

VAMOS A PEDALEAR



Unidad didáctica: “**VAMOS A PEDALEAR**”, en ella nos vamos a encontrar los diferentes elementos del currículo y daré pautas concretas de actuación a través de las actividades adecuadas al nivel que he elegido, niños de 10-11 años.

El esquema a seguir es el siguiente:

- **DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

- I.- JUSTIFICACIÓN

- II.- OBJETIVOS

- III.- CONTENIDOS
 - CONCEPTOS
 - PROCEDIMIENTOS
 - ACTITUDES

- **DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDACTICA**

- I.- SESIONES

- II.- METODOLOGÍA

- III.- EVALUACIÓN

- **CONCLUSIÓN**

I.- JUSTIFICACIÓN

Esta ud. está muy relacionada con el bloque de contenidos de JUEGOS y de HABILIDADES Y DESTREZAS y está dirigida a alumnos del tercer ciclo de primaria.

En ella afianzaremos las habilidades que tienen nuestros alumnos sobre la bicicleta e intentaremos adquirir otras nuevas, a la vez que se trabaja la educación vial. Como remate final, planearemos una salida por el campo.

Estas actividades que planteamos poseen unos valores educativos, que las convierten en una alternativa ante el deporte espectáculo y el deporte competición, de entre los que cabe destacar:

- Práctica al aire libre, la vivencia de nuevas sensaciones: aventura, riesgo, novedad.....
- Ruptura con la rutina cotidiana de las sesiones dentro del gimnasio o en una pista polideportiva.
- Participación activa e implicación global de los alumnos.
- Socialización.
- Trabajo de la educación vial.

Si además de todo esto, añadimos que uno de los fines que rige la educación física en la actualidad es la búsqueda de una educación integral de los alumnos conlleva ineludiblemente la inclusión en el currículo de PRIMARIA de la bicicleta como contenido propio dentro de las habilidades específicas enfocándola hacia un carácter lúdico ausente de competitividad y rivalidad que nos permite trabajar LA COOPERACIÓN.

II.- OBJETIVOS

Una vez analizados todos estos componentes previos, diremos que el objetivo global que nos planteamos con esta ud es el contribuir al desarrollo global de las cfb de los alumnos a través de diferentes habilidades y juegos, además de concienciar al alumno de la importancia que tiene en el ejercicio físico las rutinas de cuidado del cuerpo y las medidas de seguridad.

Al finalizar la unidad didáctica, los alumnos y alumnas, han de ser capaces de:

↳ **Conceptuales:**

Conocer las partes de la bicicleta y su puesta a punto.

Conocer diferentes señales de tráfico y formas de circular.

Conocer el funcionamiento más adecuado de la bicicleta: cambios de marcha, relación plato-piñón.

Desarrollar la condición física de forma global.

Reconocer la importancia de llevar a cabo las actividades con las medidas de seguridad precisas.

Aprender a orientarse en espacios urbanos.

↳ **Procedimentales:**

Manejar la bicicleta en diferentes terrenos y ante diferentes obstáculos.

Mejorar las habilidades motrices encima de la bicicleta.

Explorar formas de desplazarse con la bicicleta.

↳ **Actitudinales:**

Colaborar con los compañeros para resolver problemas planteados.

Respetar el entorno, las instalaciones y el material.

Aceptar la diferencia de habilidades dentro del grupo.

Valorar la importancia del uso del casco como medio de seguridad.

Para conseguir estos objetivos necesitamos de unos contenidos, los cuales aparecen divididos en conceptos, procedimientos y actitudes.

- CONCEPTOS

Normas de seguridad y prevención de accidentes.

Medio natural: posibilidades de actuación.

Partes de la bicicleta: rueda, cambios, piñones, frenos, luces...

Señales de tráfico.

Orientación.

PROCEDIMIENTOS

Realización de circuitos adaptados para bicicletas.

Realización de actividades en la Naturaleza.

Realización de habilidades específicas con una bicicleta.

Adopción de medidas y normas de seguridad en cuanto a material, instalaciones y espacios.

Exploración de habilidades con la bicicleta.

Manejo de la bici ante diferentes situaciones.

- ACTITUDES

Aceptación de diferentes niveles de destreza, propio y de los demás.

Colaboración con los compañeros para superar retos.

Interés por autosuperarse en situaciones de juego.

Interés por conocer y realizar formas de ocupar el tiempo de ocio en otros entornos diferentes a los habituales.

Valoración de forma positiva de las medidas de seguridad.

Respeto y cuidado del medio ambiente.

DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

La ud se va a desarrollar en 7 sesiones y se llevará a cabo durante el tercer trimestre. En todas las sesiones aprovecharemos para dar información sobre comportamientos seguros. La distribución quedaría de la siguiente forma:

Sesión 1: introducción al manejo de la bicicleta: marchas, maniobras.

Sesión 2: Dirigida a evaluar el nivel de destreza de los alumnos.

Sesión 3: Aumentar las habilidades con las bicis.

Sesión 4: Circuito de habilidades.

Sesión 5: Circuito de orientación.

Sesión 6: Realización de una salida por los alrededores del pueblo.

Sesión 7: Los alumnos rellenarán una ficha en la que podamos comprobar el nivel de adquisición de conocimientos (Anexo II) y en la que realicen una autoevaluación.

UNIDAD DIDACTICA: "VAMOS A PEDALEAR"	SESIÓN: 1
Nº Alumnos: 18	
MATERIAL: Bicis, llaves para desmontar ruedas, señales	
INSTALACIÓN: Pistas polideportivas	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN Saber ajustar la bicicleta. Conocer su funcionamiento más adecuado, cambios de marcha, relación de plato –piñón. Conocer normas básicas de seguridad vial..	
ESTILOS DE ENSEÑANZA: - Descubrimiento guiado. - Mando directo.	

(A) PARTE INICIAL

Explicamos la ud y las sesiones que llevaremos a cabo y seguidamente recordamos la ficha que se explicó en Lengua sobre la bici en la que aparece las diferentes partes de la bici, así como las señales a tener en cuenta para circular en bici (establecer el orden en las señales: agentes, semáforo, vertical, horizontal).

Es necesario que los alumnos se impliquen en el mantenimiento de la bicicleta y que no sea cosa de un solo día.

(B) PARTE PRINCIPAL

Aspectos de seguridad como señalización, cómo circular individualmente, en grupo, etc. Insistir en la necesidad de comprobar la presión de las ruedas, estado de frenos, utilización del casco, etc.

Cada uno diferencia las partes de la bici.

Explicación de cómo montar/desmontar una rueda por grupos.

Regulación del sillín.

Explicación de las marchas y de la utilización de frenos (freno delantero cuidado).

Circulamos individualmente aplicando las señalizaciones (con una mano y con la otra aplico señalizaciones).

Circulación libre por el espacio utilizando marchas, piñones, platos, etc.

(C) PARTE FINAL

Desmontar y montar la cadena.

UNIDAD DIDACTICA: "VAMOS A PEDALEAR"	SESIÓN: 2
	Nº Alumnos: 18
MATERIAL: Bicis	
INSTALACIÓN: Pistas polideportivas	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN Evaluar el nivel de destreza del alumno.	
ESTILOS DE ENSEÑANZA: - Descubrimiento guiado. - Mando directo.	

(A) PARTE INICIAL

- Recordamos los aspectos más significativos de la seguridad.
- Tula tocando con la rueda delantera la trasera de otro niño.
- Chocamos las manos de todos los compañeros.

(B) PARTE PRINCIPAL

Distribuidos en cuatro grupos. Cada grupo dispone de una bicicleta y se coloca en cada una de las esquinas del campo

Actividad 1: Cada componente del grupo debe ir hasta el centro del campo y quitarse una zapatilla, dejarla en el centro y volver a su esquina correspondiente para dejarle la bici a otro componente del grupo.

Actividad 2: En la misma disposición ir a recoger la zapatilla, hay que volvérsela a poner dentro del círculo y no se puede salir de él si no está bien atada.

Actividad 3: En la misma disposición, un grupo de cada esquina deja su bicicleta de manera que el grupo que se encuentra en su diagonal tenga bici.

Hay que ir con la bicicleta al grupo de su diagonal, dejarle la bicicleta a un compañero y que este vuelva al grupo inicial, así sucesivamente hasta que todos vuelvan a su grupo y esquina inicial.

Actividad 4: Relevos en diagonal de bicis pero sin montarlas, conduciéndolas desde abajo.

(C) PARTE FINAL

Cambio de bicis a la señal.

UNIDAD DIDACTICA: "VAMOS A PEDALEAR"	SESIÓN: 3
	Nº Alumnos: 18
MATERIAL: Bicis	
INSTALACIÓN: Pistas polideportivas	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN Establecer relaciones de cooperación con los compañeros.	
ESTILOS DE ENSEÑANZA: - Descubrimiento guiado. - Mando directo.	

(A) PARTE INICIAL

- Nos desplazamos libremente ocupando todo el espacio. Poco a poco acotamos más el espacio. Tienen que contar el número de veces que apoyan el pie en el suelo.

(B) PARTE PRINCIPAL

1. "La madre". Por parejas, uno es el que manda, el otro hace lo que "la madre" manda. Intercambiar los papeles.

Idem con otra pareja.

2. Nos saludamos con el compañero que nos crucemos: chocar manos, dar la mano, chocar pie, chocar hombros,.....

3. Ir de la mano con el compañero.

4. Ir de la mano con el compañero y al oír la señal cambiar de compañero.

5. Cada niño deberá conducir con su mano derecha su manillar y con la mano izquierda el manillar de la bicicleta que tenga a su izquierda.

Se desplazarán unidos a la par y realizarán movimientos circulares

6. Transportar a tu compañero (2 por bici). Buscar diferentes formas (el de detrás da pedales y de delante conduce).

7. Nos desplazamos individualmente libres y a la señal intentar cambiar la bici con otro compañero que tenga, el mismo color de ojos, de pelo.
8. Que propongan ellos actividades.

(C) PARTE FINAL

Recoger material y comentar posibles dudas.

UNIDAD DIDACTICA: "VAMOS A PEDALEAR"	SESIÓN: 4
Nº Alumnos: 18	
MATERIAL: Conos, picas, discos voladores, banco sueco, picas	
INSTALACIÓN: Pistas polideportivas	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN Trabajar diferentes habilidades con bicicleta.	
ESTILOS DE ENSEÑANZA: - Descubrimiento guiado. - Mando directo.	

(A) PARTE INICIAL

Colocación del material necesario para el circuito.
Explicación de la organización.

(B) PARTE PRINCIPAL

1ª ESTACIÓN.

Zig-Zag, variando la distancia entre los conos.

2ª ESTACIÓN.

Meter discos voladores en la portería.

3ª ESTACIÓN.

Pasar por una ecalera.

ESTACIÓN 4:

Tiro a canasta con un balón que deben llevar botándolo.

5ª ESTACIÓN.

Recorrer un trayecto variando las marchas pasando por entre dos picas de madera separados de entre sí por 10 centímetros.

ESTACIÓN 6:

Circular sobre un tablón manteniendo el equilibrio sin caerse.

ESTACIÓN 7:

Llevar unos conos desde una mesa a otra sin tocar con el pie en el suelo.

Es importante que me sitúe en las estaciones que requieran de su ayuda, tanto para que los alumnos aprendan las actividades más difíciles como para que adquieran más confianza en ellos mismos y en dominio de la bicicleta.

(C) PARTE FINAL

Recoger material y comentar posibles dudas.

UNIDAD DIDÁCTICA: "VAMOS A PEDALEAR"	SESIÓN: 5
	Nº Alumnos: 18
MATERIAL: Conos, picas, discos voladores, banco sueco, picas	
INSTALACIÓN: Pistas polideportivas	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN Trabajar diferentes habilidades con bicicleta.	
ESTILOS DE ENSEÑANZA: - Descubrimiento guiado. - Mando directo.	

(A) PARTE INICIAL

Se hará un calentamiento a base de estiramientos y procuraremos que vayan aprendiendo nombres de músculos.

(B) PARTE PRINCIPAL

Circularemos en grupos de 2/3 personas. Cada grupo tiene un mapa donde se le indica el primer control por el que debe pasar. Deben respetar las normas de circulación viaria.

Cuando lleguen al control, deben recoger el ticket correspondiente al número de su grupo y un mapa nuevo que les indica el lugar del próximo control.

Cada grupo empieza por diferentes controles y hay que insistir que hay que empezar por el número que se les indique y acabar por el anterior (si empiezo por el 4, acabaré por el tres, realizando los ocho controles).

Si el recorrido se hace muy largo, acortarlo en el control 6 (sustituir el 8 por el 6).

(C) PARTE FINAL

Comentar posibles dudas y problemas.

Antes de salir con nuestros alumnos fuera del pueblo, nos debemos plantear si tienen el suficiente dominio de la bici, conocen normas de circulación, tienen la bicicleta en buenas condiciones, comprenden la importancia de llevar casco...

UNIDAD DIDACTICA: "VAMOS A PEDALEAR"	SESIÓN: 6
	Nº Alumnos: 18
MATERIAL: Conos, picas, discos voladores, banco sueco, picas	
INSTALACIÓN: Pistas polideportivas	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN Dosificar el esfuerzo, cooperar con nuestros compañeros.	
ESTILOS DE ENSEÑANZA: - Descubrimiento guiado. - Mando directo.	

(A) PARTE INICIAL

Es indispensable que antes de efectuar salidas al exterior de la escuela me asegure que los alumnos tengan la bicicleta en buenas condiciones, sesión anterior, y asimismo un buen dominio de ella, también por razones de seguridad.

(B) PARTE PRINCIPAL

Explicación del recorrido y la forma de organizarse.

Formaremos grupos de cuatro alumnos de niveles similares, estos deberán ir siempre juntos y en el caso de que algún compañero se retrase esperarle.

Recorrido por las afueras del instituto.

Recorrido por pistas y caminos poco transitados por lo que no habrá problemas con la circulación.

(C) PARTE FINAL

Vuelta al centro recoger bicicletas.

SESIÓN 7: AUTOEVALUACIÓN FINAL.

LUGAR: AULA.

AUTOEVALUACIÓN FINAL				
Nombre.....	No	Un poco	Bastante	Mucho
Conozco las señales de circulación.				
Conozco las normas de circulación.				
Conozco la mecánica de la bicicleta.				
Realizo reparaciones en la bicicleta.				
Domino la bicicleta en terrenos accidentados.				
Me oriento a partir del mapa del pueblo				
Me oriento a partir del mapa de la zona.				
Resisto esfuerzos de larga duración.				

Valora tu aportación en la Unidad Didáctica:

Ayudo para que la clase funcione	012345
Aporto ideas nuevas a la clase	012345
Disfruto de las actividades físicas	012345
Cuando una actividad me cuesta pongo esfuerzo en superarla	012345
Respeto las normas establecidas por todo el grupo	012345
Acepto las opiniones y maneras de actuar de mis compañero/as	012345
Respeto el material y las instalaciones	012345
Cuando salgo de la escuela procuro no maltratar el entorno	012345

Comenta lo que más te ha gustado de la Unidad Didáctica “Circulemos en bicicleta”.

¿Qué cambiarías o pondrías de nuevo si volvieras a realizar esta Unidad Didáctica?

¿Qué valoración global te merece esta Unidad Didáctica?

Haz una valoración del profesorado implicado en la Unidad Didáctica:

Dominio de la materia	012345
Preparación de las clases	012345
Trato con los alumnos	012345
Motivación por los contenidos desarrollados	012345

Observaciones:

II.- METODOLOGÍA

La metodología que hemos utilizado se basa en los principios metodológicos que nos marca el currículo como la actividad mental, activ lúdica, enfoque globalizador, etc.

Estos principios se concretan en las estrategias que utilizaremos que son:

Asignación de tareas en aspectos puntuales.

Descubrimiento guiado y enseñanza mediante la búsqueda.

Pondremos especial interés en desarrollar juegos que **favorezcan la socialización y colaboración**, todo ello a través de las actividades grupales.

Con nuestra alumna diabética del tipo 1- INSULINO-DEPENDIENTE hemos de tener unas consideraciones como:

Controlar al alumno para que compruebe sus niveles de glucosa antes de practicar ejercicio (Si es menor de 100 mg/dl: tomar un suplemento antes del ejercicio (fruta, galletas, bebidas energéticas...);

Si está entre 100 mg/dl - 150mg/dl: puede realizarlo sin riesgo (controlando siempre la glucemia).

Si es mayor de 250 mg/dl: posponer el ejercicio.

También sería deseable que en el botiquín del centro hubiese glucosa o azucarillos y que sus compañeros conozcan en qué consiste la enfermedad, los cuidados que requiere, etc.

También es recomendable que en las salidas al exterior llevemos con nosotros un teléfono móvil, agua suficiente y un pequeño botiquín.

Por otro lado los...

RECURSOS MATERIALES E INSTALACIONES que utilizaremos irán en función de la sesión que desarrollemos.

La U.D. se desarrollará en la pista polideportiva y en el medio natural y utilizaremos materiales muy diversos como bicis, cascos, conos, picas, etc.

Para que la ud sea un éxito, cabe destacar dos aspectos:

*Unidad didáctica creada por **Juanjo Ruesca Luengo** (del colegio Santo Cristo de Santiago de Cariñena) 14
y compartida en <http://conbicialcolezgz.wordpress.com>*

- El casco. Se considera vital el uso del casco como medida de seguridad y como concienciación. Se pueden comprar cascos desde el área de EF, o bien recurrir a los servicios comarcales de deportes para que nos los presten.
- La bicicleta. Por norma general los niños suelen aportar su bicicleta pero nos podemos encontrar con bicicletas estropeadas, lugar de residencia apartado de la escuela, condiciones económicas poco favorables... En estos casos se intentará que los compañeros se ayuden entre ellos. Cuando a algún alumno le falte una bicicleta se procurará que otro compañero (de su clase o del ciclo medio se la preste).

También decir que esta ud permite el trabajo interdisciplinar con el área de conocimiento del medio (señales de tráfico), Plástica (Confección de señales), Lengua Castellana (trabajo de las normas de circulación, visita de un guardia local), Informática (uso de programas informáticos de la Dirección General de Tráfico). Si no llevamos a cabo este tratamiento disciplinar, el sentido de la ud no será el mismo.

También es muy importante saber si nuestros alumnos han conseguido los objetivos que nos hemos marcado en nuestra ud.

III.- EVALUACIÓN

La evaluación que desarrollaremos será CONTÍNUA y la debemos realizar:

Antes: Para conocer cuál es el dominio de la bici y el conocimiento de

Durante: Para conocer cómo se va desarrollando e proceso de E/A.

Final: Para conocer el grado de consecución de los objetivos marcados en la que vamos a tener en cuenta una serie de ítems recogidos en la siguiente plantilla.

- Conoce las diferentes señales.
- Mantiene el equilibrio sobre la bici.
- Maniobra en espacios reducidos.
- Maneja los cambios.
- Utiliza los frenos correctamente.
- Intenta mejorar sus habilidades.
- Adopta medidas de seguridad.
- Da variedad a sus desplazamientos.
- Respeta el medioambiente.
- Se orienta a través de un plano de la localidad.
- Acepta los diferentes niveles de destreza dentro del grupo.

- Valora la importancia de llevar el casco.

Por último comentar que en dicha ud vamos a desarrollar los siguientes Temas Transversales:

Ed. Vial.

Ed. Salud.

Ed. Igualdad oportunidades.

Ed. Paz.

- **CONCLUSIÓN.**

La presente experiencia creemos que dejará bastante satisfechos a los chicos. Así mismo debemos intentar tener una actitud de mejora de todas las actividades para próximas actuaciones. Cabe destacar las posibilidades de trabajo tanto en cuanto a la interdisciplinariedad como en cuanto a la transversalidad de los temas tratados, para ampliar la presente experiencia a otras áreas del currículo.

Decidimos llevar a cabo la presente experiencia por distintos motivos:

Por la ubicación del centro: zona rural con multitud de caminos de tierra que parten del propio pueblo y se adentran en zonas de interesante riqueza paisajística.

Por la creciente “popularidad” de la bicicleta de montaña: en todos los hogares hay una bicicleta que usan los distintos miembros de la familia.

Para desarrollar las actividades del bloque de contenidos: actividades en el medio natural, en la propia naturaleza.

Para proporcionar al alumnado una serie **actividades que puedan realizar durante su tiempo libre.**

Para que los/as alumnos/as **descubran y valoren la riqueza que la misma naturaleza de su entorno les brinda a la puerta de su casa.** Para presentar una unidad didáctica de aplicación real y práctica del bloque de contenidos “actividades en el medio natural”. Queremos destacar el empleo de un **material poco habitual en el aula como es la bicicleta,** que puede constituir un elemento muy motivante para el alumnado en el aula o fuera de ella.