y no esté en posesión de ninguna, pueda tener una prestada de forma altruista.

Dentro de los grandes planes que se están desarrollando acerca del uso de la bicicleta se encuentra el proyecto Europeo STARS¹⁰ el cual se inició en Madrid, también en el año (2013), a parte de otras grandes ciudades Europeas, y que tiene como principal objeto animar y premiar a los centros educativos que fomentan los desplazamientos sostenibles entre sus alumnos. Tiene una duración de tres años y el porqué del programa se centra en el gran valor pedagógico que posee, por su implicación directa con el tema sanitario en los menores, destacan el sedentarismo, y por la práctica de ejercicio físico. Asimismo se han realizado y suscitado, dentro del proyecto, muchas actividades para toda la comunidad escolar como talleres de entrenamiento ciclista, grupos de trabajo de profesores y alumnos, bicicletadas, etc.

El colegio Espíritu Santo de Málaga acostumbra a realizar talleres dedicados al uso de la bicicleta, la metodología que emplean es sencilla. El profesorado avisa al alumnado con antelación para que lleven sus bicicletas al colegio el día que se les indique. El taller recibe el nombre de “Muévete en Bici”¹¹ y en el año 2015, como novedad, se permitió llevar patines o patinetes a los alumnos que no disponían de bicicletas. Plantean actividades que fomentan la participación de los alumnos (debates, preguntas que les hacen reflexionar, talleres de mecánica). Con las bicicletas realizan circuitos y dinámicas destinadas a la práctica de habilidades y al aumento de la confianza sobre ella.

Otro proyecto que se encamina a la formación de ciclistas es el que se promueve desde la asociación Asturias ConBici¹². Este organismo concibe la idea de la formación del ciclista como un pilar esencial para la promoción del uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible. Este proyecto, llamado “biciescuela”, consta de una serie de actividades, principalmente talleres en la calle, orientados a aprender a andar en bicicleta, a mejorar las habilidades ciclistas y a conocer conceptos básicos de educación vial. Está dirigido a todas las personas que deseen aprender o mejorar sus destrezas ciclistas. Dependiendo la habilidad que se tenga como ciclista se forma parte de un nivel u otro, y en cada nivel se imparten distintos talleres.

¹⁰ Proyecto STARS: [http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Ayuntamiento/Medio-Ambiente/Educacion-ambiental/Proyecto-europeo-STARS?vgnextfmt=default&vgnextoid=6977a6dbe6bb4410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchanel=378c9ad016e07010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD](http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Ayuntamiento/Medio-Ambiente/Educacion-ambiental/Proyecto-europeo-STARS?vgnextfmt=default&vgnextoid=6977a6dbe6bb4410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=378c9ad016e07010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD)

¹¹ Taller Muévete en bici: <https://mueveteruedasredondas.wordpress.com/2015/03/16/un-colegio-con-mucho-espiritu/>

¹² Web de Asturias ConBici: <http://www.asturiesconbici.org/>

En la isla de Tenerife existe un colectivo ciudadano en favor de la bicicleta llamado “Tenerife por la bici”¹³ que ha colaborado con un colegio para conseguir la primera experiencia de “BiciBus” (2017). Se trata de un proyecto, perteneciente también al proyecto “STARS”, que consiste en promover el desplazamiento seguro del alumnado de Primaria al colegio en bicicleta que promueve la movilidad sostenible en el que participan por medio del Ayuntamiento de la localidad junto a la Dirección General de Tráfico. Para su puesta en marcha contaron con la participación de representantes de su comunidad educativa: alumnos, padres, madres, profesores, familiares, ... los cuales fueron animados a participar en esta iniciativa. El recorrido estuvo custodiado por la Policía Local de La Laguna.

En Zaragoza está presente un programa educativo “La bicicleta en la escuela”¹⁴ que consiste en la adaptación de Bikeability a las características de nuestro país, tiene como objetivo el dotar a los jóvenes de esta ciudad de las capacidades necesarias para circular en bici con seguridad y responsabilidad. Está dirigido al 3er ciclo de Primaria y al 1º de Secundaria. Su duración es de 6h repartidas en cinco bloques (Del Fresno, 2010).

Pero no sólo los colegios se mueven en este ámbito, la comunidad educativa participa de forma activa para desarrollar proyectos y programas para promover el uso de la bicicleta. En ese espacio nos encontramos con la iniciativa denominada Bicibús (2016) que se emplaza en Vitoria, está impulsada por el propio AMPA del colegio de Zabalgana y cuenta con la ayuda del resto de la comunidad. El objetivo fundamental de este proyecto de caminos escolares seguros se orienta a que el alumnado realice un desplazamiento activo al colegio y a la concienciación de estos acerca de la actividad física.

Existe un municipio, Zarautz¹⁵, en el que han conseguido transformar los hábitos de desplazamiento de la población teniendo como principal eje a los centros escolares. Debido al surgimiento de nuevos barrios y centros escolares resulta propicio el uso de la bici como medio de transporte escolar. En este municipio no son necesarias las campañas de concienciación porque la utilización de este medio de transporte es una realidad con tradición y no es algo novedoso. Se han ido construyendo vías ciclistas para conectar el pueblo con los centros para que los niños puedan desplazarse desde sus casas con la bicicleta.

En Europa existen experiencias de proyectos con metodologías similares a las anteriores, ya consolidadas, como ocurre en el Reino Unido con Bikeability¹⁶, en el que se trabaja la

¹³ Blog de Tenerife por la bici: <http://tenerifeporlabici.blogspot.com.es/2017/04/tenerife-por-la-bici-entrega-una.html>

¹⁴ Programa educativo de Zaragoza: <http://labicienelcole.com/>

¹⁵ Web de Asturias ConBici, el caso Zarautz: <http://www.asturiesconbici.org/index.php/noticias/general/52-el-caso-zarautz.html>

¹⁶ Proyecto educativo Bikeability: <https://bikeability.org.uk/>

educación vial mediante el uso de la bicicleta que cuenta con unos objetivos claros, concisos y alcanzables para el alumnado; y Pro Velo¹⁷, en Bélgica.

4.5 Consideraciones importantes a la hora de planificar actividades con bicicletas

Antes de comenzar cualquier actividad con la bicicleta todo terreno, y sobre todo en el ámbito escolar, es importante y de cierta obligatoriedad una puesta a punto de la bicicleta y del ciclista. Para la bicicleta hablamos de aspectos mecánicos para que todo esté correcto, incluyendo la acomodación del ciclista en ella para su mayor confort y seguridad a la hora de la práctica. En cambio para la puesta en marcha del ciclista hay que prestar atención al estiramiento y flexibilización de la musculatura, especialmente la que se encuentre en las piernas ya que tales ejercicios reducen de forma considerable el riesgo de sufrir lesiones y fortalecen los tejidos que están directamente implicados en el ejercicio (VV.AA.,1996). Añadir que es aconsejable no empezar de manera acelerada la actividad con ella, sino marchar al *ralentí* hasta que los músculos se activen y se pongan a tono.

Una consideración que no se debe de olvidar y que hay que hacer ver a los alumnos en cualquier actividad, y más si se realiza fuera de los límites del colegio, es la responsabilidad y prudencia que hay que tener al conducir una bicicleta, hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el material. Relacionado con esta idea, la obligatoriedad de utilizar el casco para proteger la cabeza de posibles caídas. Precisa cierta importancia el incorporar al equipo o indumentaria todas las medidas de seguridad que estén a nuestro alcance, evitando el simple motivo estético. En las actividades educativas se debe incluir el chaleco utilizándolo, al menos, una cantidad considerable de los componentes del grupo.

Probablemente, a la hora de realizar este tipo de actividades, en la realidad escolar nos encontremos con alumnos que no poseen la destreza motriz necesaria por lo que no sabrán montar en bicicleta. Como docentes tenemos que prestar una especial atención a este grupo de alumnos, es necesario animarles a que sientan la curiosidad por su propio cuerpo debido a que este sector, como apuntan autores como (Maeland, 1992), el origen de su torpeza puede provenir de factores relacionados con lo emocional o debidos a la falta de conocimiento y experiencia. Todo lo comentado nos debe de servir a la hora de planificar actividades con las bicicletas para que los alumnos que tengan las características relacionadas con lo citado se sientan deseosos de realizarlas y no se sientan excluidos, favoreciendo en el alumnado, especialmente en aquellos que tengan cierta torpeza o inexperiencia, un desarrollo más autónomo que se aleje del temor al fracaso o de la palabra incompetencia (Ruíz Pérez, 1995).

¹⁷ Fundación Pro Velo: <https://provelo.org/fr/educ>

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este apartado iré describiendo y reflexionando a cerca de lo propuesto y desarrollado en el colegio en el que realicé las prácticas. Para ello mostraré cómo ha resultado mi propuesta de intervención y si se han llegado a cumplir los objetivos que me había marcado al inicio de este Trabajo Fin de Grado. En los siguientes sub apartados detallo todo el proceso de diseño, su reformulación y la reflexión acerca de él.

5.1 Contexto: Geográfico y socioeducativo

La puesta en práctica de mi TFG se ha llevado a cabo en el colegio público Félix Cuadrado Lomas. Se trata de un colegio que se encuentra emplazado en el municipio de La Cistérniga, situado en el alfoz de la capital vallisoletana. Es un centro educativo que lleva treinta y dos años en funcionamiento, todos los cursos de Educación Primaria son de línea dos. Es un colegio que, a pesar de no ser de nueva construcción, cuenta con instalaciones de reciente construcción debido a las ampliaciones que ha ido sufriendo con el paso de los años. El Centro está ubicado en la zona que se conoce como " La Solana ", bien urbanizada y colindante con la piscina municipal. La Cistérniga apenas se encuentra a unos cinco kilómetros de la ciudad de Valladolid, un aspecto importante debido a que está muy bien comunicado que dispone del servicio de autobuses urbanos de Valladolid, cada media hora. Por esta proximidad a la capital, posee las ventajas del pueblo y de la ciudad.

En cuanto a los aspectos socioeconómicos, a pesar de ser un medio rural, en él domina básicamente el sector servicios. El nivel económico y sociocultural de las familias es medio y muestran mucha implicación en la Educación de sus hijos. Además, es un colegio bastante abierto a las familias, ellas colaboran y forman parte de la Asociación de Familias que organizan y colaboran en múltiples actividades del centro.

Los alrededores del colegio apenas suelen tener tráfico y el acceso principal al colegio está regulado por un agente de la policía local en las horas de entrada y salida del mismo. Se encuentra localizado a poca distancia de los campos agrícolas y de zonas de senderos propicias para efectuar rutas y paseos con la bicicleta de montaña. Asimismo, resulta destacable para los intereses de la puesta en marcha de la intervención la existencia de una zona, recientemente urbanizada y próxima al centro, que cuenta con calles por la que apenas circulan vehículos. Por todos los detalles recientemente expuestos cabría la posibilidad de sacarle más partido al tema de la bici en el colegio, debido a que después de esta primera toma de contacto de la misma en la escuela se podría extender la cultura de las bicis siguiendo proyectos encaminados a la realización de rutas o la introducción del desplazamiento activo al centro educativo con este elemento.

5.2 Alumnos y grupo de referencia

Atendiendo al grupo de alumnos, en concreto a mi grupo de referencia, sobre el que se va a desarrollar la puesta en práctica añadir que la ejecutarán los escolares pertenecientes a 4º de Educación Primaria. Al ser un colegio de línea dos, contaré con dos clases que realizan un desdoble insólito. El desdoble consiste en la puesta en práctica de la asignatura de Educación Física por parte de la mitad de uno de los grupos junto con la otra mitad del otro grupo, contando así con un total de dos clases de 23 alumnos.

Se tratan de dos clases en las que predomina el buen clima en lo que respecta a las relaciones entre los niños, y entre el grupo y los maestros. Ambas clases son bastante heterogéneas. La gran mayoría de ellos son alumnos que pertenecen al centro desde su etapa en Educación Infantil, estando juntos durante la etapa de Primaria a excepción de un alumno que, al repetir 2º, se incorporó más tarde.

En general su desarrollo motriz es bastante bueno, destacando que muchos de ellos realizan alguna actividad deportiva en su tiempo libre y de ocio. Es un alumnado inquieto y, a nivel actitudinal, son disciplinados, destacando el buen comportamiento de algunos de ellos aunque no se caracterizan por desarrollar comportamientos disruptivos.

Entrando más en profundidad en lo que respecta a la intervención, la mayoría del alumnado del grupo de referencia es predominantemente aficionado a montar sobre la bicicleta de montaña pero hay excepciones que rompen la totalidad. La gran mayoría de ellos posee una en su casa e incluso, algunos, tienen de varios tipos debido a que pertenecen al Club Deportivo Ciclista de La Cistérniga. Algunos de ellos acostumbran a usar su bicicleta todo terreno durante los periodos de vacaciones escolares, realizando rutas cercanas a su pueblo o por los alrededores de Valladolid. Se cuenta con un total de tres alumnas que no saben montar, pero no solo es eso, además sentían cierto pánico provocado por experiencias negativas con ella al intentar aprender a circular con la bici. Debido a esta situación, se van a realizar adaptaciones en las actividades programadas para las sesiones en las que puedan participar ellas siguiendo un proceso en el que destaque la ayuda de los alumnos más experimentados y de los tres profesores que estamos durante la realización de las clases. Además, se tiene considerado utilizar los recreos de la semana para avanzar con “clases particulares” de aprender a montar en bicicleta.

5.3 Diseño y análisis de la intervención didáctica

En este apartado se detallarán los puntos y aspectos más trascendentales a la hora de la puesta en práctica de esta Unidad Didáctica (Anexo 11) que supondrá la propuesta de intervención, así como los referentes para el posterior análisis y valoración de la intervención.

5.3.1 Plan de trabajo

En este apartado se desglosa la organización que ha requerido la inclusión de la Bicicleta de montaña en el área de educación física y, sobretodo, en un colegio de institución pública principiante en este tipo de actividades. Esta propuesta ha supuesto un despliegue de medios y ha contado principalmente con la colaboración de la dirección del colegio, de la tutora de prácticas y de mi compañero de la facultad, aunque de manera secundaria también se ha contado con la colaboración de otros profesores y del encargado de mantenimiento.

Del mismo modo, la programación y puesta en práctica de esta propuesta ha permitido conocer de primera mano la organización y funcionamiento de un centro educativo. El adoptar y asumir la función docente en primera persona ha supuesto el mantenimiento del contacto directo con los diferentes componentes de la comunidad escolar y la continua coordinación y admisión de responsabilidad que conlleva este rol.

Desde que elegí este tema para encaminar mi Trabajo Fin de Grado supe que se trataba de un acto de valentía y que me iba a exigir la realización de una serie de negociaciones y acuerdos con las diferentes partes implicadas. A pesar de las posibles trabas o impedimentos que me he podido ir encontrando durante el camino hacia la consecución de la realización de esta propuesta de intervención en un colegio, me resultaba gratificante el ver como estaba batallando por conseguir algo sobre lo que tenía puesta mucha ilusión y había dedicado unas cuantas horas para su desarrollo.

Tenía claro que todo el trabajo previo para la utilización de la bicicleta de montaña estaba destinado para los alumnos, los verdaderos protagonistas de la actividad.

Para comenzar la introducción en el centro de mi propuesta, al poco tiempo de llegar al colegio en donde iba a realizar la asignatura Practicum II, le comenté a mi tutora de prácticas el trabajo que quería llevar a cabo y las intenciones que perseguía. Por parte de ella apenas hubo pegas ni inconvenientes lo que sí puede observar es un pequeño comportamiento dubitativo al querer realizarlo con los alumnos de 4º de Educación Primaria por el temor a que alguno de ellos no supiera o no tuviera aun las habilidades específicas para montar en bicicleta.

Una vez que comuniqué mis intenciones a la maestra, estos propósitos, con la ayuda de ella, se los transmití al equipo directivo, formado por el director y un jefe de estudios, para ver qué opinaban y cómo era su posición frente a la propuesta. Se mostraron muy amables y cercanos al escuchar mis palabras y su respuesta me dejó vislumbrar la idea de tenerlo todo muy claro y bien organizado para más adelante hablar con ellos.

A partir de entonces empecé a hacer campaña y a enganchar al profesorado involucrado, concretamente a las tutoras de cuarto, para que se animaran a participar y a promover la

propuesta de intervención. Ambas maestras me transmitieron que ellas no se iban a subir encima de la bicicleta pero sí que me iban a permitir momentos de sus clases para hablar con el alumnado o para hacerles llegar circulares o cuestionarios.

Habiéndome comunicado con los docentes que mayormente tenían que ser conocedores de la propuesta, me puse manos a la obra para planificar las sesiones y actividades que ya tenía en mente. Primeramente busqué antecedentes o actividades relacionadas con la BTT que ya se hubieran llevado a cabo en colegios, además de la consulta de TFG anteriores y de las aportaciones de mi tutor para, posteriormente, hacerme a la idea de los espacios y materiales que iba a necesitar.

Como uno de los objetivos específicos del trabajo fin de grado está encaminado al conocimiento de aspectos básicos sobre seguridad vial, por ello y por lo enriquecedor que podía resultar para mi formación y para mi uso diario de la bicicleta, asistí a una presentación titulada “La Educación Vial en Bici” que formaba parte de una de las jornadas de la IX Campaña de Seguridad Vial en la Uva. Esta charla y posterior bicicletada, la cual no se llegó a realizar por el estado del tiempo, me sirvió para recoger información muy útil destinada a la propuesta.

Sabiendo el nutrido grupo de alumnos hacia los que se iba a destinar la propuesta empecé a pensar acerca de dónde se podían guardar las bicicletas a utilizar durante las sesiones. Me dirigí al encargado de mantenimiento del colegio y le comenté la posibilidad de guardarlas en un espacio destinado al almacenamiento de cubos y palas del patio de Educación Infantil pero, tanto él como el director, me dijeron que no sería buena idea ya que estarían expuestas al exterior.

Cuando se iba acercando el periodo de vacaciones de Semana Santa decidí repartir un cuestionario inicial (Anexo 1) a los alumnos que reflejaba preguntas que me facilitarían hacer un análisis de la situación con los alumnos que poseían bicicleta de montaña y casco para preparar todo lo relativo a la logística. Como varios alumnos me manifestaron la imposibilidad de estar trayendo y llevando todos los días su bicicleta negocié con el colegio la disposición de un pequeño espacio dentro de él para almacenar dichas bicicletas. Además de este cuestionario a responder por el alumnado, realicé una rúbrica destinada a los familiares (Anexo 2) con la intención de informarles sobre la realización de la propuesta.

Una vez que los alumnos completaron el cuestionario inicial, realicé un par de tablas (Anexo 3), una para cada subgrupo, para expresar los resultados de las contestaciones. Esto me permitió ver de forma más rápida y visual qué alumnos podrían tener dificultades a la hora de saber montar en bicicleta, quienes no tenían este elemento o si la tenían de qué tipo era, incluso me permitió

saber si es una actividad por la que profesan ciertos gustos y si estaban dispuestos a desarrollarla en el colegio.

Durante las vacaciones, realicé la ruta prevista con la tutora con la clara intención de su comprobación y planteamiento de todos los posibles detalles para su realización y, de este modo, tenerla ya definida de cara a su exposición al concejal de movilidad del municipio.

A la vuelta de vacaciones, durante la comisión de coordinación pedagógica, di a conocer mi propuesta a los allí presentes (coordinadora de infantil, a las coordinadoras del primer y segundo inter nivel de primaria y coordinadora de convivencia principalmente).

En el recreo de ese mismo día me reuní, junto con mi tutora, con las niñas que tenían miedo a la bicicleta para minimizar su pánico hacia ella y hacerlas ver que podría ser una buena oportunidad para aprender a montar.

Al día siguiente, repartí a las tutoras de las dos clases otra circular informativa (Anexo 7) para aprovechar a contarlas que cada día iban a traer las bicicletas un grupo para procurar así una mayor viabilidad y seguridad en la guardia y custodia de las mismas durante el horario lectivo.

Tuve la oportunidad de acudir e intervenir en una mesa redonda, a la que fui invitado por mi tutor, en la cual se hablaba sobre la presencia de la bicicleta en la universidad. Asistieron organismos encargados de la promoción del uso de la bicicleta como medio de desplazamiento urbano y profesores que tratan los contenidos de la bicicleta en la escuela. Allí pude explicar, a grandes rasgos, que propuesta estaba realizando, y los pasos que iba dando, sobre la bicicleta de montaña en un colegio.

Durante esa semana, nos reunimos con varios agentes de la Policía Local del municipio, les trasladamos la idea optando por realizar la ruta con ambos grupos en varios días, por lo que les propusimos cuatro días diferentes para que eligieran en función de sus horarios. La propuesta les pareció correcta y eligieron realizar la salida dos miércoles. Su participación se destinaba a la escolta del grupo durante el tramo urbano y rural de la ruta, realizando los cortes de calles y las regulaciones del tráfico pertinentes.

Una vez que estuvo confirmada la realización de la ruta, realizamos una autorización (Anexo 8) para la salida en la que se informaba a los padres de los aspectos básicos (Día, hora, material necesario...) junto con la autorización que debían firmar si querían que sus hijos asistieran y realizaran la actividad.

5.3.2 Unidad Didáctica

La unidad didáctica (Anexo 11) destinada a 4º de Educación Primaria se plantea, principalmente, sobre un eje vertebrador. Este eje se trata del uso de la bicicleta de montaña en la escuela del cual subyacen el trabajo de las habilidades y destrezas con ella y el trabajo de educación vial.

A través de esta unidad, la intención destacada que se persigue es la de acercar un elemento de innovación al centro educativo para el desarrollo de los diferentes contenidos que subyacen de ella.

La fase de preparación previa de este trabajo es bastante exigente ya que es necesario que exista una buena coordinación en cuanto a temas relacionados con los permisos tanto de la dirección del propio centro como del ayuntamiento y policía local del municipio, la colaboración de la propia policía y de las propias familias y del inestimable apoyo y colaboración de mi tutora de prácticas, de mi compañero en el colegio y del resto de docentes del centro.

Cuando todo ello esté planificado y no quede ningún cabo suelto, nos centraremos en el desarrollo y cumplimiento de la planificación.

5.3.2.1 Desarrollo de las sesiones

Esta unidad didáctica tiene como objeto el tratamiento de la educación física en el medio natural a través de un elemento, que puede ser considerado como próximo al alumno, como es la bicicleta de montaña. Con la secuencia de sesiones que se expondrán después se pretende que los alumnos de 4º de Educación Primaria adquieran una serie de conocimientos y experiencias indispensables para poder montar en bicicleta y poder circular correctamente con ella, en lo referente a las técnicas y habilidades en diferentes terrenos.

Esta unidad pretende incidir en actividades que potencien entre los escolares una correcta circulación en este medio de transporte para que puedan desplazarse, de manera autónoma, sin depender de la compañía, y responsable tanto por ciudad como por el medio natural que les rodea.

Como el alumnado se encuentra en un nivel educativo de iniciación en el tema de habilidades motrices sobre la bicicleta y en cuanto a conceptos de normas de circulación, se irá prosperando de forma progresiva.

A continuación se presenta, de forma reducida y concisa, las sesiones que componen la presente unidad didáctica.

La propuesta se va a desarrollar durante 4 semanas en seis sesiones:

1ª Sesión: Damos la bienvenida a la bicicleta

Introducción y explicación general de la unidad didáctica. Visionado en el gimnasio de varios videos infantiles relacionados con el contenido. Explicación de las partes de la bicicleta y su mecánica básica. Introducción del cuaderno del alumnado (Anexo 4).

2ª Sesión: Primer contacto

Primera toma de contacto con sus bicicletas de montaña y practica de aspectos técnicos relacionados en la pista polideportiva. Trabajo de las habilidades básicas mediante varios ejercicios.

3ª Sesión: Seguimos practicando

Ejercicio inicial de circulación libre y de trabajo en equipo con las bicicletas. Posteriormente, desarrollo de ejercicios y estaciones en grupos para progresar en lo relativo al trabajo de la técnica y habilidad sobre la BTT.

4ª Sesión: Educación Vial

Aprendizaje y trabajo de normas básicas de educación vial. Explicación de señales y normas acerca de la circulación en bicicleta y sobre seguridad vial. Recorrido libre por el circuito de seguridad vial instalado en la pista polideportiva y realización en él de actividades para la puesta en práctica de las habilidades sobre la bici y sobre los aprendizajes entorno a la educación vial.

5º Sesión: Ruta por las cercanías de La Cistérniga

Salida por los exteriores de las instalaciones del centro educativo, pedaleando por una zona residencial favorecedora para la puesta en práctica de la educación vial y, posteriormente, por un camino de tierra.

6ª Sesión: Compartimos experiencias

Repaso de contenidos relacionados con la importancia del uso de la bicicleta y la educación vial, tiempo para que los alumnos expresen sus experiencias vividas durante la Unidad y los aprendizajes adquiridos.

7ª Sesión: Ruta con la comunidad educativa

En esta última sesión se propone recorrer en familia un circuito diseñado para que tanto pequeños como mayores puedan disfrutar de un agradable paseo en bici por el pueblo.

5.3.2 Categorías de análisis e instrumentos de evaluación

En este apartado se expresan los grandes temas que requieren de análisis y que han sido extraídos de mi experiencia con este trabajo, de otros trabajos acerca de esta temática y de las referencias consultadas.

Los siguientes apartados sirven para valorar y evaluar la propuesta de intervención, pudiendo ser de mucha utilidad para aquellos que deseen desarrollar prácticas análogas en centros escolares.

Para la obtención de información he empleado instrumentos¹⁸ de recogida de datos como un cuestionario inicial a los alumnos, la observación personal, la observación de mi tutora y de mi compañero de prácticas, entrevistas, un cuaderno del alumnado, la evaluación del tutor del TFG y otros instrumentos como diálogos u hojas de evaluación. A continuación se presenta una tabla explicativa con los principales instrumentos empleados:

INSTRUMENTO	INFORMANTE	DESCRIPCIÓN
Cuestionario inicial	46 escolares de 4º curso de E. Primaria	Un listado de cuestiones a contestar por los alumnos para conocer su situación de partida frente al uso de la bicicleta de montaña, así como para la posesión de los materiales para la creación de una tabla que esclarezca el material carente.
Observación personal	Autor del TFG	Una observación directa de los grupos para obtener información acerca de sus características y habilidades para la posterior elaboración de posibles adaptaciones o variantes en los ejercicios.
Observación de la tutora y del compañero	Tutora y compañero de prácticas	Compartir con ellos las perspectivas sobre lo observado durante las sesiones para centrarme en los aspectos relacionados con el proceso de enseñanza para abordar mejoras o introducir cambios.
Entrevistas personales	Familiares de los escolares	Conocer de una manera más directa las preocupaciones de las familias, me sirvió para transmitirles confianza y seguridad.

¹⁸ Véase tabla 1

Cuaderno del alumnado	46 escolares de 4º curso de E. Primaria	Me ha servido para conocer si la práctica cotidiana servía al alumno para tener contenidos suficientes. Además, es un instrumento de evaluación sobre su práctica y aprendizaje reflexivo (derivado de su participación).
Evaluación del tutor	Tutor del TFG	Aporte de mejoras por su experiencia en el tema y, al ser externo, contribuye a detectar aspectos a conservar o a corregir de la práctica docente (específicamente elabora un informe de evaluación externa en una de las dos salidas en bici fuera del centro).
Diálogos/Puestas en común	46 escolares de 4º curso de E. Primaria, autor del TFG, tutora y compañero de prácticas	Su utilidad se ve reflejada en las diferentes reflexiones y valoraciones realizadas.
Cuestionario para las familias	Familiares de los escolares	A partir de las respuestas aportadas por los familiares, se realiza un vaciado para extraer valoraciones en torno a la actividad.

Tabla 1. Instrumentos empleados

5.3.2.1 Adquisición de aprendizajes

Este apartado se trata de una adquisición de aprendizajes¹⁹ cultivados gracias a la lectura de otros trabajos fin de grado de temática similar y a la lectura de proyectos con la bicicleta como principal protagonista en la escuela, he conseguido documentarme y crear una base sustancial para la prevención de posibles problemas que pudieran surgir durante el desarrollo de la propuesta y para la preparación a conciencia de la organización del proceso y de los materiales a utilizar. A sí mismo, me ha servido de gran ayuda la asistencia a varios actos organizados por la Universidad de Valladolid acerca de la bicicleta y las intervenciones que en ella han realizado profesores y expertos en el estudio y la organización de actividades referentes a este material.

Incluir la ineludible adquisición de una mayor destreza en cuanto al diseño y programación de actividades con cierta progresión; de habilidades motivacionales para la práctica y participación de los alumnos, sobre todo los más reacios, en las actividades; la gestión de emociones que florecen en los alumnos ante este tipo de unidades; el percatarme de los diferentes niveles de desarrollo motriz que existen en una clase de estas edades y el saber adaptarme a ellos; en cuanto al control y a la conducción de grupos. Además, en lo que respecta a la mecánica de la

¹⁹ Véase figura 1

bicicleta, un aumento en la habilidad debido al tener que ensayar y realizar reparaciones de problemas mecánicos que podrían sufrir las bicicletas de los alumnos, y para las propias explicaciones. Asimismo, como otro aprendizaje propio en torno a la bicicleta en la escuela, he sabido cómo tratar con los diferentes miembros de la comunidad educativa adentrándome y mejorando en las relaciones interpersonales con estas personas, consiguiendo dominar ciertos aspectos relacionados con la responsabilidad y el desarrollo de habilidades sociales.



Figura 1. Aprendizajes adquiridos

5.3.2.2 Dificultades

Como era de esperar, durante el diseño organizativo de la propuesta en el colegio han surgido una serie de dificultades y problemáticas en cuanto a:

Espacios

En primer lugar se presentó la falta de espacios para la custodia y almacenamiento de las bicicletas a utilizar durante las sesiones. Una vez que se encontró un espacio fructífero para su acopio nos dimos cuenta de que podía ser un lugar poco seguro por estar a vista de la gente de la calle.

Además, era necesario saber si se disponía de la pista polideportiva o de la pista anexa propiedad del ayuntamiento para que el material elegido para el desarrollo de las sesiones y la distribución de las actividades fuera la más acertada. Esta problemática surgió por la posible

ocupación simultánea de la pista con el otro docente por la instalación de un planetario en el gimnasio del centro.

Material necesario

Otro problema destacado fue la no posesión de una bicicleta de montaña por parte de todos los alumnos. Y si las tenían eran de otro tipo o estaban en el pueblo y resultaba improbable el movimiento a su emplazamiento actual. Además, no todos los alumnos contaban con el equipamiento de seguridad necesario para montar en ella (cascos y chalecos reflectantes). Durante la finalización de la segunda sesión surgió el inconveniente de que no todos los alumnos querían compartir sus bicicletas, posiblemente motivado por el temor de los padres al mal uso de las mismas. No eran muchos pero eran los suficientes como para que alumnos de otro grupo se quedaran sin poder realizar las actividades.

En lo que respecta a los recursos materiales necesarios para el desarrollo de las sesiones el colegio no disponía de herramientas ni útiles destinados a la reparación de bicicletas ni de materiales los destinados a la educación vial. Estos materiales tan específicos eran necesarios y se tuvo que plantear la forma de conseguirlos.

Miedos

Directamente relacionado con el desarrollo de esta actividad se encontraban los miedos y temores por parte de las familias, del colegio y del profesorado. Seguramente el recelo que tenían los diversos componentes de la comunidad educativa estaba provocado por el posible aislamiento del colegio entre sus límites y por el recelo de algunas familias por la posibilidad de accidentes que pudieran afectar a sus hijos o por una futura exclusión de los alumnos que no supieran andar en bicicleta, la proximidad de la toma de la comunión por parte de muchos hacía que este recelo hacia la actividad aumentase. Ambos temores eran comprensibles al no haber realizado anteriormente alguna actividad como la presente. Poniéndonos en el papel del colegio, suponía una responsabilidad que se tenía que asumir por parte del equipo directivo y del área de Educación Física. Y, más en concreto, en el lugar de los maestros que podían estar directamente afectados por el desarrollo de la actividad, las tutoras y profesoras de los grupos de 4º de Primaria, por la reducción de horas programadas para otras asignaturas. De este punto subyace el miedo a perder clase y lo encerrados que se encuentran los maestros en las materias.

Atendiendo a la incertidumbre previa que aflora en el docente antes de poner en práctica la sesión, aparece la sensación de inquietud por conocer cómo se desarrollará todo lo planificado y saber si se cumplirán las expectativas.

Como último aspecto conviene hacer referencia a la meteorología. A pesar de realizar la propuesta en el tercer trimestre y de comprobar páginas web y telediarios contantemente,

aparecía el temor de que la climatología no acompañase y echara por tierra las sesiones planificadas.

Autorizaciones y responsabilidad civil

Para la realización de una de las sesiones de la propuesta era necesario contar con el visto bueno de las familias, del ayuntamiento y de la policía local del municipio por el posible corte de calles y la regulación del tráfico en ciertos puntos para el desarrollo de la actividad. Era conveniente, como cualquier actividad que se desarrolle fuera del aula, que los padres estuvieran informados acerca de la actividad que realizaban sus hijos durante ese tiempo.

En lo que concierna a las familias con padres y madres separados/as, era preciso contar con el apoyo de ambos para que sus hijos pudieran participar en la propuesta. Es decir, a cada uno de los miembros se le comunicaban y se le enviaban las circulares y autorizaciones por separado para que ambos estuvieran informados.

Tiempo

En este apartado podemos diferenciar dos aspectos clave: el tiempo de preparación y el tiempo de práctica necesario para la adquisición de los aprendizajes. En ambos casos se requiere de un espacio temporal que permita su consecución.

Respecto al primero de ellos, es cierto que es elevado en el momento previo a la sesión para selección de los materiales necesarios, su elaboración, su disposición en la pista, etc.

En lo que respecta al tiempo necesario para adquirir los aprendizajes, en ocasiones, los cincuenta minutos disponibles por sesión son escasos para desarrollarla completa pero hay que ingeniárselas para conseguir el mismo resultado en menor tiempo.

Por último aparece la diferencia horaria que manifiestan ciertos alumnos, con ello me refiero a que no todos los escolares entraban y salían a la misma hora del centro educativo por su asistencia al programa de madrugadores o al servicio de comedor escolar.

5.3.2.3 Búsqueda de soluciones

Una vez vistas las problemáticas que podían afectar a la ejecución de este proyecto en el colegio me planteé la siguiente pregunta; ¿cómo soluciono o hago frente a estas limitaciones? Para responderla fui atajando limitación por limitación para hacer frente a ello con cierta organización y templanza. Se presentan las distintas soluciones por epígrafes:

Espacios

En cuanto a los espacios disponibles para el almacenamiento de las bicicletas de los alumnos se llegó a la conclusión de que la mejor medida era su depósito en un espacio semi abierto que el

colegio disponía dentro del patio de Educación Infantil. En dicho espacio podían caber perfectamente todas las bicicletas ya que el uso de este lo requería el encargado del mantenimiento para el almacenamiento de útiles de limpieza (carro, escoba, etc.). Este lugar era propicio para la custodia de las bicicletas pero solamente durante la jornada escolar para garantizar la seguridad de todas ellas.

Para el desarrollo de las sesiones, hablamos con el otro profesor de educación física y acordamos utilizar cada uno una pista las veces que coincidiéramos.

Material necesario

El problema de la no posesión de bicicletas de montaña por parte de todos los alumnos se resolvió mediante dos procedimientos. El primero consistía en la creación de un banco de bicicletas, este banco estaba surtido por un total de cinco bicis prestadas y el segundo procedimiento se basaba en el compartimiento de las bicicletas por parte de los alumnos que así lo desearan a los compañeros de otros grupos que no tuvieran una, procedimiento que duró solo una sesión por lo que se recurrió al traslado de las bicicletas de cada uno al colegio para cada actividad. En el caso de los materiales, aprovechamos los recreos previos a la sesión de seguridad vial para elaborar las señales junto con los alumnos que tenían alguna lesión y con las alumnas que no sabían montar en bicicleta, conjuntamente con la colaboración de algún alumno que se ofreció voluntario.

Miedos

Los miedos o temores por parte de los diferentes componentes de la comunidad educativa se fueron disipando mediante reuniones con los EDIS, claustros de profesores, familias...

La incertidumbre fue una manera de estar pensando continuamente en la propuesta por lo que considero que es algo positivo. Es una forma de comprobar inconscientemente cómo estás interesado en que se cumplan los objetivos y las expectativas programadas, además es algo que fue mermando con el paso de las sesiones al tolerarse por acumular experiencia y praxis docente.

La problemática de la climatología es un aspecto importante en lo referente a la práctica con la BTT pero que no depende de nosotros. A parte de estar pendientes de la meteorología que pueda hacer en las fechas previstas para las sesiones, es necesario contar con un plan alternativo para realizar la sesión en el aula. En lo que respecta a la colaboración con la Policía del municipio, se acordó la existencia de un día comodín por si la climatología dificultaba su realización.

Autorizaciones y responsabilidad civil

Una vez organizada y bien planificada la salida por las cercanías del pueblo, debido a su realización junto con el director en una ocasión y junto con mi compañero de prácticas y la profesora en otra, se organizó una reunión con el concejal de Medio ambiente, servicios y festejos la cual fue concedida. En esta reunión nos citamos junto al concejal para trasladarle la propuesta y su respuesta fue muy positiva permitiéndonos su realización y facilitándonos el apoyo de la Policía Local del municipio durante su desarrollo.

Centrándonos en el apartado la ampliación de la comunidad educativa destacar la buena voluntad y empeño mostrado por el equipo directivo para que la actividad se llevase a cabo y de la facilitación, amabilidad y continuo interés mostrado por parte de las tutoras de los dos grupos de 4º. En relación con el apartado de las familias, continuamente hubo comunicación con ellas mediante el envío de autorizaciones y circulares informativas acerca de las actividades a desarrollar y la solución de dudas mediante entrevistas o reuniones individualizadas y encuentros informales a la entrada y salida del horario escolar. Eran individualizadas puesto que las solicitaban madres que estaban un poco atemorizadas por la posible exclusión de sus hijos. Para ello se las tranquilizó y se les transmitió la confianza y la seguridad necesaria que les hiciera cambiar el punto de vista sobre esta actividad. Se podría hablar también de su implicación en la salida y aportación de materiales (bicis, cascos y chalecos).

Tiempo

En cuanto al tiempo de preparación, a pesar de ser elevado, con una buena motivación e ilusión el docente se verá recompensado en el momento de la práctica, debido a que cuánto mejor sea la preparación más gratificante será el resultado en los alumnos.

Debido al posible alargue de las sesiones unos minutos, se acordó con las tutoras de ambos grupos la ampliación de la sesión permitiendo la adquisición de los aprendizajes, por parte de los alumnos, sin prisas.

En lo que respecta a la logística de los alumnos que entraban y salían a distintas horas del colegio por su participación en otras actividades se preguntó a cada escolar que acudía a dichos servicios para saber y registrar en una tabla su hora de entrada y salida para lo cual se determinó que, según llegaran al centro, ellos mismos guardasen su bicicleta en el espacio habilitado. Para los escolares que salieran más tarde del centro me encargaba personalmente de entregárselas en cuanto acababan el comedor.

5.3.2.4 Oportunidades

El alumnado ha brindado la oportunidad de desarrollar esta propuesta de intervención gracias a su total disposición hacia las tareas. Esta actitud positiva, tanto a las partes teóricas como a las partes prácticas, es uno de los aspectos clave para alcanzar el éxito de la propuesta.

No se ha hecho ninguna referencia en cuanto al nivel del alumnado y la diversidad dentro del apartado de las problemáticas al no considerarlo como tal. Más que un problema es una oportunidad para que el trabajo resulte aún más satisfactorio, y enriquecedor, y para que los alumnos que no hayan conseguido aprender esta habilidad en el ámbito familiar lo logren en la escuela. Al mismo tiempo, es una buena ocasión para mejorar las relaciones encaminadas al compañerismo y a la cohesión grupal entre iguales gracias a la ayuda y a la adquisición de diferentes roles espontáneos durante las sesiones que permitían la consecución significativa de todas las actividades por parte de ambos grupos. Tenemos la suerte de comentar y profundizar acerca de este tema causado por el pacífico y buen ambiente existente en ambos grupos, y a la aceptación positiva por parte de cada integrante de sus puntos fuertes y débiles.

Esta propuesta supone un cambio de mentalidad en los docentes, permitiendo que se despojen de la coraza ante posibles riesgos que no quieran asumir al realizar actividades fuera del centro. Supone una inyección de ilusión y una búsqueda de la cultura basada en la colaboración entre el desarrollo para su propicio desarrollo.

El desarrollo de esta unidad recela la gran oportunidad de aportar un elemento innovador a la asignatura de Educación Física en este colegio ampliando, mediante el trabajo con la bicicleta de montaña, sus límites. Permite que la asignatura se expanda hacia el entorno cercano y deje de estar enclavada en los límites físicos del centro educativo.

6. VALORACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

En el siguiente apartado, una vez desarrollada la propuesta de intervención en el centro escolar, se realizará un recorrido por las diferentes sesiones programadas. Además, se realizarán unas valoraciones destinadas a reflexionar en torno a las temáticas estimadas como las más relevantes, abarcarán tanto al alumnado como a la propuesta y a mi propia actuación.

6.1 Descripción, reflexión y reformulación de las sesiones

Aquí se describen un conjunto de ideas básicas a modo de resumen de las diferentes sesiones de la unidad las cuales se han ido ejecutando en las fechas planificadas, en cada una de ellas aparece la descripción de lo acontecido, una reflexión sobre la puesta en práctica y reformulaciones de cara al futuro.

1ª Sesión: Damos la bienvenida a la bicicleta

La sesión, con ambos grupos, se desarrolló tal y como estaba planteada. La idea de introducir la Unidad mediante una explicación teórica apoyada por un PowerPoint fue todo un acierto, ya que se incluían videos e imágenes que permitieron interactuar constantemente con los alumnos para captar su atención desde el primer momento. Los videos eran un fiel reflejo de los contenidos básicos a trabajar en las sesiones venideras. Los alumnos estuvieron muy atentos durante las explicaciones y si tenían alguna duda no dudaban en plantearla.

Esta asamblea inicial y puesta en marcha ha servido para tranquilizar y transmitir seguridad, y confianza, a los alumnos que tenían pánico por montar en bicicleta. Se comunicó a los alumnos que la intención es que todos progresasen en su desarrollo y en sus habilidades y destrezas con la BTT. A parte, dirigiéndome a los alumnos que forman parte del club ciclista o que estén más avanzados, les he trasladado la idea de ayudar y echar una mano a los alumnos que se encuentren en el polo opuesto. Quizás esta parte inicial se pudo alargar en el tiempo pero lo consideré conveniente para que ningún alumno se desconectara.

Durante la parte central, se combinaron ejercicios dinámicos en los que se ponían en práctica contenidos que el alumno iba aprendiendo junto con explicaciones teórico-prácticas realizadas por mí y por los grupos. El ejercicio de poner las etiquetas en las bicicletas de montaña (Anexo 5) ha resultado muy visual y real debido a que han podido comprobar de primera mano las diferentes partes (no conocían algunas como la tija, la biela...), como también es el caso de las exposiciones grupales. En ambas actividades se ha podido apreciar un claro comportamiento de ayuda y apoyo dentro de los diferentes grupos.

Al final de la sesión cada escolar recibió su cuaderno del alumno (Anexo 4) y en base a él se realizó la retroalimentación final.

Acerca del alumno con la lesión se le ha dado un papel adaptado para que también estuviera integrado en la sesión. En los relevos, en vez de correr, él realizaba la actividad andando y para el juego de pillar su rol consistía en revivir a los alumnos en cuadrupedia. Para el resto de la sesión estuvo siguiendo la clase como los demás compañeros.

2ª Sesión: Primer contacto

En cuanto al desarrollo de la clase, comentar que es una sesión complicada en cuanto al tema de organización, ya que supone un tiempo extra el pensar sobre ello para que el transcurso de la misma se desarrolle sin contratiempos. Esta preparación previa tiene el objetivo principal de prevenir problemas.

Antes del comienzo de la sesión con ambos grupos, en sus aulas, se les comentó el aspecto de que debían controlar sus emociones para que el desarrollo de esta actividad, novedosa para ellos, no afectase sobre el resto de asignaturas. Como presuponía, la mayoría de los alumnos estaban sobre excitados por lo que también se tuvo que hacer una retroalimentación orientada a la gestión de sus emociones.

Esta clase me ha permitido comprobar el nivel inicial que tienen los alumnos sobre la bicicleta, de todas formas, las actividades se han completado por la gran mayoría del grupo a excepción de las tres alumnas que no sabían andar en bicicleta y del alumno exento temporalmente. A pesar de ello, ha resultado ser una sesión extra motivante porque, desde el comienzo de la misma, los alumnos estuvieron muy pendientes de las explicaciones, bastante participativos y no se tuvo que solucionar ningún conflicto.

Se emplearon estrategias de orden en ambos grupos para advertir a los alumnos que más nivel tenían sobre ella con la intención de que se adaptasen al ritmo del resto de la clase para que no se convirtiera un entrenamiento de ciclismo. A pesar de ser actividades en grupo, hay cierta individualización porque, como docente, se está pendiente del nivel motriz de cada alumno para realizar, al instante o para sesiones posteriores, las adaptaciones convenientes.

Se ha gestionado bien la utilización de la pista polideportiva ya que los tiempos de práctica fueron sustanciosos y los de espera en las actividades han sido mínimos. El grafismo visual de los materiales (conos, chinos, etc.) favoreció la fluidez de las actividades.

Se han realizado adaptaciones, sobretodo en el segundo grupo, para los alumnos que no sabían andar en bici. Estas consistían en pequeños recorridos guiados por el maestro y por el resto de compañeras en la misma situación para que fueran cogiendo confianza y que su pánico desapareciera paulatinamente. El alumno exento temporalmente ha adquirido el papel de encargado de material, al recoger y colocar los materiales de cada ejercicio.

En definitiva, los alumnos han demostrado muchas ganas de aprender y de seguir adquiriendo habilidades y destrezas sobre la bicicleta de montaña, quizás esto se ha propiciado por la ilusión y el entusiasmo que les he ido transmitiendo a los escolares durante la sesión, haciendo alusión a lo comentado por mi compañero y mi tutora de prácticas en la triangulación. A sí mismo, me ha permitido hacer una evaluación inicial de los alumnos y su manejo con la bicicleta.

El único inconveniente fue el tema del préstamo de bicicletas a compañeros ya que se tuvieron que realizar adaptaciones para que todos los alumnos completasen los ejercicios. Lo ocurrido fue que varios alumnos del primer grupo no quisieron prestar sus bicicletas a los compañeros del segundo grupo por lo que varios alumnos tuvieron que ir rotando o haciendo descansos para la utilización de todas las bicis disponibles. La solución a este contratiempo fue la modificación de los días para llevar la bici al colegio, por este motivo todo el alumno que había indicado que poseía bicicleta de montaña en el cuestionario inicial tenía que traerla para todas las sesiones.

3ª Sesión: Seguimos practicando

Antes del comienzo de la sesión con el primer grupo, la meteorología no acompañaba y estaba un poco intranquilo por si la lluvia impedía el desarrollo de la misma. Como medida por si llovía, decidimos no hacer desdobles con los grupos de 4º por lo que se lo comentamos a las tutoras. El motivo de no desdoblar el grupo era la tenencia de un espacio para adelantar en su aula parte de la 4ª sesión acerca de la seguridad vial. Por suerte no llovió y se pudo desarrollar la sesión con ambos grupos.

De las actividades planteadas, hemos podido comprobar como sirven al alumnado para ir progresando en torno a las habilidades específicas con la bicicleta de montaña y a su dominio técnico. Los conos y picas distribuidos, en la parte central, por el espacio les permitía trabajar las diferentes direcciones y la dimensión espacial de los alumnos sobre las bicis.

Se ha podido apreciar un progreso en las destrezas y, además, ha permitido vislumbrar el nivel de cada alumno. Es cierto que los alumnos están acostumbrados a montar en bicicleta durante el verano, o en vacaciones, pero no se centran en progresar sobre su manejo, en cambio, con actividades de este estilo, aprenden sin darse cuenta al realizar acciones diferentes a las que efectúan durante su vida cotidiana.

En cuanto a la seguridad, es un aspecto que ha calado hondo en los alumnos desde la primera sesión y eso se evidencia en los comportamientos y continuas retroalimentaciones de los escolares durante la sesión. A pesar de mostrar comportamientos impulsivos cuando tienen las bicicletas en sus manos, una vez que realizan los ejercicios son conscientes de que un comportamiento chulesco, o la realización de alguna imprudencia, puede acarrear un accidente. Antes de montar en la bici, todos los alumnos han adquirido el hábito de ponerse el casco.

Según se iban sucediendo las actividades y los cambios de estaciones durante el circuito, he sido consciente de la suerte que tienen en el colegio de contar con tantos espacios para realizar este tipo de actividades. Esta distribución de las pistas polideportivas nos ha permitido ubicar a los alumnos con actividades adaptadas junto con las diferentes estaciones sin que se entorpecieran entre ellos evitando así nerviosismos innecesarios en los noveles.

La utilización de una cuesta de tierra cercana ha servido perfectamente para mejorar su habilidad y, además, este espacio susceptible de práctica les ha servido como antesala de la ruta. Incluso la idea de que los alumnos se desplazaran por el patio del colegio de estación en estación sobre su bicicleta les ha permitido experimentar con ella al tener que pasar por una puerta o circular muy parejo a sus compañeros.

En lo que concierne a la organización y reparto de las bicicletas se ha notado una mayor agilidad por nuestra parte lo que ha supuesto una mayor rapidez facilitándose las entregas y el almacenamiento, economizando de esta forma el tiempo. Del mismo modo, al acabar los ejercicios, los alumnos han recogido el material utilizado de forma eficaz y colaborando todos.

El cuaderno de trabajo del alumno está siendo de mucha utilidad en lo que respecta a la autoevaluación del alumnado y al desarrollo de la retroalimentación final de cada sesión. Ellos se dan cuenta de los contenidos que están trabajando cada día y pueden plasmar su progreso de forma personal.

Por último, destacar el notable progreso de las alumnas que no saben montar en bicicleta. Se están encontrando muy cómodas dentro de las sesiones hasta tal punto que dos de ellas consiguen mantener el equilibrio y recorrer distancias sin ayudas. Esto se está consiguiendo gracias a que se sienten respetadas y apoyadas por el resto de la clase, y por el interés que demuestran por aprender y, quizás, por no sentirse cohibidas al haber sabido engancharlas a la Unidad desde el principio.

4ª Sesión: Educación Vial

Esta sesión es una clase que requiere mucho trabajo físico por la preparación previa que se precisa para que todo el material esté dispuesto antes del comienzo de la misma. La sesión se realizó a primera hora y la meteorología no acompañó debido a que hizo mucho viento pero, a pesar de esto, se pudo llevar a cabo aunque las señales acabaran continuamente derribadas en el suelo. Este contratiempo te permite vislumbrar la idea de que el tiempo es algo imprevisible, que es complicado programarlo y que hay que sobreponerse a las adversidades para desarrollar la sesión.

Los niños lesionados, exentos temporalmente por una torcedura de tobillo y por una fractura del cúbito, adquirieron una doble función; inicialmente tuvieron el papel de ayudantes para colocar

las señales que se iban al suelo y posteriormente se convirtieron en guardias de tráfico para que sus compañeros cumplieran las normas.

El progreso es claro, como ciclistas experimentados es importante que conozcan y aprendan las señales. Se afianzan movimientos técnicos y habilidades sobre la bici.

Ha sido conveniente durante la sesión complementar el trabajo escrito con el práctico, alternarlo debido a que mucho tiempo realizando actividades de seguridad vial, escritas o lúdicas, serían contraproducentes ya que lo que los alumnos requieren es la práctica por el circuito.

Circuito completado, fue importante realizarlo primero todos juntos y después ellos solos para que interiorizaran los contenidos. Si cometían algún fallo en la circulación o en el incumplimiento de las señales aprendían de sus propios errores y no volvían a caer en el error a pesar de ser contenidos nuevos. Esto se debe a que prestaron mucha atención en la explicación teórica y si no entendían el significado de alguna señal o bien me lo preguntaban o se lo explicaba un compañero elegido al azar.

La puesta en común de la mochila, es significativo para ellos y así comprenden y perciben de forma grupal por qué se necesita cada elemento.

Se ha dado una integración paulatina de las tres alumnas que no sabían montar, siguiendo su progresión, llegando a realizar el circuito como el resto de sus compañeros y participando en todas las actividades sin adaptaciones exceptuando una de ellas que, aunque si es cierto que recorre distancias cercanas a los 10 metros sola necesita, que yo vaya detrás porque aún no ha adquirido una total autosuficiencia, ni confianza en sí misma, y se siente algo temerosa.

Las actividades de cada estación resultaron ser un acierto aunque las fueron realizando toda la clase al mismo tiempo exceptuando el puzle y el memory de las señales (Anexo 6), que se aplazaron para la última sesión, porque el viento se llevaba los papeles.

En cuanto a la logística de las bicicletas hubo gran fluidez por nuestra parte al ir enviando a los niños con sus respectivas bicicletas a la pista polideportiva en la que se iba a desarrollar la sesión, así ganábamos tiempo y lo hacíamos de forma más ágil.

5ª Sesión: Ruta por las cercanías de La Cistérniga

Esta sesión era una actividad muy esperada por los alumnos, se notó desde que llegaron al colegio a primera hora para entregar sus bicicletas.

La organización, por lo general, fue bastante buena aunque quizás me faltó ser explícito a la hora de comentar a mis compañeros cuáles eran mis planes. Fue una gran experiencia el poder

realizar una sesión de la Unidad con los alumnos fuera de los límites del colegio y el contar con la colaboración de la policía local del municipio para tener una mayor seguridad. Habiendo un total de cuatro profesores pudimos controlar bien a todos los alumnos al no tener un ratio muy elevado por cada uno de nosotros. Nos organizamos de tal manera que uno de los profesores abriera el grupo y el otro le cerrase, aunque delante y detrás de ellos se encontrara la policía y el coche escoba. Mi función era la de ir en medio del grupo aunque estando en permanente contacto con la cola y la cabeza del “pelotón” para ver las sensaciones que transmitían los alumnos y por si había algún contratiempo. Mi tutor del TFG desempeñó el rol de apoyo por si se necesitaba alguna ayuda extra.

Fue importante comenzar la sesión con una asamblea inicial, sencilla y concreta, para calmar a los alumnos y, sobretodo, tratar las normas y contenidos a trabajar durante la salida para que los aplicasen, aunque sirvió más de recordatorio al tenerlos, la gran mayoría de ellos, interiorizados desde sesiones anteriores.

Antes de salir, se formaron parejas aleatorias para ir agrupados mientras rodábamos por las calles del pueblo. La idea que se propuso fue la de colocar adelante a las parejas menos hábiles y que, quizás, podrían llevar un ritmo más lento para que ellos marcasen la cadencia. Por el contrario, en la cola del grupo se colocó a los más hábiles y experimentados en salidas con la BTT. Los alumnos mantuvieron las parejas la mayoría del camino aunque, en las zonas que se complicaba la circulación en grupo, también se rodó en fila de a uno. Los alumnos guardaron la distancia de seguridad respecto a los compañeros que les precedían e indicaban con sus brazos los movimientos para girar o parar.

El trayecto era bastante cómodo, con la existencia de pequeños falsos llanos y sin apenas encontrarnos con ningún vehículo exceptuando en el cruce más comprometido. El tiempo de la actividad estaba calculado de tal forma que, en el caso de que existiera algún imprevisto, se pudiera solucionar con tranquilidad sin tener como preocupación el tiempo de llegada.

El terreno irregular por los caminos de tierra permitió ver como algunos alumnos buscaban los baches, sobre todo los que mayor habilidad habían demostrados durante las sesiones anteriores, para encontrar retos personales examinando las dificultades del camino.

Al final de la ruta se quedaron con ganas de repetirlo, propiciado por el buen ambiente entre los compañeros de la clase los cuales se animaban y compartían experiencias durante el trayecto. Hubo algún problema mecánico relacionado con salidas de la cadena que fueron solventados sin dificultad incluso pude contar con la ayuda de varios alumnos que, o bien por pertenecer a un club ciclista o por haber aprendido a colocar la cadena durante las sesiones, hacían de mecánicos.

Padres y familiares de los alumnos se acercaron al inicio de la ruta, en las proximidades del centro, para ver a sus hijos salir con las bicicletas en pelotón.

La puesta en común ha sido un buen espacio para evaluar, compartir las vivencias y retomar de nuevo los aprendizajes surgidos. Han expresado comentarios respecto al sentirse libres en comparación con otras clases, se han sorprendido de que existiera un camino así cerca de sus casas y que se lo querían mostrar a sus familiares. Otros añadieron comentarios como experimentar emociones diferentes cuando van en bici o el deseo de repetir la actividad.

En la salida con el segundo grupo aparecieron pequeños imprevistos que fueron solucionados con relativa rapidez y eficacia; uno relacionado con la meteorología al estar el cielo encapotado y a punto de comenzar a llover debido a que había estado la noche anterior lloviendo lo que provocó que partes del camino estuvieran muy embarradas al ser una tierra muy arcillosa. Hubo varios problemas mecánicos que se solucionaron con la colaboración del propio alumno o con uno de los policías. Son problemas que se pueden controlar porque la ruta se realizaba cerca del colegio lo cual permitía contar con los medios suficientes para solucionarlos.

Buena conducción, al ser la segunda vez que se realizaba la actividad teníamos mejor definidos nuestros roles durante el trayecto. Buena comunicación tanto verbal como no verbal (señales con los brazos o con los toques del silbato).

Muchos alumnos comentaron que no pensaban que llegara a resultarles tan divertida la actividad al poder rodar y hablar con el resto de compañeros durante la ruta, los retos que les presentaba los caminos de tierra, el salir fuera del colegio...se sentían auténticos aventureros y tenían ganas de repetir la actividad. Los alumnos de este grupo también fueron buscando sus propios retos durante el camino al realizar saltos por los baches, frenadas controladas (evitando estar cerca de compañeros), ir de la mano con otro compañero, etc.

Las alumnas que no sabían andar en bici al comienzo de la unidad lograron completar un tramo del trayecto con total autonomía junto con el resto de compañeros. Su satisfacción se atisbaba en sus caras y sus compañeros se lo recompensaron con un aplauso y con palabras de ánimo mientras rodaban.

Al acabar la ruta se hizo una puesta en común para comentar lo ocurrido, aprovechando que había sobrado tiempo, debido a que la parada del almuerzo se redujo por la amenaza de la lluvia, realicé unos estiramientos grupales con ayuda de un alumno que iba al club ciclista. Los alumnos se lo tomaron muy en serio y comentaron algún ejercicio más para llevar a la práctica. Como punto final, les enseñé in situ como se localizaba un pinchazo ya que uno de los niños pinchó su rueda delantera quedando poco para llegar al colegio.

6ª Sesión: Compartimos experiencias

Esta última sesión ha sido una clase para repasar y plasmar todos los contenidos y aprendizajes vistos. Desde el comienzo de la clase con ambos grupos, los alumnos se mostraron muy participativos a pesar de no tratarse de una sesión totalmente práctica. La retroalimentación entre los escolares y yo fue constante destacando los aspectos sobre la importancia del uso de la bicicleta, tanto en la escuela como fuera de ella. Considero que los alumnos han entablado un buen vínculo con ella. Durante la revisión de las imágenes y los comentarios acerca de la ruta destacaron la capacidad que tiene este implemento para compartir experiencias y curiosidades con los compañeros de clase. Se ha vuelto a vislumbrar la buena relación que mantienen los alumnos de este nivel, cada vez que aparecía algún compañero en las fotos se podían escuchar comentarios, todos positivos, mientras compartían risas.

He insistido, principalmente, en la importancia de trasladar al ocio lo aprendido. Que apliquen y tengan muy presentes valores como los que transmite la educación vial. Con esta sesión y con el resto se ha facilitado a todos los alumnos su implicación las actividades, sirviendo esta última como colofón al disfrute y a los aprendizajes adquiridos. Se han desarrollado sin mayores problemas, por grupos, los ejercicios de seguridad vial y, todos juntos, el baile final de la sesión.

6.2 Valoración de temáticas relevantes

En este apartado me gustaría encuadrar una breve valoración acerca de la introducción de una propuesta de este tipo en un centro educativo. Esta intervención sobre la bicicleta de montaña ha supuesto una considerable preparación previa pero que va siendo ratificada y compensada por los aprendizajes que genera este recurso en el alumnado.

A parte de generar aprendizajes en los escolares, es conveniente hacer una reflexión sobre los propios. Durante el periodo de elaboración y puesta en práctica de esta intervención han surgido una serie de enseñanzas propias de un proceso en el que estaba totalmente imbuido como docente, aunque fuera una formación con el rol de prácticas.

Es cierto que al principio surgen una serie de dudas que te hacen pensar si lo que quieres realizar es lo correcto y oportuno pero la motivación intrínseca y los aprendizajes previamente contruidos acerca de este excelente elemento invitan a seguir con lo premeditado. Esta intervención requiere de una consistente planificación previa ya que si se cuenta con aspectos que estén sin esclarecer difícilmente se podría llevar a cabo.

En lo que concierne a los apoyos externos, decir y contar la inestimable labor que han hecho, tanto mi tutora como el equipo directivo del colegio, facilitándome su colaboración en lo que al contacto con las familias y con las instituciones se refiere, y realizando labores conjuntas que formaban parte del tiempo extra lectivo. Además del material y espacios proporcionados, sin

olvidarme de la colaboración permanente de las familias para la consecución del desarrollo de esta propuesta.

Claramente este contenido es algo que genera una motivación extra en el alumnado ya que están deseosos de que llegue la hora de educación física para poder practicar con este recurso, a parte despierta bastante curiosidad en el resto de alumnos del colegio al ver a sus compañeros de 4º como llevan y utilizan la bicicleta en el centro educativo.

Por ultimo me gustaría señalar y hacer una pequeña valoración acerca de lo que ha supuesto para mí, como futuro docente y amante del mundo de la bicicleta, la presencia en este grupo de alumnos de varios compañeros que no sabían montar en ella a la hora del comienzo de la intervención. Como he añadido en líneas anteriores, este contenido es algo que se adquiere desde el ámbito familiar, aprendizaje que estos alumnos no habían conseguido y requería de un proceso educativo apropiado a su nivel y acorde a sus temores.

6.2.1 Valoración sobre los aprendizajes generados

En este apartado se reflexionará acerca de los aprendizajes que se han podido generar tanto en los alumnos como en mi proceso de formación docente. Antes de entrar en materia, señalar que el objetivo principal de los aprendizajes que se han podido forjar, tanto en esta intervención como en todos aquellos que se pretenden y se aprenden en el colegio, se orientan hacia su traslado a la vida real. Que el alumno adquiriera el papel de protagonista y sea capaz de utilizar lo aprendido en la escuela para ponerlo en práctica, compartirlo y extrapolarlo con amigos y familiares en su tiempo de ocio debido a que las actividades realizadas con la bicicleta, durante la intervención, no se aproximan a los juegos que realizan normalmente en el parque u en otros espacios. Todo ello guarda una estrecha relación con la educación de ocio y con la adquisición de hábitos saludables por parte de los alumnos.

Entre los aprendizajes más significativos para los estudiantes se encuentran los relacionados con el equilibrio y la coordinación debido a que al plantearse la intervención de una forma gradual y racional ha sido accesible para todos los alumnos permitiendo la mejora considerable de estos en relación con lo motor. Ha concedido al escolar ampliar y diversificar sus experiencias motrices trabajando los contenidos mediante técnicas de equilibrio, de propulsión y específicas de conducción en diferentes tipos de terrenos.

Continuando con los aprendizajes construidos destacar los relacionados con el tema de la educación vial, realizando una sesión integra al trabajo de las señales del código de circulación y las medidas, y sistemas, de seguridad para la prevención de accidentes. Poniendo en práctica dichos contenidos primeramente en un circuito casero de simulación para después transferir lo aprendido por las calles del municipio.

Desde el tema de la educación ambiental supone una oportunidad para hacer concebir a los niños la importancia de conocer y respetar más el medio natural mediante la interiorización de comportamientos que ayuden a resguardarlo, como es el caso de la movilidad sostenible, percatándose de que la bicicleta de montaña es un buen medio de transporte por tener características relacionadas con lo ecológico y lo no contaminante. Valorar la oportunidad que les brindó el encontrarse en pleno medio natural pudiendo dar una mayor importancia a los sentidos y a las emociones surgidas.

Sitúo y doy mucho valor al aprendizaje de las compañeras que han aprendido a montar en bicicleta durante este periodo que ha durado la propuesta. Ha sido un trabajo colectivo pues muchos, compañeros y profesores de educación física, han ayudado en este proceso. Estas alumnas ya no están tan eufóricas y temerosas, como ocurría en los primeros días de la actividad, sino que se encuentran mucho más ágiles y entusiasmadas. Es un claro ejemplo de autosuperación motivada por la valoración y aceptación positiva del resto de compañeros lo cual se ha traducido en un aumento de su autoconcepto y confianza frente a la bicicleta.

Finalmente, no podía olvidarme de lo positiva que puede resultar esta experiencia para consolidar esta práctica en los alumnos debido a la posible mejora de su condición física en el futuro. Además del aprendizaje de aspectos mecánicos de reparación y mantenimiento de las bicicletas que permita a los alumnos aprender contenidos básicos para el cuidado y respeto de las suyas. Estos contenidos son un punto de partida pudiendo ser ampliadas, estas nociones, en cursos superiores.

6.2.2 Valoración sobre los aprendizajes propios como docente en prácticas

No ha sido un proceso fácil el hecho de lograr que la presente intervención se desarrollara en el centro escolar pero gracias a ello he podido adquirir una serie de aprendizajes que precisan su debida atención y valoración.

Aprender a programar

Es uno de los aprendizajes más significativos ya que es esencial porque se trata de una actividad que profiere mucha incertidumbre si no se tiene todo bien planificado por la serie de acontecimientos que se pueden presentar. Es importante ser estratégicos a la hora de secuenciar las sesiones a realizar. Intentar que la gestión y la organización sea lo más eficaz y consistente posible. En este aspecto se incluye la elección de los recursos, las infraestructuras y la estimación del tiempo necesario.

Señalar la importancia de las aplicaciones didácticas, la realización y diseño de juegos y actividades acordes a los objetivos propuestos. La puesta en marcha de circuitos de habilidad y seguridad vial que aporten aprendizajes que puedan ser interiorizados y aplicables por los

alumnos así como el de adquirir un cierto carácter motivador. Además de la elección de las actividades adecuadas al nivel motriz global del alumnado como a los intereses ambientales (tipo de terreno, dificultad técnica, recorrido, desnivel, etc.). En cuanto al tema de las adaptaciones, algunas de ellas, han surgido de manera esporádica o en momentos previos a la puesta en marcha de la sesión porque prepararlas antes de conocer la situación de los alumnos a los que van dirigidas lo estimaba como una idealización. Por otro lado, el resto de adaptaciones las formalizaba procurando seguir cierta lógica y teniendo en cuenta diversos criterios. Estos criterios se basaban en aspectos relacionados con la progresión con la bicicleta de las alumnas o con la distribución del espacio para que no se sintieran excluidas del grupo o concibieran agobio por sentir a los compañeros más avanzados practicando muy próximos.

Son muy importantes ya que se aporta un apoyo más individualizado y, en ocasiones, dedicarles más tiempo que al resto de la clase sabiendo que estos han comprendido las actividades propuestas, pero sin dejarles de prestar su debida atención, y contando con la ayuda de dos profesores más que les pueden supervisar. El empleo de horas a mayores para su práctica, como ha sido la utilización de los recreos para progresar, son muy significativas para su proceso de aprendizaje.

Mención especial el tener muy presente el aspecto de la seguridad para el buen desarrollo de la práctica de la actividad transmitiendo y concienciando a los alumnos de la importancia del uso de los elementos y de evitar las imprudencias. Aunque sea una actividad en la que pueden surgir imprevistos en cualquier momento, y más cuando se sale al medio natural, ha sido vital tener muy en cuenta este aspecto para que no se rehúsen y puedan existir propuestas futuras con el uso de la bicicleta sin tener que recordar experiencias negativas por deslices en este tema. Aspecto que tienen muy en cuenta los profesores del colegio y las familias de los alumnos.

Puesta en práctica y refuerzo de habilidades sociales

Otro aspecto es la puesta en práctica de habilidades sociales debido a la continua interacción con personas que provoca esta propuesta. La importancia de una constante interacción con los alumnos para conocer sus preocupaciones, sus intereses, sus gustos y preferencias, mostrarse cercano a ellos para que no duden en preguntar sus dudas o mostrar sus inquietudes. Gracias a las reuniones con las madres se pudo transmitir un clima de confianza y seguridad, facilitando así los aprendizajes y el desarrollo personal de sus hijos. En este proceso educativo, en colaboración con mi tutora, se pudo empatizar con los diferentes implicados dando respuesta a sus necesidades. Se incluyen aquí las relaciones interpersonales entre docentes para informarles sobre la actividad y pedirles apoyo, lo cual sirvió para facilitar las tareas y dinamizar el desarrollo de la actividad.

Valorar el desarrollo de habilidades de comunicación durante mi actuación como maestro comunicándome de manera interpersonal con los alumnos de forma bidireccional. De esta forma ellos comprendían los mensajes de seguridad y de respeto.

Motivación

En cuanto a la motivación, realzar la valía que ha significado para el desarrollo de esta intervención el hecho de introducir un contenido nuevo en la escuela, la cultura de la bicicleta, y procurar convencer mediante hechos y acciones que no es un tema del que huir sino del que se pueden obtener muchos beneficios educativos. Siguiendo en esta línea, señalar la importancia del plus motivador del profesor para sacar lo mejor de los alumnos durante el desarrollo de la actividad.

Vinculada a la motivación y la transmisión de aprendizajes, me gustaría destacar por encima de todos los aprendizajes el poder haber logrado que las tres alumnas que sentían rechazo hacia las bicicletas cogieran el hábito de montarse a ella sin temor. Al principio sentía un poco de miedo al valorar la posibilidad de que estas alumnas pudieran quedar descolgadas de la actividad pero rápidamente lo valoré como una oportunidad y un reto propio de conseguir revertir su situación frente a este medio. Con el transcurso de las sesiones y con el apoyo de mis compañeros y de sus amigos lograron el objetivo llegando a participar inclusive en la ruta fuera del centro, algo que en un principio parecía complicado.

6.2.3 Valoración de la acción frente a las dificultades

Antes de hacer frente a las posibles problemáticas que pudieran surgir en el contexto en donde se iba a llevar a desarrollar la propuesta, el cuestionario inicial entregado a los alumnos antes del comienzo de la Unidad me sirvió para, además de aportarme información sobre sus habilidades e intereses, situarme y controlar, de forma más o menos flexible, las dificultades que se podrían presentar. Con preguntas tan explícitas como ¿Sabes montar en bicicleta?, ¿tienes bici en casa?, ¿Te gusta montar en ella? Que me permitiesen vislumbrar cual podía ser el nivel inicial de cada integrante del grupo, las posibles fisuras en cuanto al tema del material o el posible gusto o interés previo por la propuesta. Por otro lado, planteé una pregunta de carácter abierto para que los alumnos rememorasen su aprendizaje o alguna experiencia que hubieran tenido con la bicicleta con la intención de poder abstraer las posibles causas de los temores o las pericias que hayan podido realizar en su tiempo de ocio con ella.

Destacar la importancia de estar constantemente replanteándonos las posibles situaciones que se podían dar entrono al diseño organizativo. Empezando por la utilización de espacios que comunes del centro que sirvieran de uso durante la jornada escolar así como el buen papel que las pistas polideportivas han prosperado durante las sesiones.

No olvidarnos del valor de hacer reflexionar a los alumnos de la importancia de compartir los materiales porque puede haber ocasiones en las que ellos lo necesiten de otros compañeros y les gustará participar de igual forma.

Los miedos y temores han sido afrontados con valentía y con las ganas de poner en práctica lo organizado. Paulatinamente, la mentalidad de los miembros de la comunidad educativa, en especial los que más temerosos e inquietos se encontraban, ha ido cambiando hacia una actitud más positiva, hasta el punto de ver con buenos ojos el desarrollo de las actividades.

La oportunidad planteada al concejal fue valorada de forma muy satisfactoria lo cual se tradujo en apoyos y complicidad. A pesar de los posibles contratiempos que pudieron surgir, nos acompañó el tiempo meteorológico y los períodos de preparación y de organización fueron los adecuados.

6.2.4 Valoración de las soluciones

La búsqueda de espacios para el almacenamiento de los materiales los cuales no han supuesto una molestia para el resto de profesores que trabajan en el colegio al no entorpecer. Destacar la importancia de contar con un banco de bicicletas, cascos y chalecos para surtir a los alumnos que no estuvieran en posesión de estos materiales y pudieran realizar las actividades como el resto, además del préstamo o la actitud de compartir sus bicicletas de algunos alumnos. La buena gestión de los espacios junto con el otro profesor de educación física.

Señalar la importancia de la creación de un grupo de trabajo durante varios recreos para la construcción de las señales de tráfico ya que, aunque pensé en proponer a las tutoras que realizaran este trabajo en educación artística consideré más oportuno que lo hicieran en mi compañía y que adquiriese un carácter voluntario.

6.2.5 Valoración de la actividad por parte de las familias

En este apartado se realizará un vaciado con la información recogida a cerca de las valoraciones hechas por las familias mediante las respuestas a una serie de preguntas de un cuestionario (Anexo 9).

Los familiares han encontrado a sus hijos con sentimientos sinónimos a ilusión, emoción y motivación, percibiéndoles muchas ganas de desarrollar la actividad. También les han visto contentos por haber desconectado de tantas tareas e incluso han transmitido un cambio de emociones durante su desarrollo, como una alumna, al estar asustada al inicio e ilusionada durante el desarrollo de la unidad.

Fuera del colegio, en el entorno familiar, han valorado que sus hijos hayan estado contando y transmitiendo la actividad a todo el mundo. Les han encontrado con actitudes positivas como

querer utilizar más la bicicleta o incluso ilusión por aprender a montar en ella. Comentan de nuevo el cambio de actitud al no saber andar a querer utilizarla frecuentemente, otros dan más valor a la actitud de seriedad y responsabilidad que apreciaban en sus hijos en los que, por la mayoría de las respuestas, encontraban entusiasmados.

En cuanto a las principales dificultades o miedos percibidos por los familiares ante el desarrollo de la actividad destacan dos líneas; una que tiende a la preocupación hacia lo material (conservar el buen estado de los materiales, pérdida de objetos...) y la otra que se orienta a los miedos y a la típica preocupación de padres como es el miedo a que los hijos se caigan o se lastimen. No todos hablan de miedo, otros confiaron ciegamente en la organización propuesta desde el colegio.

En lo referente al papel de la bicicleta dentro del colegio hay infinitud de respuestas, aun así una buena parte de las familias se declina por un elemento diferente y positivo a la vez, comentando que encuentran a sus hijos más motivados al cambiar de actividades, rompiendo la monotonía, reclamando su auge.

Consideran que puede tener un papel fundamental para hacer deporte de forma divertida y la valoran como una herramienta ideal para favorecer la actividad física y para enriquecer la educación física con un contenido que genera el fomento de una vida saludable. Piensan que la bicicleta es un buen elemento para la realización de excursiones por el entorno y para inculcar valores positivos sobre el medio ambiente y acerca de las relaciones sociales (hacer grupo con los compañeros). Un parte importante aprecia su importancia sobre la educación debido a los aprendizajes en torno a las normas básicas de conducción y sobre la utilización correcta de la bicicleta. Incluyen el aspecto del respeto hacia los ciclistas, tema importante que está directamente relacionado con la contestación a la última pregunta del cuestionario.

Por último, en lo que concierne a la colaboración y al cómo se han sentido durante el desarrollo de la actividad, se encuentran satisfechos y contentos de que el colegio proponga actividades innovadoras que motiven a los niños. Al ser una actividad diferente pero atractiva han agradecido que se desarrollase, apoyándola aunque, para algunos familiares, supusiera realizar un esfuerzo por temas de horarios laborales. Consideran que ese esfuerzo ha merecido la pena al sentirse realizados por ver a sus hijos disfrutar durante estos días.

Algunos padres sentían un poco de miedo por las continuas noticias que afloran estos días en relación a atropellos de ciclistas, quizás por esta razón o por el motivo de que sus hijos no supieran montar en bici se encontraban un poco agobiados al principio. Estos familiares reconocen haber quedado alucinados y bastante contentos por la evolución de sus hijos al notar su evolución y emoción frente a la utilización de la bicicleta.

De igual forma que en otra pregunta, en esta, algunos familiares han expresado su tranquilidad y confianza al haberles tenido informados sobre la organización y los aspectos necesarios para el desarrollo de la actividad.

6.2.6 Valoración de las oportunidades

Al principio se presentaba como una labor complicada el conseguir que todos los alumnos consiguieran montar en sus bicicletas por los diferentes niveles existentes. La oportunidad de enseñar desde el ámbito educativo a un pequeño grupo de alumnas ha supuesto un reto personal. Para la consecución de esta circunstancia se ha de atribuir una importancia capital al compañerismo y a los fuertes lazos de unión que existen en el grupo, además del gran cambio en la mentalidad de las alumnas ante su participación en la actividad.

La adquisición de esta habilidad se ha consumado con la participación de estas alumnas en las actividades de las sesiones, mediante adaptaciones progresivas que han servido para su paulatino ejercicio como el resto de compañeros, siendo la marcha final el colofón a su gran progresión.

La oportunidad de esta propuesta ha servido para inspirar un aire renovador a las actividades del centro, y de la educación física en concreto. Asimismo, ha supuesto un paso para transformar la pensamiento de los docentes ante este tipo de propuestas en torno a la cultura de la bicicleta. Es necesario poner en valor la relación y coordinación con el ayuntamiento y las familias, principalmente, para esta ampliación de los límites del centro.

7. CONSIDERACIONES FINALES

Como punto de resumen final a todo el trabajo se repasarán los resultados, a modo de resumen de la propuesta de intervención, el cumplimiento o no de los objetivos marcados al comienzo del mismo, se expondrá una propuesta de continuidad acerca del contenido principal y se plasmará un decálogo orientado al desarrollo de actividades con la bicicleta.

Lo principal y lo más importante de todos los posibles resultados que se puedan tratar es la actitud participativa y el deseo mostrado por los alumnos, tanto de 4º de Primaria, porque han sido los artífices de que se desarrollase de forma positiva, como alumnos de niveles superiores, de realizar ejercicios y actividades con la bicicleta de montaña. Considero que existe un fuerte interés por parte de la infancia pero no es un contenido que entre con facilidad en la escuela. A parte, es imprescindible contar con una actitud de predisposición por parte de los docentes y que se cuente con la colaboración de las familias.

Durante el comienzo de mi estancia en el centro, la bicicleta era un elemento desconocido, en ningún momento aprecie alguna a la llegada y salida de los niños. El objetivo de profundizar en el fomento del uso de la bicicleta entre los alumnos se presentaba como una necesidad porque, como pude vislumbrar en el cuestionario inicial (Anexo 1), pocos alumnos la cogían con regularidad. Con la puesta en marcha de la Unidad Didáctica se han acercado, a los alumnos, diversos aprendizajes fundamentales para aproximarles al uso, en algunos casos por vez primera, y se ha observado una mejora al montarse y circular con la bicicleta. Aunque, para ser alumnos pertenecientes al cuarto nivel, la mayoría de ellos ha demostrado un buen dominio con ella.

La idea y la búsqueda principal de esta unidad era la implantación de un dominio básico de la bicicleta de montaña para que, posteriormente, se sintieran del todo seguros a la hora de circular con ella por el exterior. Este objetivo ha quedado alcanzado al fructificar cada uno de los pasos previos hasta la ruta final.

Se puede decir que los resultados abogan la suficiencia de los contenidos plasmados, que las diferentes metodologías educativas aplicadas se han ido adaptando a las necesidades e intereses de los alumnos y que, a pesar de las trabas iniciales, como preveía con antelación, el lugar o centro educativo para desarrollar la propuesta ha sido el correcto.

En relación con este objetivo ya tratado, subyacen otros más específicos que, en amplia medida, han podido cumplirse una vez que se dio luz verde a la realización de la propuesta de intervención con la bicicleta de montaña.

Es importante introducir a los alumnos, desde edades tempranas, en los contenidos relacionados con la seguridad vial y la circulación de forma segura. Con ello se puede evitar bastantes miedos relacionados con dicho tema y se forma eficazmente a los individuos de la sociedad del mañana.

Además, la bicicleta ha sido un buen motivo para acercar a los alumnos a su entorno natural cercano y una forma de entrar en contacto con la naturaleza permitiendo su salida de los límites del centro. Hablo de los límites del centro educativo pero si entro en profundidad, en lo que al mundo del ocio se refiere, seguramente los alumnos de hoy en día se encuentren encerrados entre las paredes de sus casas al proliferar el uso de aparatos electrónicos que ocupan la mayor parte del tiempo impidiéndoles este contacto directo con el medio natural tan necesario.

Me gustaría profundizar en el objetivo relacionado con la comunidad educativa y la forma de transporte con el planteamiento de una posible propuesta tipo. La actual propuesta ha significado un primer paso para cambiar la predisposición que se tenía inicialmente sobre la inclusión de la bicicleta en el centro. La actitud del profesorado y de la dirección del colegio seguramente sea más permisiva y abierta, que al inicio de esta propuesta, al haber contado con una experiencia inicial que ha supuesto una revolución para el centro pero que se ha desarrollado con relativo éxito sin la existencia de contratiempos reseñables. La idea que persigo se basa en seguir inculcando la cultura de la bicicleta en el centro pero pudiéndola hacer extensible al municipio. Este pensamiento surge de la reflexión que extraigo de la realización del presente trabajo en la que opino que si cada uno, ya sean maestros o familiares de alumnos, tomase iniciativas en su ámbito más reducido en cuanto al uso de la bicicleta, se iría extendiendo la masa crítica en este ámbito.

La propuesta se encaminaría hacia el desarrollo del transporte activo al centro educativo. Los alumnos, al menos un par de días a la semana, se desplazarían hasta el colegio usando la bicicleta como medio de transporte para así incidir en el tema del ejercicio físico y la salud. Como en este trabajo no se ha podido llevar a cabo la ruta con la comunidad educativa, sería conveniente afrontar esta idea mediante la celebración conjunta de un día de la bicicleta y a partir de ahí poder darle continuidad. Adquiere el carácter de conjunta debido al interés mostrado por los componentes de la Asociación de Familias de Alumnos y de algunos profesores del surgimiento de ideas que impliquen el uso de este elemento. La celebración de este día requeriría una coordinación importante por parte de las familias y los profesores en posible colaboración con el ayuntamiento del municipio. Cabe la posibilidad de contar con la presencia y colaboración de la facultad mediante los alumnos que cursen la asignatura de Actividades Físicas en el Medio Natural.

A continuación presento y propongo un decálogo en el cual se esgrimen en **diez puntos** que, desde mi experiencia, se deben tener en cuenta cuando un maestro quiere iniciarse en el uso de la bicicleta de montaña en la escuela:

1. Profundizar en las experiencias previas de los alumnos entorno al uso de las bicicletas para conocer el punto de partida que nos encontramos con exactitud.
2. Prever las posibles dificultades o problemáticas en torno a la realización de una actividad de este tipo. Planificar para paliarlas.
3. Tener paciencia, quizás al comienzo se tengan muchas ganas que pueden ser echadas por tierra mediante la presencia de dificultades. Seguir adelante y perseverar.
4. Transmitir en los alumnos la importancia de utilizar los elementos de seguridad pasiva.
5. Incidir en el cumplimiento y respeto de las normas de tráfico. Prestar atención a las señales y ser predecible encima de la bicicleta (señalar nuestras intenciones).
6. Recomendar la introducción de un kit de herramientas en la mochila para hacer frente a las eventualidades que se presenten.
7. Escoger rutas ciclistas o carriles de bicicletas. Estos tienen un menor tránsito de vehículos.
8. Disfrutar de la naturaleza con actividades relacionadas con la BTT, respetándola y preservando su estado. No dejar desperdicios y utilizar caminos ya marcados.
9. Fomentar el trabajo en equipo, huir de los individualismos. Que todos los alumnos adquieran aprendizajes y materiales de sus compañeros.
10. Motivar y conseguir colaboraciones para contar con apoyos, tanto de profesores como de instituciones, durante el desarrollo de las actividades.

En definitiva, la realización de este trabajo es un hecho que seguramente se me quede marcado al haber elaborado y haber puesto en práctica una propuesta relacionada con este ámbito gracias a la transmisión de una buena formación entorno a ello y, sobretodo, por haber trabajado con un elemento que me apasiona. Me siento muy satisfecho de haber podido dar este primer paso en el colegio por las ventajas que han podido apreciar los alumnos sobre el uso de la bicicleta. Creo que los escolares han ido ganando seriedad, disciplina y responsabilidad con el paso de las sesiones. Todo ello se ha visto reflejado en la salida por las cercanías y en el repaso final de la unidad.

8. REFERENCIAS

- Alcaraz, J. A., & Cabanes, J. P. (2009). El papel de la bicicleta en el conjunto de la movilidad urbana. *Cimbra: Revista del Colegio de Ingenieros Técnicos de Obras Públicas*, (386), 20-28.
- Andia Rodríguez, S. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo*. Barcelona: NED Ediciones.
- Ascaso, J., Casterad, J., Generelo, E., Guillén, R., Lapetra, S., & Tierz, M. P. (1996). *Actividades en la naturaleza*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Bastart, J., & Navarro, X. (2000). *Guía de los deportes de aventura*. Barcelona: Ediciones Ceac.
- Bravo, P. (2014). *Biciosos*. Barcelona: Debate.
- Caballero, R., Franco, P., Mustaca, A., & Jakovcevic, A. (2014). Uso de la bicicleta como medio de transporte: influencia de los factores psicológicos. Una revisión de la literatura. *Revista Psico*, 45, 316-324.
- Conde, C. (2013). Los beneficios de la bicicleta para la salud. *Pedagogía*. Recuperado de: <http://www.pedagogia.es/beneficios-bicicleta-salud/>
- Del Fresno, D. B. (2010). Bikeability: un nuevo concepto de educación vial en las escuelas. *EmásF: revista digital de educación física*, (5), 6-19. Recuperado de: <http://emasf.webcindario.com/Bikeability.pdf>
- Delibes, M. (1988). *Mi querida bicicleta*. Valladolid: Miñón.
- Develay, M. (2001). *Padres, escuela e hijos*. Sevilla : Díada.
- Freire, H. (2010). La escuela es el bosque. *Cuadernos de pedagogía*, 407, 72-75.
- Flores, A. B. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: Inde.
- Funollet, F. (2004). La necesidad de las actividades deportivas en el medio natural. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, (16), 7-19.

- Garzón, P. C. (2008). Importancia del desplazamiento activo al colegio, en la salud de los escolares españoles: estudio AVENA. *Deporte y actividad física para todos*, (4), 94-101.
- Granero, A., & Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. *Revista Habilidad Motriz*, 29, 5-14.
- Konopka, P. (1992). *Pedaleando por la vida*. Madrid: Tutor.
- Latorre, Á. (2004). Disfrutamos de la Bicicleta. VV.AA. *Proyecto Edusport*, p. 112-142. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Lorduy, A. G. (2013). La bicicleta como generadora de cambio cultural: caso Holanda. *Aglala*, 4(1), 46-58.
- Luengo, C. A. (2001). Vías Verdes, reutilización de ferrocarriles en desuso para movilidad sostenible, ocio y turismo. *Informes de la Construcción*, 53(475), 17-29.
- Maeland, A. F. (1992). Identification of children with motor coordination problems. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 9(4), 330-342.
- Moral García, P., & Muñoz Latorre, J. A. (1987). *La educación psicomotriz en la naturaleza*. Madrid: UNED.
- Morales, I. (2011) El fomento del uso de la bicicleta en entornos educativos. *Wanceulen E.E. Digital*. N°8, 2-13.
- Moreno Murcia, J. A., & Rodríguez García, P. L. (1995). *Perspectivas de actuación en educación física*. Murcia : Universidad de Murcia.
- Ortega Pérez, C. A. (2013). *¿Por qué me conviene hacer deporte?* Jaén: Zumaque.
- Peñarrubia Lozano, C., Lapetra Costa, S., & Guillén Correas, R. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿teoría o práctica?. *Revista Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, 31 (27-36).
- Pérez Ordás, R. (2011). *Actividades físico-deportivas en el medio natural. Propuestas educativas para la acción* . Sevilla: MAD.

- Pinos Quilez, M. (1997). *Guía práctica de la iniciación a los deportes en la naturaleza*. Madrid: Gymnos.
- Rey, M., & Giorgio, S. (1991). *Mountain Bike. Técnica y mantenimiento*. Madrid: Tutor.
- Río, J. F. (1998). La bicicleta, la naturaleza y su utilización en el currículo: Una experiencia práctica. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, (70), 23-26.
- Rondinella, G., Fernández Heredia, Á., & Monzón de Cáceres, A. (2010). Nuevo enfoque en el análisis de los factores que condicionan el uso de la bicicleta como modo de transporte urbano. *Actas del IX Congreso de Ingeniería del Transporte, Madrid, Julio 2010*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- Ruiz Pérez, L. M. (1995). *Competencia Motriz*. Madrid: Gymnos.
- Sánchez Igual, J. E. (2005). *Actividades en el medio natural y educación física*. Sevilla: Wanceulen.
- Santos Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 179-199.
- Santos Pastor, M., & Martínez Muñoz, L.F. (2008). Las Actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. *Wanceulen: Educación Física Digital*, 4, 26-53. Disponible en:
<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/2154/b15349779%20.pdf?sequence=1>
- Valverde Ortega, K. S. (2015). *Diseño de material gráfico educativo para incentivar el uso de la bicicleta dentro del ámbito académico (educación básica) en la ciudad de Quito* (Bachelor's thesis, PUCE). Quito: Universidad Católica del Ecuador.
- VV.AA. (1996). *Mountain Bike*. Barcelona: Plaza & Janés.

Referencias Legislativas

ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria.

ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. (BOCyL nº 117, 20 de junio de 2014).

Experiencias WEB

Anuario de Estadísticas Deportivas (2016) MECD: http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte/Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2016.pdf

Artículos de periódicos digitales (2017):

http://ccaa.elpais.com/ccaa/2017/05/20/madrid/1495305648_014019.html

<http://www.elperiodico.com/es/noticias/mas-barcelona/impulso-bicicleta-barcelona-2017-6048068>

Barómetro de la Bicicleta (2015). Red de ciudades por la bicicleta:

<http://www.ciudadesporlabicicleta.org/web/2015/10/27/barometro-de-la-bicicleta-2015/>

Colegio Espíritu Santo (2015). Taller “Muévete en bici”:

<https://mueveteruedasredondas.wordpress.com/2015/03/16/un-colegio-con-mucho-espíritu/>

El caso Zarautz (2016). Web de Asturias ConBici:

<http://www.asturiesconbici.org/index.php/noticias/general/52-el-caso-zarautz.html>

El colegio Cervantes, sobresaliente en cultura de la bicicleta (2017). Noticias de Gijón del periódico La Voz de Asturias:

<http://www.lavozdeasturias.es/noticia/gijon/2017/03/11/colegio-cervantes-sobresaliente-cultura-bicicleta/00031489252165678837712.htm>

Encuesta de hábitos deportivos en España (2015) MECD:

https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf

Fundación Pro Velo: <https://provelo.org/fit/educ>

Guía para usuarios de la bicicleta DGT (2016): <http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/educacion-vial/recursos-didacticos/jovenes/Guia-Bicicleta-agosto-2016.pdf>

Noticia sobre la experiencia del CEIP Cervantes (2017). “Una bici en el cole”

<http://www.lavozdeasturias.es/noticia/gijon/2017/03/11/colegio-cervantes-sobresaliente-cultura-bicicleta/00031489252165678837712.htm>

Primera experiencia de BiciBus (2017). Blog de Tenerife por la bici:

<http://tenerifeporlabici.blogspot.com.es/2017/04/tenerife-por-la-bici-entrega-una.html>

Proyecto “biciescuela” (2013). Web de Asturias ConBici:

<http://www.asturiesconbici.org/>

Proyecto educativo Bikeability: <https://bikeability.org.uk/>

Programa educativo de Zaragoza “La bicicleta en la escuela”: <http://labicienelcole.com/>

Proyecto Europeo STARS (2013). Portal web del Ayuntamiento de Madrid:

<http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Ayuntamiento/Medio-Ambiente/Educacion-ambiental/Proyecto-europeo-STARS?vgnextfmt=default&vgnextoid=6977a6dbe6bb4410VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=378c9ad016e07010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>

9. ANEXOS

9.1 Cuestionario inicial

Nombre:.....

Edad.....

Clase:.....

1. ¿Sabes montar en bicicleta?
2. ¿Tienes bicicleta en casa? Si la respuesta es un sí ¿podrías decirme de que tipo es?
3. ¿Te gusta montar en bicicleta?
4. ¿Montas en bicicleta en tu tiempo libre? ¿Cuándo (por las tardes, los fines de semana, en verano...)?
5. ¿Con quién sueles montar en bicicleta?
6. ¿Te gustaría utilizar la bicicleta en la escuela?
7. ¿Tienes casco para la bicicleta?
8. Esta última pregunta es para que me cuentes lo que quieras sobre la bicicleta (si estás inscrito en algún club de ciclismo, si te acuerdas de cuando aprendiste a andar en bicicleta, alguna anécdota o historia con la bicicleta, si conoces alguna ruta para ir con ella...). Puedes seguir por detrás de la hoja.

Muchas gracias por contestar las preguntas ;)

9.2 Circular informativa a las familias



La Cistérniga a 4 de abril del 2017

NOTA INFORMATIVA-AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Unidad Didáctica sobre la bicicleta de montaña (BTT)

Estimadas familias:

Os escribimos para informaros que a la vuelta de las vacaciones de Semana Santa tendrá lugar la puesta en práctica de una Unidad Didáctica relacionada con la bicicleta de montaña en el colegio con el alumnado de 4º de Primaria.

- Aspectos a destacar:

Material necesario para la unidad: principalmente bicicleta de montaña, casco y chaleco reflectante. Aquellos niños/as que quieran llevar guantes, rodilleras o demás elementos de seguridad también podrán llevarlos aunque no son de uso primordial. En el caso de no disponer de alguno de los elementos principales nos gustaría que lo indicaseis en observaciones.

Fechas de uso de la bicicleta en el colegio: del viernes 21 de abril al 12 de mayo

Custodia de bicicletas en horario lectivo: habilitaremos un espacio dentro del colegio, cerrado con llave, para guardar las bicicletas cuyo uso se precise durante las semanas (miércoles y viernes que es cuando hay clase de Educación Física) que dure la Unidad.

Observaciones (aquí podréis escribir cualquier aspecto o duda que queráis destacar):

Esta nota es simplemente informativa, no requiere de su firma y devolución a no ser que tengan alguna observación o duda que debamos resolver.

9.4 Cuaderno del alumno. Mi querida bicicleta

MI QUERIDA BICICLETA



NOMBRE DEL ALUMNO:

FOTO CON MI BICICLETA:

1. DAMOS LA BIENVENIDA A LA BICICLETA

Una vez vistas en clase las partes de la bicicleta de montaña te propongo que rellenes los huecos que faltan de la siguiente bicicleta:



¡VAYA!...Hemos pinchado. Escribe 4 pasos básicos para arreglar un pinchazo:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

2. PRIMER CONTACTO

¿Cómo te sientes sobre la bicicleta de montaña?

¿La rueda delantera se frena con el freno derecho o con el freno izquierdo?

¿Has conseguido realizar todos los ejercicios sin tirar ningún obstáculo?

¿Qué palabras has escrito con tu bicicleta?

3. SEGUIMOS PRACTICANDO

¿Te ha resultado difícil entrar en el círculo que formaban tus compañeros con las bicis?

En el juego de la encerrona, ¿has aguantado sin apoyar el pie en el suelo?

¿Cuál de las estaciones de técnica y habilidad te ha resultado más difícil?

4. EDUCACIÓN VIAL

Dime el significado de estas señales:



1.....



2.....



3.....



4.....



5.....



6.....

Interpreta los siguientes gestos sobre la bicicleta



5. RUTA POR LAS CERCANÍAS DE LA CISTÉRNIGA

Busca y escribe algunas de las ventajas y beneficios que tiene el montar en bicicleta

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Qué sensaciones te ha dejado la ruta?

¿Te ha ocurrido algo que pueda servir como anécdota durante la ruta? Cuéntala:

¿La repetirías algún amigo o familiar?

¡Enhorabuena! Si has llegado hasta aquí, eres un gran ciclista.



9.5 Ficha con las partes de la bicicleta de montaña

Sillin	Cadena	Frenos	Manillar	Radios	Horquilla	Cuadro	Biela	Tija	Cubierta	Llanta
Sillin	Cadena	Frenos	Manillar	Radios	Horquilla	Cuadro	Biela	Tija	Cubierta	Llanta

9.6 Juegos de la sesión de Educación Vial

Bingo de las señales

BINGO DE LAS SEÑALES DE TRÁFICO				
				
				

BINGO DE LAS SEÑALES DE TRÁFICO				
				
				

BINGO DE LAS SEÑALES DE TRÁFICO				
				
				

BINGO DE LAS SEÑALES DE TRÁFICO				
				
				

BINGO DE LAS SEÑALES DE TRÁFICO				
				
				

BINGO DE LAS SEÑALES DE TRÁFICO				
				
				

Memory de señales de tráfico

Stop	Entrada Prohibida	Ceda el paso	Estacionamiento prohibido	Vía reservada para ciclos	Giro a la izquierda o a la derecha prohibido	Peligro obras	Señal de una rotonda
							

Sentido obligatorio	Peligro niños	Estacionamiento bicis	El ciclista levanta la mano izquierda	El ciclista baja la mano	El ciclista levanta la mano derecha
					

Puzle de seguridad vial



Palabra oculta

1. Señal de tráfico que nos indica que es obligatorio detenerse antes de continuar la marcha _____
2. Objeto de material muy resistente y forma generalmente semiesférica que se ajusta a la cabeza para protegerla de posibles heridas o golpes _____
3. Ropa de alta visibilidad usada con propiedades altamente reflectantes, o colores fácilmente perceptibles a partir de cualquier fondo _____
4. Vehículo de dos ruedas con marchas de velocidad y ruedas con tacos, diseñado para circular por el campo y terrenos accidentados o sin asfaltar _____
5. Nombre dado a parte de la infraestructura pública u otras áreas destinadas de forma exclusiva para la circulación de bicicletas _____
6. Aparato que, al tocarlo, emite un ruido que nos permite avisar a otros usuarios de la vía sobre nuestra presencia _____
7. Espacio de la calzada destinado al cruce de peatones de una acera a otra, cuyo uso está regulado, generalmente, por semáforos o agentes de circulación _____

8. Dispositivo de señalización luminosa que regula el tráfico en las vías públicas y que consta generalmente de tres luces _____
9. Plaza circular en un cruce entre calles que a menudo tiene un monumento en el centro _____
10. Persona que se encarga del mantenimiento del orden público, la seguridad de los ciudadanos y el cumplimiento de las leyes _____

Quiz

1. Si vas por la calle y te dispones a cruzar por un paso de peatones ¿Qué debes hacer antes de cruzar?
 - a. No debo hacer nada, cruzo corriendo porque si voy rápido no pueden atropellarme.
 - b. Mira hacia ambos lados y después cruzo
 - c. Miro el semáforo, si está de color verde puedo cruzar, si están amarillo o rojo debo parar.
 - d. Miro el semáforo, me paro cuando está en verde, cruzo cuando está en amarillo y cruzo corriendo cuando está en rojo.
2. ¿Está permitido circular con las dos manos sueltas del manillar?
 - a. Sí, siempre que quiera
 - b. No, está prohibido
 - c. Si, para hacerme el chulo y que tenga un accidente
3. Si circulamos con nuestra bicicleta de noche ¿Qué elementos debemos de llevar para que el resto de vehículos nos vea?
 - a. No llevo nada
 - b. Una luz blanca delante, una luz roja detrás y un chaleco reflectante como mínimo
 - c. Un timbre
4. ¿Cuál de los siguientes colores del semáforo indica peligro?

a. amarillo

b. verde

c. rojo

5. ¿por dónde debo de circular subido a mi bicicleta?

a. por la acera

b. por el carril bici

c. por la carretera

d. Las respuestas b y c siempre que cumpla las señales de tráfico y lleve casco.

9.7 Circular informativa a las familias



La Cistérniga a 18 de abril del 2017

Estimadas familias,

En relación al uso de la bicicleta en el área de Educación Física, a partir del próximo viernes 21, os proponemos hacer turnos para traer la misma y así facilitar la organización y la seguridad de las bicis, de esta forma compartirán sus bicicletas con otro compañero/a en las siguientes sesiones:

- Viernes 21 de abril: Grupo **4ºA**
- Miércoles 26 de abril: Grupo **4ºB**
- Viernes 28 de abril: Grupo **4ºA**
- Miércoles 3 de mayo: Grupo **4ºB**

9.8 Autorización para la salida por las cercanías



AUTORIZACIÓN PARA SALIDA EN BICICLETA

CURSO 2016-2017

La Cistérniga a 27 de abril del 2017

EL CUARTO CURSO DE PRIMARIA ha programado, como actividad final de la Unidad Didáctica sobre la Bicicleta de Montaña, **una pequeña ruta** por las cercanías del municipio. Para su realización, contaremos con la ayuda de la Policía local, un coche de apoyo y con tres profesores de E.F.

El día de la actividad será:

- Miércoles 3 de mayo para la clase de 4º A
- Miércoles 10 de mayo para la clase de 4º B

El horario de la actividad será de 11:00 a 13:30 aprox. Desarrollándose el resto del horario sin ninguna modificación.

Es conveniente que los alumnos lleven ropa cómoda, casco, chaleco reflectante y crema solar. También deben llevar almuerzo y agua para tomarle en una de las paradas que se hagan.

Reciban un saludo

La Dirección y el área de Educación Física



.....

Devolver firmado a los tutores

D./^a _____

padre/madre de _____

alumno/a dedel CEIP "Félix Cuadrado Lomas" de la Cistérniga (Valladolid) **AUTORIZA NO AUTORIZA (rodear la opción que se elija)** a su hijo/a a asistir a la **actividad** que se celebrará el día **3 o 10 de mayo de 2017** por las cercanías del municipio acompañado/a de sus profesores.

Firma del padre o madre

9.9 Cuestionario para las familias. Evaluación voluntaria de la propuesta de intervención

Cuestionario para evaluar la Propuesta de intervención sobre la bicicleta de montaña

Estimadas familias, este cuestionario es un instrumento de recogida de información para la evaluación y valoración de la propuesta. Se agradece la total sinceridad en las respuestas y la voluntariedad de su realización.

¿Cómo se ha sentido su hijo/a durante el desarrollo de la Unidad?

¿Qué actitud ha mostrado su hijo/a fuera del colegio a cerca de la actividad?

¿Qué dificultades o miedos veían antes del desarrollo la actividad?

¿Qué papel creen que puede tener la bicicleta dentro de la escuela?

¿Cómo se han sentido ustedes y cómo han colaborado durante el desarrollo de la

unidad?

**Muchas gracias por su colaboración y por haber consentido el desarrollo de la
Unidad.**

9.10 Tabla de observación de mi compañero y mi tutora de prácticas



NOMBRE Y APELLIDOS DEL ALUMNO:

CURSO:

	Si	No	A veces
Se siente bien sobre la bici			
Mantiene la posición correcta sobre la bici pedaleando en línea recta			
Sabe utilizar los frenos			
Investiga los desarrollos de su bicicleta de montaña			
Conduce la bici con seguridad y equilibrio			
Ayuda y coopera con el resto de compañeros para la consecución de los objetivos de la actividad			
Es capaz de utilizar una mano para agarrar objetos			
Es capaz de maniobrar con cierta destreza			
Realiza las gesto formas para indicar los giros			
Diferencia y conoce el significado de las señales de tráfico			

9.11 Unidad Didáctica

9.11.1 Título, justificación y temporalización

Justificación: en la presente unidad didáctica se trabajará principalmente la habilidad de montar en bicicleta. Para ello los alumnos realizarán sesiones de mecánica, técnica, habilidad y relacionadas con la educación vial y la educación física en el medio ambiente. A lo largo de las sesiones se realizarán actividades en las que la bicicleta de montaña será el elemento imprescindible. También se pretende que la educación vial empiece a formar parte del día a día de los alumnos.

Temporalización: Teniendo en cuenta la temporalización de las Unidades Didácticas que la preceden, esta unidad se llevará a cabo durante los miércoles y los viernes de las últimas semanas del mes de abril y las dos primeras del mes de mayo.

9.11.2 Concreción didáctica de contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y competencias clave

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Competencias clave
<p>Toma de conciencia de la diversidad corporal y de las posibilidades y limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás.</p> <p>Interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo</p> <p>Mejora de las capacidades físicas básicas de forma genérica y orientada a la ejecución motriz</p> <p>Consolidación y enriquecimiento de las habilidades complejas y desarrollo de nuevas combinaciones de movimiento.</p> <p>Desarrollo de la iniciativa y de la autonomía en la toma de decisiones</p> <p>Aplicación de habilidades motrices básicas y específicas en la resolución de situaciones de juego de creciente complejidad motriz.</p> <p>Control y dominio del movimiento: resolución de problemas que impliquen selección y aplicación de respuestas básicas</p> <p>Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Sensibilización y respeto al medio ambiente.</p> <p>Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad y valoración del esfuerzo personal</p> <p>Utilización de estrategias básicas en el juego relacionadas con la cooperación.</p> <p>Actividades de adaptación al entorno urbano como ocupantes de vehículos.</p> <p>Desarrollo general de la condición física orientada a la salud.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz</p> <p>2. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p> <p>3. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación</p> <p>4. Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.</p> <p>5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable</p>	<p>1.1 realiza actividades físicas y juegos en el medio natural, o en entornos no habituales, adaptando las habilidades motrices a la diversidad e incertidumbre procedentes del entorno y a sus posibilidades.</p> <p>2.1 respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>2.2 Analiza críticamente acciones ocurridas en la clase y expone su opinión con claridad y reflexivamente.</p> <p>3.1 Practica actividades en el medio natural.</p> <p>3.2 Demuestra un comportamiento responsable hacia la conservación del medio natural</p> <p>3.3 Conoce las principales señales de tráfico y su simbología</p> <p>3.4 Conoce y aplica las normas de circulación como ocupante de vehículos en vías urbanas y carreteras.</p> <p>4.1 Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.</p> <p>4.2 Respeto durante la práctica de los juegos</p>	<p>•Comunicación lingüística: Se desarrollará gracias a la gran variedad de intercambios comunicativos, al uso de vocabulario específico en esta área. La desarrollaremos a través de 4 subcompetencias: escuchar, hablar, escribir y leer.</p> <p>•Aprender a aprender: Conocer las posibilidades y carencias de uno mismo como punto de partida del aprendizaje motor</p> <p>•Competencias sociales y cívica: Se facilitará la relación, la integración y el respeto, y se contribuirá al desarrollo de la cooperación y la solidaridad</p> <p>•Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Se trabajará la manera en que el alumno toma decisiones con progresiva autonomía, y se le da protagonismo</p>

<p>Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.</p> <p>Uso correcto y responsable de los materiales, orientado a la prevención de lesiones o accidentes.</p>	<p>hacia uno mismo.</p> <p>6. Identificar e interiorizar la importancia de la prevención, la recuperación y las medidas de seguridad en la realización de la práctica de la actividad física.</p>	<p>tanto a compañeros como a instalaciones y materiales.</p> <p>5.1 Realiza ejercicios de flexibilidad en los que intervienen las principales articulaciones corporales.</p> <p>5.2 Relaciona las capacidades físicas básicas con los ejercicios realizados.</p> <p>6.1 Adopta medidas de prevención en las clases, evitando las acciones peligrosas durante las actividades.</p> <p>6.2 Identifica comportamientos irresponsables en la práctica de las diferentes actividades físico-deportivas.</p>	
---	---	--	--

9.11.3 Metodología

En el desarrollo de las tareas se emplean diversas estrategias metodológicas:

Utilizar el juego como estrategia base de cualquier aprendizaje, incluso para el calentamiento y el momento de vuelta a la calma. Emplear juegos inventados, procurando variar siempre el material, los espacios y las reglas. Crear un amplio repertorio de juegos que fomente la imaginación de los niños

- Animar y motivar a la actividad física después del colegio
- Emplear la actividad física, para que mejoren físicamente
- Alternar alguna explicación teórica entre juego y juego
- Atender las diferencias individuales con actitud de cooperación entre compañeros
- Utilizar algún circuito para poder realizar una evaluación objetiva
- Utilización de diferentes lugares y espacios durante la sesión
- Estímulos sonoros para mantener el orden

La metodología con la que se centra en las siguientes estrategias:

- Mando directo

- Libre exploración
- Asignación de tareas
- Aprendizaje por descubrimiento
- Resolución de los retos propuestos
- Enseñanza entre iguales.
- Enseñanza recíproca.

9.11.4 Descripción de tareas didácticas

Las sesiones, por lo general, se dividen en tres momentos claramente diferenciados; asamblea inicial y puesta en marcha, parte central y vuelta a la calma (o puesta en común).

Se procurará variar en las agrupaciones, se realizarán tareas en gran grupo, por equipos, por tríos, por parejas e individuales.

9.11.5 Recursos del desarrollo curricular

Instalaciones deportivas	Material deportivo	Equipamiento del alumnado	Material impreso	Material audiovisual e informático
-Gimnasio -Pista polideportiva -Medio natural	-Bicicletas de montaña -Picas -Aros -Conos -Chinos -Cintas -Picas -Cuerdas -Testigos	-Vestimenta deportiva -Casco y chaleco reflectante -Los útiles de aseo	-Cuaderno del alumno -Actividades educación vial -Señales de tráfico -Mapa de la ruta	-Ordenador portátil -Proyector

9.11.6 Atención a la diversidad: exentos temporalmente

Es un grupo formado por 24 y 22 alumnos, divididos en dos grupos (A y B) que acuden a clase de E. Física la mitad de cada letra, favoreciendo así el trabajo en el aula en las áreas de matemáticas y lengua. Es muy importante la buena coordinación entre las tutoras y la profesora de E. Física.

En general su desarrollo motriz es bastante bueno, destacando que muchos de ellos realizan alguna actividad deportiva en su tiempo libre y de ocio. Es un alumnado inquieto y con un alto

grado de motivación hacia el aprendizaje de Educación Física. A nivel actitudinal son disciplinados y destaca el buen comportamiento de algunos de ellos.

9.11.7 Interdisciplinariedad

Área de matemáticas: aspectos relativos al ámbito del cálculo de distancias, trayectorias, velocidades, tiempos, geometría de los materiales empleados y sus volúmenes.

Área de lengua: aprendizaje y empleo de términos específicos.

Área de educación artística: construcción de señales caseras y creación de nuevas señales.

Área de ciencias naturales: aspectos relativos al medio natural como son el desplazamiento por rutas, manipulación de elementos de la naturaleza, sensibilización sobre el respeto y conservación del medio.

Área de ciencias sociales: tratamiento de las normas de circulación y seguridad vial.

9.11.8 Evaluación

Para la Evaluación de esta Unidad Didáctica se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Hoja de registro para el control de: asistencia, buen comportamiento y uso de los elementos de seguridad.
- Hoja de registro para el control de los indicadores de logro mediante criterios específicos a revisar mediante la observación directa de los maestros.

Para la calificación correspondiente a cada alumno se utilizarán las siguientes valoraciones:

- Cuaderno del alumno “Mi querida bicicleta”: 30%
- Mejora de las habilidades en bicicleta: 40%
- Autoevaluación de los alumnos: 20 %
- Participación activa durante las sesiones: 10 %

9.11.9 Contenidos transversales

Educación cívica y constitucional: cumplimiento de normas en los juegos y respeto por los compañeros y el material utilizado. Así como el trabajo dedicado a la educación vial.

Emprendimiento: comprender y aplicar nuevos conocimientos durante las actividades y, sobretodo, aprender haciendo.

9.11.10 Desarrollo de las sesiones

1ª Sesión: Damos la bienvenida a la bicicleta

Objetivos:

- Conocer y diferenciar las partes más elementales de la bicicleta de montaña
- Conocer el mantenimiento y cuidado básico de la bicicleta

Secuencia de actividades:

Asamblea y puesta en marcha

1. Explicación y presentación de la Unidad (contenidos, objetivos, materiales...) mediante el apoyo de un Power Point, en el gimnasio del centro, partiendo de los conocimientos previos (a partir de las respuestas dadas en el cuestionario inicial de la unidad) y situaciones o experiencias con la bici en los alumnos.
2. Visionado de un par de videos con dibujos animados relacionados con el contenido inicial, la bicicleta.

<https://www.youtube.com/watch?v=XYjWQxSc5hU>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=98&v=Xi8EFjpOtdI

<https://www.youtube.com/watch?v=z72GjrE12NQ>

Parte central:

3. Explicación de las partes principales de la bicicleta de montaña y juego “todo en orden”. Por equipos, tendrán que colocar y relocalizar los carteles de las partes correctamente sobre la bici. Los alumnos se dividirán en tres equipos. Cada equipo tendrá una bicicleta
4. Juego de pillar. Por el gimnasio, se la quedarán dos alumnos que representarán el gesto de ir en bici mientras pillan. El resto de alumnos podrán evitar ser pillados si se paran y dicen en alto una parte de la BTT que hayan aprendido. Para ser revividos tendrán que ponerse a cuadrupedia y esperar a que otro compañero monte sobre él.
5. Explicación de la mecánica básica y actividad “taller y puesta a punto”. Por grupos, deberán comprobar en una bici la parte de la mecánica y mantenimiento que les haya tocado al azar. Explicación al resto del grupo de su mecánica previo aporte de apuntes. Tras la revisión de todo lo anterior, se les aportará una explicación práctica de cómo se debe reparar un pinchazo. “¡Vaya, hemos pinchado!”. En esta parte, algunos alumnos elegidos al azar ayudarán al maestro a la hora de desmontar la rueda, a comprobar la zona del pinchazo...

Vuelta a la calma:

6. Se comentará el desarrollo de la sesión mediante un feedback entre los alumnos y el profesor. Para finalizar se les enseñaría la indumentaria adecuada para ir en bicicleta. En casa tendrán que realizar el primer apartado del cuaderno.

2ª Sesión: Primer contacto

Objetivos:

- Practicar diferentes aspectos técnicos de la utilización de la bicicleta
- Desarrollar la agilidad y el equilibrio sobre la bicicleta

Secuencia de actividades:

Asamblea y puesta en marcha

1. Asamblea para explicar lo que se va a trabajar durante la sesión y reparto de bicicletas a los alumnos. Corrección grupal del primer apartado del cuaderno.

Parte central

2. Circulando cómodamente. Se pondrán 4 conos por la pista polideportiva (formando un rectángulo) y los alumnos tendrán que pedalear a un ritmo tranquilo por el exterior de los conos. Variantes: adoptar la posición correcta sobre la bici, realizar frenadas a la voz de “stop”, pedalear con diferentes desarrollos.
3. Ejercicios de habilidad. Por la pista polideportiva estarán dispuestos conos y chinos que los alumnos tendrán que superar. Un aspecto clave es la correcta realización de todas las actividades por parte de todo el grupo para poder jugar a la siguiente actividad:
 - 3.1 Pasando entre ellos. Los chinos/estarán puestos de dos en dos y los alumnos tendrán que pasar con su bici entre ellos sin derribarles ni atropellarles. La distancia entre los chinos irá disminuyendo, para ello los alumnos tendrán que valorar su progreso.
 - 3.2 Slaloms: en este ejercicio la velocidad cuenta menos que la habilidad ya que los alumnos tendrán que recorrer la hilera sin saltarse ni pisar con las ruedas a ninguno de los obstáculos. La separación entre los chinos/conos irá variando según el progreso de los alumnos. Aquí los alumnos podrán inventar una forma de saltarse los obstáculos (zigzaguear de dos en dos los chinos, saltándose un chino...)
 - 3.3 Pasar por el puente. Con picas, se formaran una especie de túneles por donde los alumnos tendrán que pasar agachados.
4. Dibujando palabras. Sin bajarse de la bici, los alumnos tendrán que dibujar palabras con su trayectoria. Lo cual implicará la realización de giros.

Vuelta a la calma:

5. Feedback final. Comentar entre todas las posibles impresiones, sensaciones, dificultades y otros aspectos que se hayan producido durante la sesión. Realización del segundo apartado del cuaderno como tarea para casa.

3ª Sesión: Seguimos practicando

Objetivos:

- Desarrollar el espíritu de colaboración y de cooperación
- Progresar en la habilidad y destreza sobre la bicicleta

Secuencia de actividades:

Asamblea y puesta en marcha:

1. Asamblea para explicar lo que se va a trabajar durante la sesión y reparto de bicicletas a los alumnos.

Parte central:

2. Circuito solidario. Alrededor de un cono, ir pedaleando entorno a él. Se irán agregando alumnos hasta que se acabe el grupo. (3 grupos de 8 alumnos)
3. Esquivar picas. Por el suelo de la pista polideportiva estarán dispersas un número de picas que los alumnos tendrán que ir sorteando mientras pedalean en sus bicicletas de montaña.
4. Estaciones de técnica y habilidad (5 grupos de 5 alumnos aproximadamente)
 - Meter aros en los conos (en menos de un tiempo preestablecido)
 - Transportar un aro por parejas (se irán intercambiando las parejas)
 - Entorno a la pista polideportiva, realización de relevos pasándose un testigo
 - Descenso de cuesta
 - Recoger chinos del suelo (al menos 5 cada uno)
5. Juego de la encerrona Acotando un espacio con conos, los alumnos circulan libremente dentro de él. Poco a poco vamos moviendo los conos con el objetivo de ir reduciendo el espacio de circulación. Quien consiga quedar último sin poner el pie a tierra será el vencedor. Se pondrán dos espacios acotados para dividir al grupo.

Vuelta a la calma:

6. Se comentará el desarrollo de la sesión mediante un feedback entre los alumnos y el profesor. Para finalizar les pediré la colaboración para la construcción de señales de tráfico en cartulina durante los recreos. Se comentará el desarrollo de la sesión mediante un feedback entre los alumnos y el profesor. Como tarea para casa, realización del tercer apartado del cuaderno.

Materiales: Bicicletas, conos, chinos, picas, aros, testigos y cuaderno del alumno

4ª Sesión: Educación Vial

Objetivos:

- Aprender nociones básicas de seguridad vial
- Poner en práctica habilidades y conocimientos adquiridos acerca de la bicicleta y la seguridad vial

Secuencia de actividades:

Asamblea y puesta en marcha:

1. Asamblea para explicar lo que se va a trabajar durante la sesión y reparto de bicicletas a los alumnos.
2. Presentación y explicación de las señales realizadas por los alumnos y por el profesor, explicación de las gesto formas (señales) básicas para indicar los movimientos al resto de vehículos y tratamiento de normas acerca de la circulación en bicicleta.
3. Recorrido libre por un circuito de seguridad vial casero, instalado en la pista polideportiva, que contará con las señales aportadas por los alumnos.
4. Recorrer el circuito mediante tareas. Los alumnos tendrán que ir a distintos lugares como si estuvieran recorriendo una ciudad (ir a por el pan, visitar a los abuelos, ir al colegio, pizzería, hospital, etc.). En cada lugar habrá una actividad sobre seguridad vial:
 - Panadería: Memory de señales de tráfico
 - Colegio: Palabra oculta
 - Casa de los abuelos: Bingo de las señales
 - Casa: puzle de seguridad vial
 - Hospital: diseño de una señal
 - Restaurante: Quiz
5. Feedback final y realización conjunta de la lista de cosas a llevar en la mochila para la salida. Como tarea, los alumnos pensarán y anotarán en un folio (por grupos de 5 alumnos aproximadamente en un rato del recreo) las ventajas y beneficios que considerasen ellos que tiene el montar en bicicleta. A parte de realizar el cuarto apartado de su cuaderno en casa.

Materiales: bicicletas, conos, chinos, picas, señales de tráfico caseras, cuaderno del alumno y fotocopias de las actividades.

5ª Sesión: Ruta por las cercanías de La Cistérniga

Esta sesión está prevista que se realice en 150 minutos.

Objetivos:

- Utilizar la bicicleta de montaña como medio de desplazamiento por el entorno cercano
- Disfrutar del uso de la bicicleta
- Aprender a desplazarse en el medio próximo con seguridad y autonomía
- Aplicar las normas de seguridad vial

Asamblea y puesta en marcha:

1. Asamblea para hablar de la ruta a realizar y tiempo para recordar los aspectos más importantes sobre la comprobación del estado de las BTT, las normas de seguridad vial y las señales utilizadas para la circulación por las calles y señales del silbato para la conducción del grupo.
2. Reparto de bicicletas y disposición en parejas del alumnado para iniciar la ruta.

Parte central:

3. Realización de la primera parte de la ruta. En esta primera parte los alumnos rodarán por un terreno asfaltado (carretera principalmente) para mantener un primer contacto con la BTT fuera del colegio y para coger confianza. Además, esta parte está diseñada para aplicar los conceptos y contenidos vistos de seguridad vial por una urbanización que cuenta con un elevado número de señales, pasos de cebrá y cruces.
4. Realización de la segunda parte de la ruta. Para empezar la ruta hay que cruzar (bajados de la BTT) la Avenida de Soria por un paso de peatones, en el que Realización de la segunda parte de la ruta. Para empezar la ruta hay que cruzar (bajados de la BTT) la Avenida de Soria por un paso de peatones, en el que se contará con la ayuda de la policía local, para continuar por el paseo de la Acacia que enlaza con el camino de Pesquera, por el cual rodaremos hasta llegar a una charca formada por el pequeño arroyo de la Espantá. En este lugar se realizará una parada para avituallarse y para hablar de las cosas que se están haciendo bien y las mejorables para lo que quede de ruta. También aprovecharemos para comentar los beneficios que conlleva andar en bici, para ello los grupos serán grabados para la realización de un video para el blog de Educación Física del colegio
5. Continuaremos por un camino contiguo al arroyo hasta llegar al Camino de Herrera el cual nos llevará directamente al pueblo. Se circulará por la Av. Julián Merino Lápice hasta llegar a la entrada del colegio.

Vuelta a la calma:

Se dejarán las bicicletas en el colegio y, en el gimnasio, se realizará una puesta en común para comentar el desarrollo y las sensaciones de la ruta.

Materiales: Bicicletas, chalecos reflectantes, botiquín de primeros auxilios, Kit de herramientas, cuaderno del alumno, mapas y silbato.

6ª Sesión: Compartimos experiencias

Objetivos

- Profundizar acerca de los beneficios y ventajas de la bicicleta
- Mostrar conocimiento de las normas y señales de circulación
- Refrendar los aprendizajes vistos durante la unidad

Asamblea y puesta en marcha:

1. Asamblea para presentar la sesión y entrega de los cuadernos “mi querida bicicleta” y los cuestionarios para las familias.

Parte central:

2. Resumen del grupo a cerca de la Unidad. Comentar los principales aprendizajes y experiencias vividas durante la duración de la Unidad. Posibles experiencias con la bicicleta fuera del aula, tanto en familia como en el ocio.
3. Realización en tres grupos (A,B y C) de los ejercicios pendientes sobre educación vial. Primero se empezará con el memory al que jugaran por parejas dentro de los grupos, después el puzle que tendrán que completarle entre todo el grupo y, para finalizar, realizarán la palabra oculta de forma individual pero en la que podrán ayudarse si no consiguen sacar alguna palabra.
4. Visionado de fotos sobre la salida en ruta y sobre algunas de las actividades sobre habilidades y seguridad vial realizadas en la pista polideportiva. Vuelta a la imagen de beneficios de la bicicleta presentada al inicio de la unidad acompañada de videos que aparecen alumnos comentando los beneficios que grabaron durante el descanso de la ruta.
5. Realización de la evaluación.

Vuelta a la calma:

6. Se realizará un baile grupal sobre la canción de La Bicicleta.

Materiales: Proyector, ordenador portátil, power point, piezas y fichas de los juegos, cuaderno del alumno.

7ª Sesión: Ruta con la comunidad educativa

El domingo día 21 de mayo se realizará una ruta por el pueblo de La Cistérniga. Se recorrerá un circuito diseñado para que tanto pequeños como mayores puedan disfrutar de un agradable paseo en bici por el pueblo. La característica principal de esta actividad es la participación de alumnos del CEIP Félix Cuadrado Lomas y de sus familiares, además de la participación de los profesores y vecinos del municipio. El recorrido permanecerá cortado al tráfico por la policía local.

Objetivos:

- Promover el uso de la bicicleta como medio transporte
- Fortalecer las relaciones entre los miembros de la familia
- Realizar actividades junto con la comunidad educativa

Secuencia de actividades:

Quedada a las 11 de la mañana en la Plaza Mayor del pueblo. Revisión conjunta de los elementos de seguridad obligatorios (casco y chaleco reflectante) de los asistentes. Salida a las 11:30 desde la propia Plaza Mayor.

El pelotón partirá por la calle Fragua, después por la avenida Julián Merino, giro por la calle Cañada Real de Soria, continuando por la Avenida Diego Velázquez para enlazar con el camino Hondo. Tras coger un trozo del carril bici, engancharemos con la Calle Miguel Hernández hasta la Carretera del Cerro. Volviendo a coger el carril bici, continuaremos hasta el parque del Burrito Platero donde concluirá la ruta.