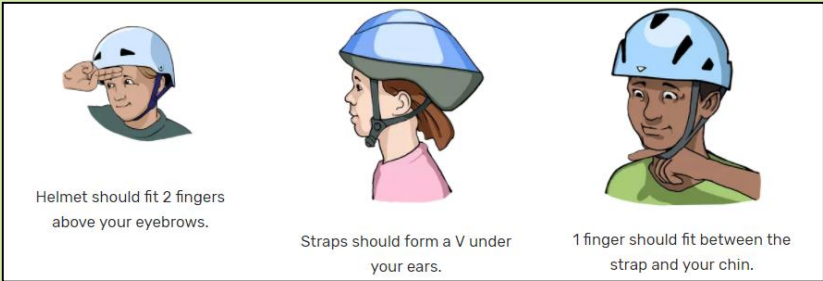
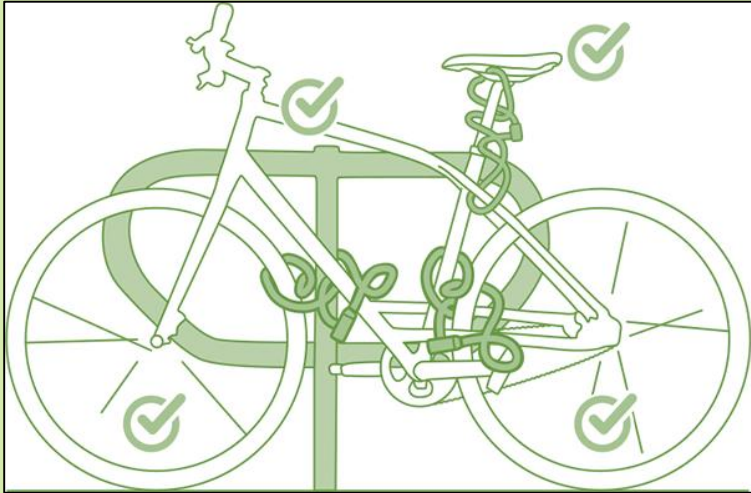


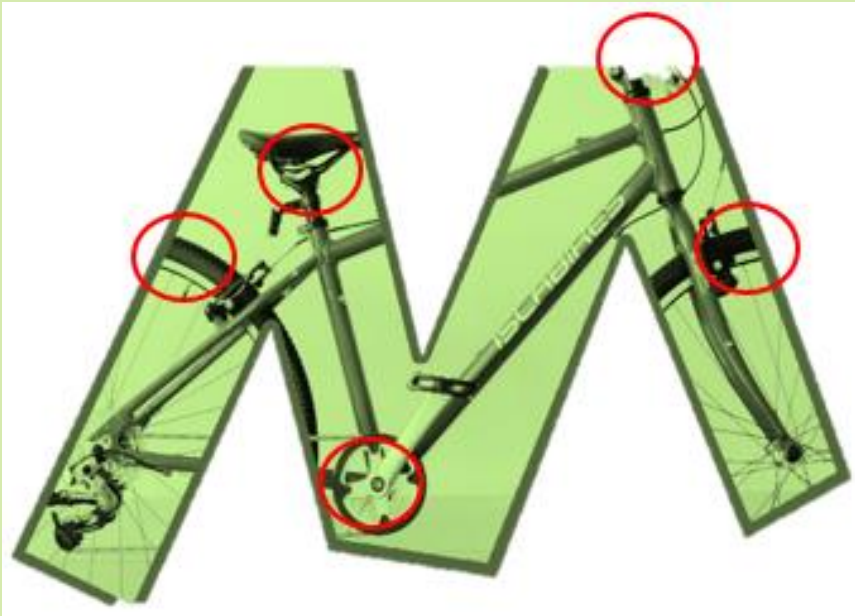
ESTACIÓN PUESTA A PUNTO

1. AJUSTE DE LA BICICLETA	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	PUNTOS CLAVE
Descripción: siguiendo las indicaciones del monitor/a, cada alumno/a ajustará su bicicleta a sus características, haciendo hincapié en la altura, inclinación y avance del sillín. Existen varias formas para determinar estos aspectos como: el sillín deberá estar a la altura de la cadera o colocando el pecho sobre el sillín, y dejando caer el brazo, la punta de los dedos deberá coincidir con el eje del pedalier. Para la correcta separación entre manillar y sillín, otro método manual sería el ajuste colocando el codo en la punta del sillín (éste siempre va en posición totalmente horizontal) y los dedos de la mano deberían tocar el manillar. Además, se aclarará que existen distintos tipos y tallas de bicicletas para cada persona, igual que la ropa. Tras el ajuste de la bicicleta a nuestras necesidades se mencionará que el correcto pedaleo, nace de la parte delantera del pie (con las punteras). Organización: semicírculo, individual ⌚: 5'	 Figura 11: Posición del sillín. http://www.caminoescolar.org (2018)	Características del desplazamiento en bicicleta por ciudad, lo primordial es la seguridad/confort. Ejemplo: la posibilidad de modificar la bicicleta para hacerla más cómoda con un sillín más acolchado

ESTACIÓN PUESTA A PUNTO

2.CASCO Y ESTACIONAMIENTO DE BICICLETA	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	PUNTOS CLAVE
Descripción: en relación al casco, se analizará su uso y se explicará su correcta colocación (siguiendo la técnica 2+V+1, esto implica: la separación de dos dedos entre las cejas y el casco, las tiras laterales forman una “v” dejando espacio a las orejas y la distancia entre la barbilla y la tira deberá ser de un dedo). En relación al estacionamiento de la bicicleta, se analizarán las distintas posibilidades en función de la ordenanza municipal; así como comentarios sobre seguridad a la hora de estacionar la bicicleta. Ejemplo: el correcto modo de colocar el candado sería enlazando cada una de las piezas susceptibles a la extracción mediante su unión con el cuadro y el objeto de estacionamiento Organización: semicírculo, individual ⌚: 5´	 Helmet should fit 2 fingers above your eyebrows. Straps should form a V under your ears. 1 finger should fit between the strap and your chin. Figura 11: 2+V+1. http://skprevention.ca/safety/bike-and-wheel-safety/ (2018) 	Seguridad, sentido común, y normas

ESTACIÓN PUESTA A PUNTO

2. REVISIÓN BÁSICA BICICLETA	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	PUNTOS CLAVE
Descripción: cada alumno/a, con la orientación del monitor/a, realizará un chequeo en “M” de la bicicleta, prestando especial atención a la presión de las ruedas, el estado de los frenos y el estado del sistema de transmisión y los cambios de marchas. Restricciones y visibilidad Organización: semicírculo, individual ⌚: 5'		Actuación de prevención. Anticipación para evitar futuros problemas mecánicos

ESTACIÓN PUESTA A PUNTO

3. NORMAS BÁSICAS CIRCULACIÓN

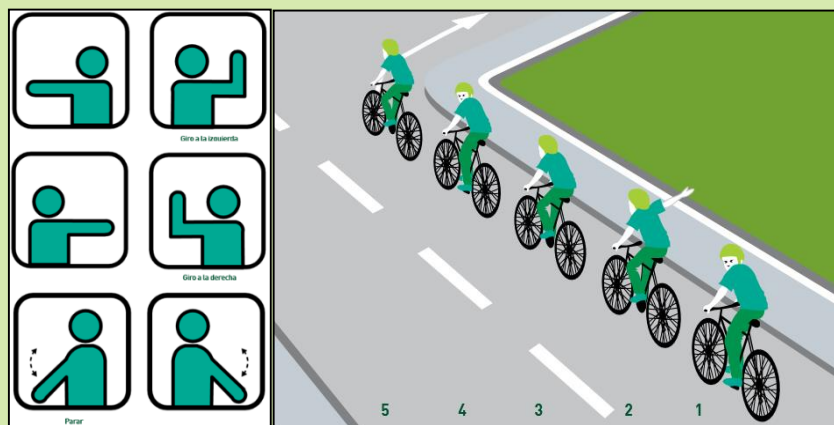
Descripción: se preguntará si conocen o desconocen las distintas normas sobre circulación y sobre el uso de la bicicleta. Se explicarán y aclararán las que desconozcan. Nos centraremos sobre los siguientes aspectos de la normativa: zonas de circulación, circulación en vías ciclistas, circulación en calzada, circulación en zonas especiales (calles 30, zonas residenciales y zonas peatonales), prioridades, restricciones y visibilidad

Se hará un recordatorio de cada una de las principales señalizaciones que debemos realizar a la hora de realizar maniobras mientras nos desplazamos en bicicleta por la ciudad, así como su correcta ejecución. Trataremos el giro a la izquierda, giro a la derecha y la parada

Organización: semicírculo, individual



REPRESENTACIÓN GRÁFICA



1: comprobar si es seguro realizar la maniobra; 2: señalizar; 3: con las dos manos en el manillar comienzo a frenar suavemente; 4: mirada de seguridad y 5: maniobra

PUNTOS CLAVE

Adaptación a la ordenanza municipal, uso casco obligatorio en menores de 16 años

Realizarlos con suficiente antelación, asegurarnos que se nos vea y anticiparnos a las acciones del resto vehículos/señales/semáforos (ser conscientes de todo lo que nos rodea)

ESTACIÓN MANEJO

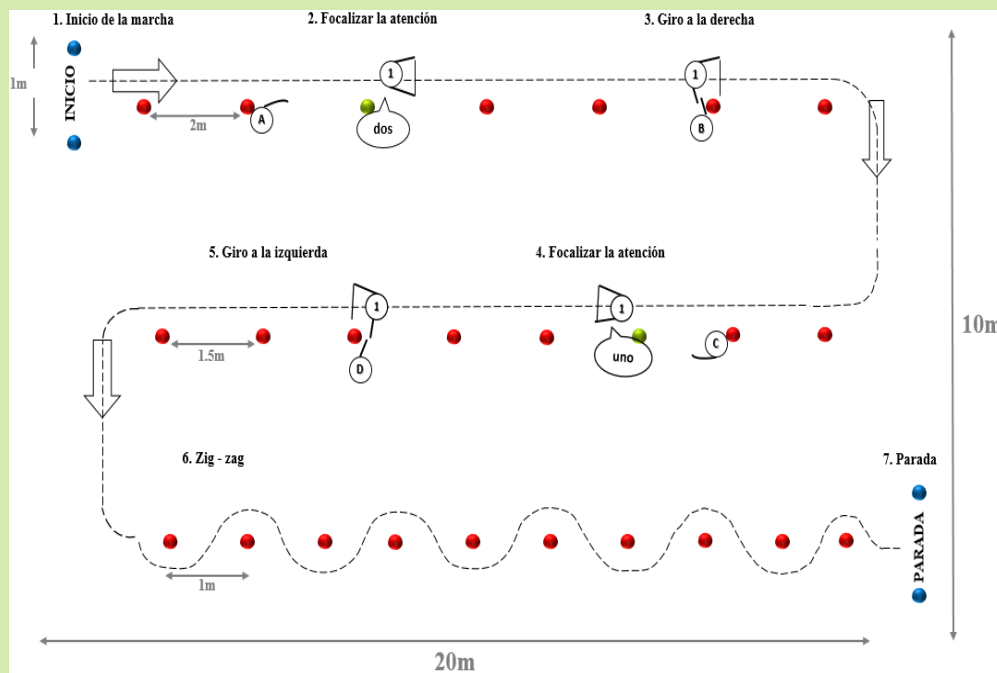
1. CIRCUITO DE HABILIDADES CICLISTAS BÁSICAS

Descripción: antes de comenzar con el mismo se procederá a realizar un breve calentamiento en el caso de que sea la primera estación donde se haya montado en bicicleta. Para esta estación se realizará un circuito de habilidades ciclistas básicas: inicio de la marcha, focalizar la atención (mirar atrás), extender brazo derecho para giro, focalizar la atención, extender brazo para giro a izquierda, zig-zag y parada. Durante el desarrollo del mismo, y dependiendo de las habilidades de cada alumno/a se podrán añadir variantes del estilo: realizar el circuito con una mano, con la otra, cambios de velocidad, cambio de platos/piñones, agarrado de la mano de un compañero, realizando a la voz del monitor la señalización mencionada, mirar hacia atrás cuando el monitor lo indique...

Organización: individual

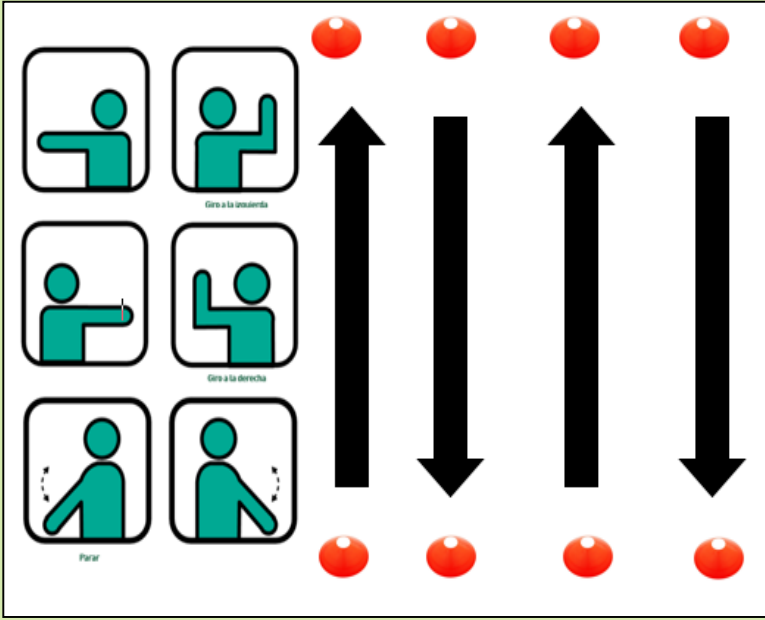
⌚: 15'

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



PUNTOS CLAVE

Seguridad,
equilibrio,
adaptación
velocidad,
tipo frenado,
atención
dividida,
simultaneidad
estímulos

ESTACIÓN CONDUCCIÓN		
1. OLEADAS DE SEÑALIZACIONES	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	PUNTOS CLAVE
Descripción: en esta estación se realizarán una serie de oleadas, de un punto de la pista a otro, simulando las principales habilidades requeridas para la circulación vial. Antes de comenzar con el mismo se procederá a realizar un breve calentamiento en el caso de que sea la primera estación donde se haya montado en bicicleta. Durante el desarrollo del mismo se realizarán los siguientes ejercicios: señalización giro a izquierda y derecha, señalización reducción de velocidad/parar, aviso de obstáculo y mirar hacia atrás. Posteriormente los alumnos/as se organizan por parejas, el compañero que va detrás deberá decir a su pareja cualquiera de las señalizaciones anteriormente aprendidas y este lo deberá ejecutar Organización: individual ⌚: 15'		Seguridad, equilibrio, adaptación velocidad, tipo frenado, atención dividida, simultaneidad estímulos