

# experiencias

*Redes de apoyo social e innovación educativa*

Autor : Juan Luis Fondón Ludeña  
CEIP Santísimo Cristo de la Cañada (Acehuche)

■ infantil y primaria



Foto 9

## **LAS BICICLETAS SON PARA TODO EL AÑO**

### **PROYECTO INTEGRO DE HÁBITOS SALUDABLES**

La finalidad del presente proyecto es la utilización de la bicicleta como medio para fomentar la actividad física “ejercicio físico” y la actividad lúdica, en contra del sedentarismo y la obesidad infantil; y por otro lado, fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte en cuanto alternativa a la utilización del coche en desplazamientos cortos, reduciendo las emisiones de Co2, y por ende el gasto de carburantes con el ahorro económico que conlleva. Si se dejara de utilizar el automóvil o la motocicleta en distancias inferiores a los 3 Km. se conseguiría un ahorro energético superior al 60%.

## Objetivos generales

1. Utilizar la bicicleta como medio de transporte al Centro Escolar.
2. Fomentar el uso de la bicicleta en pequeños desplazamientos en la localidad y en el tiempo libre y de ocio de forma segura y adecuada.
3. Formar a nuestros jóvenes en actitudes, reglas y normas a través de la utilización de los valores vinculados a la bicicleta. Tales como: compañerismo, cooperación, respeto, cuidado del material y la igualdad.
4. Reducir la emisión de CO<sub>2</sub> a la atmósfera.
5. Reducir el porcentaje de obesidad infantil debido al sedentarismo en los tiempos libres y de ocio.
6. Educar a nuestro alumnado y a sus familias en temas como la Educación Vial y el cuidado y respeto al medio ambiente.
7. Reflexionar e inculcar el respeto al medio ambiente próximo, realizando acciones concretas para disfrutar de él, sin realizar modificaciones que lo deterioren.
8. Implicar a toda la localidad y entidades para la realización de estos objetivos (Comunidad

Educativa, AMPAS, Agrupaciones, Asociaciones, Ayuntamiento, Entidades y Empresas Privadas).

## Objetivos específicos

1. Conocer y practicar diferentes aspectos técnicos y habilidades básicas vinculadas a la bicicleta.
2. Afianzamiento y desarrollo de la coordinación y equilibrio dinámicos.
3. Dominio de la utilización de la bicicleta en distintos entornos.
4. Conocer diferentes tipos de bicicletas y su uso en distintos espacios.
5. Aprender a cuidar el material y responsabilidad en el uso de la bicicleta.
6. Establecer relaciones de colaboración y amistad.
7. Ayudar a nuestras alumnas y alumnos a reeducar el valor de su entorno social-cultural y natural.
8. Mecánica básica de la bicicleta y conocimiento de aspectos básicos del funcionamiento de la bicicleta ( frenos, marchas, cambios, etc.).



9. Conocer, realizar y balizar diferentes circuitos y sendas del entorno natural para realizar en bicicleta con amigos y familias.

10. Conocer la evolución y la historia de la bicicleta.

11. Fomento del carril bici y los aparca-bicis del CEIP.

11. Conocimiento de hábitos alimentarios correctos y relacionados con la actividad física.

12. Participar activa y críticamente ante los problemas provocados por el modelo de movilidad insostenible actual.

El proyecto *Las bicicletas son para todo el año* se fundamenta sobre dos pilares, por tanto tiene una doble vía de trabajo, coordinación y desarrollo.

La primera línea de trabajo se realiza desde el Centro Escolar CEIP, fomentando el uso de la bicicleta a través de diferentes actividades y actuaciones tales como:

1. *asistencia al Centro en bicicleta,*
2. *rutas seguras por el entorno natural,*
3. *rallys fotográficos en bicicleta,*
4. *circuitos de educación vial, hábitos,*
5. *desayunos y meriendas saludables,*
6. *charlas diversas,*
7. *realización del carril bici escolar,*
8. *realización de eco-rutas saludables en bicicleta,*
9. *ideario de utilización saludables de la bicicleta,*
10. *día de la bicicleta*






Esas actividades se llevan a cabo en coordinación y con el apoyo de la comunidad educativa y diferentes sectores vinculados con nuestro CEIP. Así: la agrupación deportiva escolar **La Carantoña Sport**, la Comisión

Deportiva **DENTO**, encuadrada dentro de la organización de la Red de Centros Promotores de Actividad Física y Deportes y la comisión de **ECOCENTROS**, dentro de la organización de la Red de Ecocentros de Extremadura, a la que pertenece nuestro centro desde el curso 2004-2005.

Por otro lado, y como segunda vía de trabajo en horario no lectivo, bajo la coordinación de la agrupación deportiva del CEIP y la colaboración del Ayuntamiento de la localidad y demás agrupaciones, nuestro objetivo es fomentar el uso de la bicicleta en la localidad como medio de transporte en desplazamientos cortos y también en su tiempo de ocio y tiempo libre. De es modo aumentará el porcentaje de actividad física, no solo en los jóvenes, también en el resto de la población, rompiendo, por tanto, los hábitos actuales de sedentarismo de la población. Pues, hay que recordar que el sobrepeso y la obesidad crecen alarmantemente entre los escolares (el 37% de los Extremeños son obesos, la tasa más alta de España. Fuente: el periódico Extremadura. 24 de Abril de 2011) y una de las soluciones más sencillas en cambiar los distintos hábitos sedentarios que nuestra sociedad tiene; basada en el binomio demasiado – poco, es decir existe demasiados malos hábitos en nuestra sociedad (alimentación falta de ejercicio, consumo de alcohol, etc.) por el contrario existe demasiado poco ejercicio físico, demasiado poca actividad física y poca alimentación saludable, etc.

Todas estas actuaciones, tanto en el ámbito escolar como en el extraescolar se proyectan no solo en el aumento de la actividad física “ejercicio físico”, teniendo en cuenta que el ejercicio físico en bicicleta fortalece el corazón, reduce las posibilidades de sufrir una afección cardiovascular, aumenta la capacidad pulmonar, mejora el tono muscular, refuerza

**Comparación de las emisiones entre medios de transporte**

	 COCHE SIN CONVERSION CATALÍTICO	 COCHE CON CONVERSION CATALÍTICO	 AUTOBÚS	 FERROCARRIL	 BICICLETA
<b>Consumo de energía primaria</b>	100	100	30	34	0
<b>Dióxido de carbono</b>	100	100	29	30	0
<b>Óxidos de nitrógeno</b>	100	15	9	4	0
<b>Hidrocarburos</b>	100	15	8	2	0
<b>Monóxido de carbono</b>	100	15	2	1	0
<b>Contaminación atmosférica total</b>	100	15	9	3	0

(Base = 100 -coche-)

Fuente: "En bici, hacia ciudades sin malos humos". Comisión Europea.

Tabla 1.

las articulaciones, actúa favorablemente en patologías como el asma o la bronquitis crónica, y contribuye a reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y el sentimiento de aislamiento. Pero también influye en el respeto del medio ambiente, reduciendo la utilización de los vehículos a motor y por tanto la emisión de CO<sub>2</sub> a la atmósfera y supone ahorro en el gasto económico familiar. Cada desplazamiento realizado en bicicleta en lugar del coche, genera un importante ahorro y ventajas considerables, tanto de forma individual como para todo un colectivo urbano. El motor de combustión interna de un coche genera unos 0,17 Kg. de CO<sub>2</sub> por cada kilómetro recorrido. La bicicleta no emite ningún gas. (Tabla 1)

Además el uso de la bicicleta es un modo de impulsar y desarrollar valores muy relacionados con las competencias básicas, valores como el esfuerzo, superación de dificultades, compañerismo, colaboración, trabajo en equipo, igualdad de género, aumento de la autoestima, de la confianza y de la iniciativa personal, junto a otros más específicos como el desarrollo de ciertas habilidades y destrezas motrices: coordinación general, óculo-pédica, óculo-manual, viso-motriz, equilibrio estático, dinámico y percepción espacial entre otras. Asimismo implica, el conocimiento de tecnicismos vinculados al ciclismo y la educación vial, además de la adquisición de hábitos saludables para la ocupación del tiempo libre y ocio.

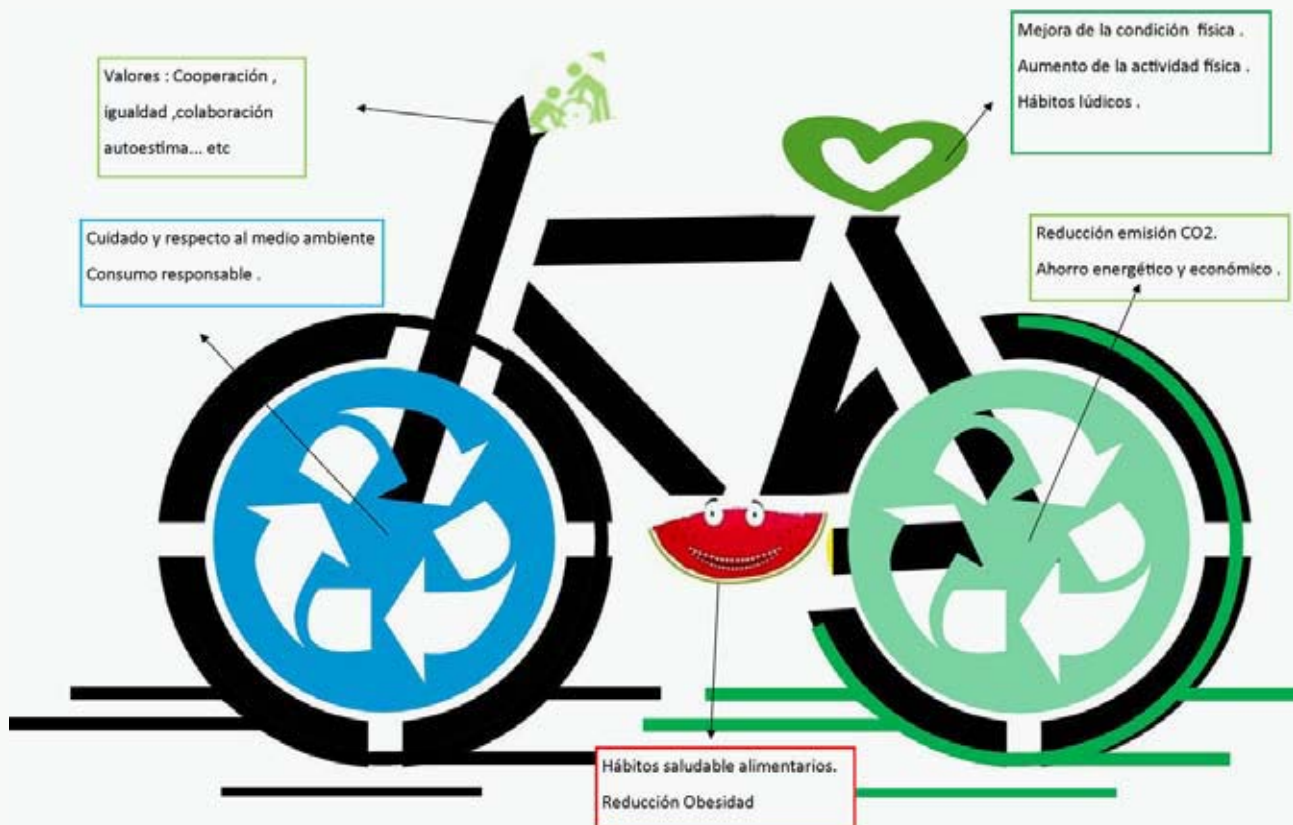


Gráfico 2.

*Las bicicletas son para todo el año* es un proyecto basado en la concienciación y desarrollo de todos estos valores mencionados y vinculados directamente con las Competencias Básicas, a través de acciones eficaces, reales y llevadas a cabo de forma práctica, en el día a día de la ciudadanía. El desarrollo del proyecto contribuye a la adquisición de todas las competencias básicas pero trabaja de una forma más específica las cinco siguientes:

- ▶▶ Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- ▶▶ Competencia en aprender a aprender
- ▶▶ Competencia social y ciudadana.
- ▶▶ Competencia cultural y artística.
- ▶▶ Autonomía e iniciativa personal.

La bicicleta reúne muchos de los valores que trata de transmitir de manera general los

Centros Educativos, valores como el respeto al medio ambiente, el consumo responsable, la colaboración, salud, ejercicio físico, igualdad y la cooperación. Igualmente contribuye a trabajar los contenidos educativos desde varias áreas curriculares, área de Matemáticas, área de Lengua, área de Conocimiento del Medio y por supuesto desde el área de Educación Física. (Gráfico 2).

El uso y fomento de la bicicleta a través de este proyecto conlleva actuaciones y actividades que deben ser realizadas y organizadas desde la comisión deportiva del CEIP, el DENTO, que es la que lleva el peso organizativo de este proyecto, y que traslada las actuaciones concretas al Claustro al Consejo Escolar y a la Agrupación Deportiva Escolar. Además, muchas de estas actividades se encuadran dentro de una unidad didáctica del área de Educación



Foto 3.



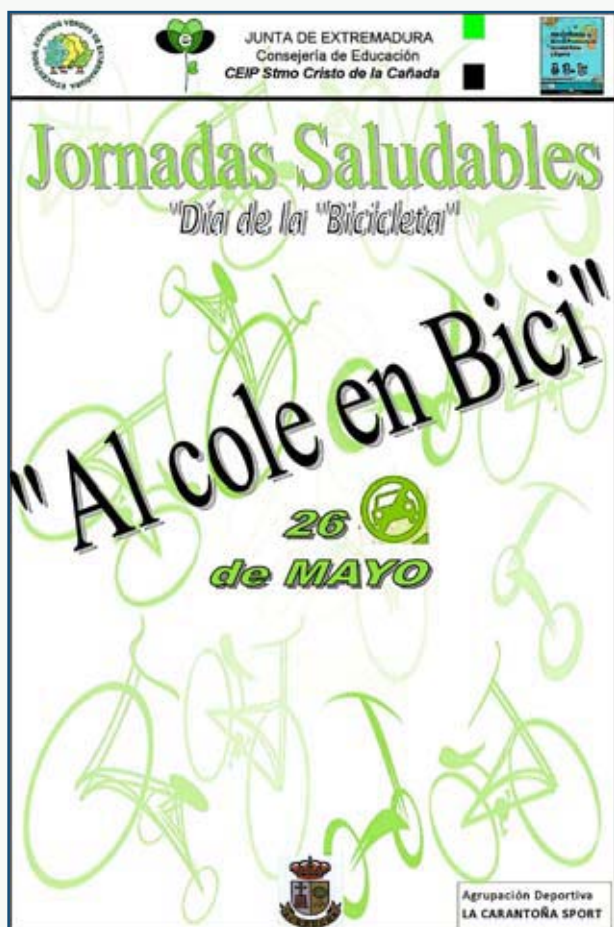
Foto 4.



Foto 5.

Física denominada *Vive tu entorno*, donde se realizan además otras actividades de orientación y senderismo. Algunas de estas propuestas de actividades realizadas son:

- ▶▶ Día de la Bicicleta. Jornadas Lúdicas Saludables.
  - ▶▶ Circuitos de Educación Vial.
  - ▶▶ Taller de Educación Vial.
  - ▶▶ Rutas y sendas por entorno natural seguras para escolares.
  - ▶▶ Eco-rutas saludables en bicicleta. (foto3)
  - ▶▶ Taller de mecánica de bicicleta básica
  - ▶▶ Circuitos de Habilidades y Destrezas.
  - ▶▶ Rally fotográfico en bicicleta
  - ▶▶ Orientación en bicicleta.
  - ▶▶ Calculo del ahorro y consumo de CO<sub>2</sub>
  - ▶▶ Charlas y ponencias varias en relación con la bicicleta.
  - ▶▶ Desayunos y meriendas saludables. (foto 4 y 5).
  - ▶▶ Obtención del carné eco-ciclista. (foto 6)
  - ▶▶ Realización y ampliación del carril bici del centro.
  - ▶▶ Exposición de dibujos, carteles y trabajos sobre la dinámica de la bicicleta realizada por el alumnado.
- Por otra parte, fuera del horario lectivo, donde además participan las familias y en general toda la ciudadanía, podemos señalar las siguientes actividades:
- ▶▶ Señalización y realización de rutas familiares por el entorno y senderos seguros en bicicleta. (foto 7).
  - ▶▶ Carreras lúdicas-deportivas por la localidad.
  - ▶▶ Circuitos de carreras en bicicleta.
  - ▶▶ Charlas “seguridad y uso adecuado de la bicicleta”.



Todas las actividades se realizan a lo largo del curso, y tienen un carácter abierto respecto a la temporalización, a excepción del día de la bicicleta que se celebra el día 26 de Mayo, y que denominamos *Al Cole en Bici*. Durante esa jornada se realizan actividades con la participación de todos los alumnos y alumnas, las familias y las diferentes entidades colaboradoras. (foto 8. Foto de fondo tomada del banco de imágenes de Pix Mac 0000047365919 ).

Así, las jornadas (coordinadas desde el DENTO) comienzan por la mañana con la llegada del alumnado y sus familias al CEIP, donde se les entrega el *carne de eco-ciclistas* para a continuación realizar actividades por cursos y ciclos:

## Actividades por ciclos

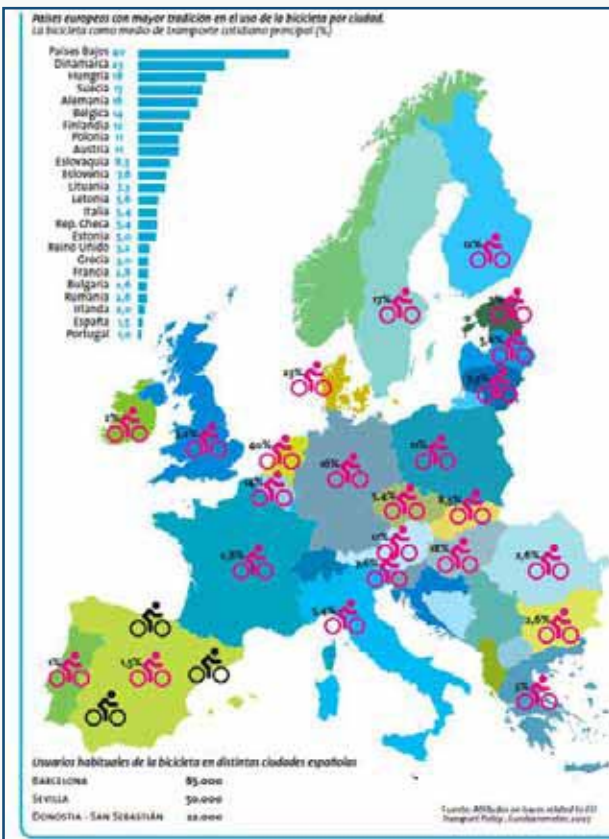
**Educación Infantil:** actividades básicas en la bicicleta. Pequeño circuito de habilidades. (desplazamientos libres en grupo, recorrido marcado con conos, juegos lúdicos...) (foto 9).

**Educación Primaria:** (1º, 2º, 3º y 4º) Circuito de habilidades, destrezas y vial en el CEIP: carreras de bicis lentas, realización del ocho, tablas de equilibrios, conducción a una mano, el bosque de conos, subir tablones, etc. (foto 10)

**Educación Primaria:** (5º y 6º). Realización de una de las eco-rutas saludable en bicicleta. (foto 11).

Una vez realizadas las actividades, los distintos grupos, tanto de infantil como de primaria, hacen una merienda, que previamente el AMPA ha preparado en el comedor del centro a base de zumos, fruta y pan con tomate y jamón. Posteriormente se hace una visita a la exposición de trabajos, carteles y dibujos realizados por los escolares sobre esta temática.

Fotos 6, 7 y 8.



Fotos 11, 12 y 13.

Por la tarde, se realizan varias actividades, como una ruta con las familias por un sendero seguro y otro por la localidad con un carácter lúdico y de convivencia, charla sobre los valores de la bicicleta y visualización de una película animada en relación con la temática de la bicicleta (foto 12); “*los Bicivoladores*” (1983) para toda la comunidad educativa.

A modo de conclusión, podemos afirmar que el uso de la bicicleta nos permite gran autonomía. La bicicleta está disponible a cualquier hora del día, para todo tipo de motivos y para cualquier tipo de destino. En este sentido, es tan cómoda como un automóvil y menos rígida que el transporte público. Es un medio eficiente, limpio y saludable que contribuye a reducir el consumo de energía y las emisiones de gases, a mejorar la fluidez del tráfico, a democratizar la movilidad y aportar mayor autonomía a los ciudadanos, a disminuir el gasto individual y familiar en desplazamientos, a fomentar la actividad física y, sobre todo, a pacificar las calles y potenciar la convivencia ciudadana al no añadir ruido ni contaminación al entorno.

Los hábitos que se adquieren de niño perduran generalmente para toda la vida y en particular en la adolescencia y en la edad adulta. Si durante la infancia, nuestras niñas y niños se acostumbran a una vida ligada al Coche, de adultos demandarán su uso y dejarán de lado otros medios (transporte público, bicis, caminar, etc.) En este sentido, el ejercicio físico es fundamental para el buen desarrollo global de los niños y niñas (foto 13). Todas ellas, razones más que justificables para fomentar el uso de la bicicleta desde nuestro CEIP y trasladarlo al resto de la ciudadanía.



## Recursos didácticos

Josep Invernó Curós. 1998. Unidades Didácticas para Primaria VIII. Editorial INDE. Barcelona .

Plano de la localidad. Ayuntamiento de Acehúche. Cáceres

Brian Trenchard Smith. Los Bicivoladores, 1983.

## Recursos digitales

[www.mejorconbici.com](http://www.mejorconbici.com)

[www.conbici.org](http://www.conbici.org),

[www.google.es/map](http://www.google.es/map) .

[www.dgt.es](http://www.dgt.es)

<http://sigpac.mapa.es/fega/visor/> “Programa”

## Recursos humanos

▶▶ Personal docente y no docente de CEIP Stmo. Cristo de la Cañada.

▶▶ Comisión Ecocentro.

▶▶ Comisión DENTO.

▶▶ AMPA y Familias.

▶▶ Personal Laboral del Ayuntamiento de Acehúche.

▶▶ Agrupación Deportiva Escolar “La Carantoña Sport”.

▶▶ Agrupación de Jóvenes de Acehúche.

▶▶ Agrupación Amas de Casa de Acehúche.

▶▶ Agrupación de Mayores de Acehúche.