

Nuestra cuarta semana de la bici.

C.E.I.P “Nuestra Señora del Villar”

Proyecto: “Cuarta semana de la Bici”.

1º Introducción.

Uno de los bloques de contenidos que trabajamos en Primaria, dentro del área de Educación Física son las actividades en el medio natural. Unas veces por la situación geográfica del centro, otras veces por las reticencias de los diferentes colectivos que integran la comunidad educativa (ayuntamiento y normativas, profesores, padres e incluso los mismos alumnos) y otras por la complejidad de su organización y miedo a que pase algo, lo cierto es que estas actividades son difíciles de llevar a la práctica.

En nuestro centro, sin embargo, desde el año 2010 nos hemos venido atreviendo a organizar en día lectivo, con la ayuda de profesores, padres, policía, protección civil y patrocinadores, una salida en bicicleta, “Bicicletada”, al entorno próximo.

El curso 2013-14 dimos un paso más e introdujimos diferentes actividades a lo largo de la última semana de Mayo, configurando un proyecto y asentando las bases de futuras semanas de la bici para cursos siguientes.

En ésta nuestra **cuarta semana de la bici** queremos dar continuidad a lo aprendido en las anteriores, proponiendo actividades nuevas, invitando a ciclistas profesionales y lo más importante de todo, intentando que nuestro proyecto se extienda a alumnos/as de otros colegios de Primaria, como el Ceip “El Abrojo”.

Esperamos y necesitamos contar con la colaboración de nuestros patrocinadores del curso pasado como el BBVA que gentilmente nos hizo llegar mochilas y camisetas para la realización de las bicicletadas. Miguel Ángel Frutos que año tras año se encarga de la organización de las Bicicletadas, así como de Pilar, mujer de Miguel Ángel Fraile, que nos presta su exposición de maillots, Ruth Varona que nos ayuda con el triathlon y nos pone en contacto con diferentes deportistas y gente conocida del mundo del ciclismo.

Este año contamos con la colaboración de Jose Antonio García experto en la práctica dentro de la modalidad de descenso y que nos echará una mano en lo que respecta a la mecánica de la Bicicleta.

El club deportivo triathlon de Laguna de Duero, nos realizará la actividad de duathlon con los alumnos de primero a sextos.

Aitor Martínez acompañará a Ruth Varona en la charla que nos hará concienciarnos de lo importante que es cuidar de nuestros ciclistas en la carretera.

Margarita de Miguel médico dietista, nos hablará de lo importante que es alimentarse bien.

La federación de Salvamento y Socorrismo enseñará a los alumnos de quinto y sexto con las diferentes técnicas de cómo socorrer en caso de accidente.

Y agradecer también al Ayuntamiento, Policía y Protección Civil por su importantísima colaboración.

2. Objetivos

Nos planteamos los siguientes objetivos:

- Conocer las normas básicas de circulación en bicicleta, aprendiendo a circular correctamente tanto individualmente como en grupo.

- Utilizar la bicicleta como medio saludable de práctica deportiva, conociendo sus beneficios.

- Mejorar las habilidades motrices encima de la bicicleta dominando el uso de los principios de conducción como el equilibrio o el cambio de marchas para lograr una cadencia de pedaleo adecuada a cada desnivel.

- Realizar el mantenimiento básico de la propia bicicleta (limpieza, engrase, inflado de ruedas,...) así como la realización del desmontado y montaje de las ruedas de la bicicleta con seguridad en caso de pinchazo.
- Utilizar las nuevas tecnologías para la realización de actividades relacionadas con la bicicleta.
- Conocer el entorno rural próximo de la escuela e interpretación de señales de Tráfico, así como la señalización de caminos (GR, senderos, etc.)
- Participar activa y críticamente ante los problemas provocados por el modelo de movilidad insostenible actual en algunas de nuestras ciudades.
- Apreciar y valorar el entorno que poseen nuestros alumnos y la facilidad para usar la bicicleta diariamente en dicho medio rural.
- Saber alimentarnos y conocer los beneficios que ello conlleva.

3. Calendario de actividades "Cuarta semana de la bici".

En Laguna de Duero no tenemos carriles bici que lleguen hasta el colegio, las aceras son estrechas y el ciclista tiene que ir por la carretera. De vez en cuando

se ven padres trayendo a sus hijos/as en bici pero ninguno de nuestros alumnos se atreven a venir utilizando este medio de transporte. El año pasado solicitamos al Ayuntamiento la utilización de las aceras para poder acudir al colegio en bicicleta durante nuestra “Semana de la bici”. Con la colaboración de los padres, facilitaremos el acceso al centro y dispondremos una zona de aparcamiento para poder aparcarlas.

Este curso volveremos a solicitar las vallas divisorias, para por lo menos contar con el aparcamiento provisional del que contamos el curso pasado



A continuación detallamos las **actividades**.

SEMANA DE LA BICI

HORARIO ACTIVIDADES SEMANA DEL 13 AL 17 DE JUNIO.

HORA	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
9 a 9.40	Salvamento y socorrismo 5ºB Circ. Habilidad 2ºA(traed bici)/ Mecanica 2ªA	Margarita 5ºC 4ºB seg vial Mecánica 5ºB	Salvamento y socorrismo 6ºC 6ª seg vial Mecánica 6B	BICICLETADA 5º Margarita 6ºA 3ªA seg vial Sergio duathlon 1os	BICICLETADA 6º Circ. Habilidad 4ºA(traed bici) Circ. Habilidad 4B(traed bici)
9.40 a 10.20	Salvamento y socorrismo 5ºc 6ºA Cycle Circ. Habilidad 1ºA(traed bici)/	Margarita 5ºA 6ºB seg vial Circuito habilidad 2B(traed bici) Mecánica 5ºC	Salvamento y socorrismo 6ºA 2ºA seg vial Circuito habilidad 6ºB(traed bici) Mecánica 6C 5ºA seg vial Sergio duathlon 4os	Margarita 6ºC 4A seg vial 6C seg vial Sergio duathlon 3os	
10.20 a 11	Salvamento y socorrismo 5ºa 5ºc seg vial 6ºB Cycle Circ.Habilidad 3ºB	Margarita 5ºB Circuito habilidad 3C(traed bici) Mecánica 5ºA 5ºC seg vial	Salvamento y socorrismo 6ºB 3º C seg vial Mecánica 6ºA 6ºC seg vial Sergio duathlon 2os	Margarita 6ºB 4ºc Seg vial Circ Habilidad 1ºC(traed bici)	Circ. Habilidad 4c(traed bici)
11.30 a 12.15	1ºC seg vial Circuito habilidad 5ºB(traed bici) 6ºC Cycle	2ºC seg vial Circuito habilidad 6ºA Terceros y cuartos Ruth+Aitor	Mecanica 1ª Sergio duathlon quintos	1ºB seg vial Circuito habilidad 5ºC(traed bici)	2ºB seg vial
12.15 a 13	5ºB seg vial Circuito habilidad 3ºA Mecanica 1ºC	3B seg vial Circ.Habilidad 6ºC(traed bici) Mecanica 2ºC Circ.Habilidad 2ºC(traed bici) Quintos y sextos Ruth+Aitor	Circuito habilidad 5A(traed bici) 1A seg vial Sergio duathlon sextos	Circuito habilidad 1B(traed bici) Mecanica 1ºB	Noel 5º y 6º

*Bicicletada.

Como actividad final los días 16 y 17 de Junio, proponemos una salida al entorno próximo al centro, para nuestros alumnos/as de 5º y 6º. Tendrá unos

12 km de distancia y hora y media de duración, con paradas incluidas para avituallamiento.

Un coche escoba, o mejor dicho, una furgoneta escoba se encargará de recoger a aquellos alumnos que no les quede más remedio que abandonar el recorrido.

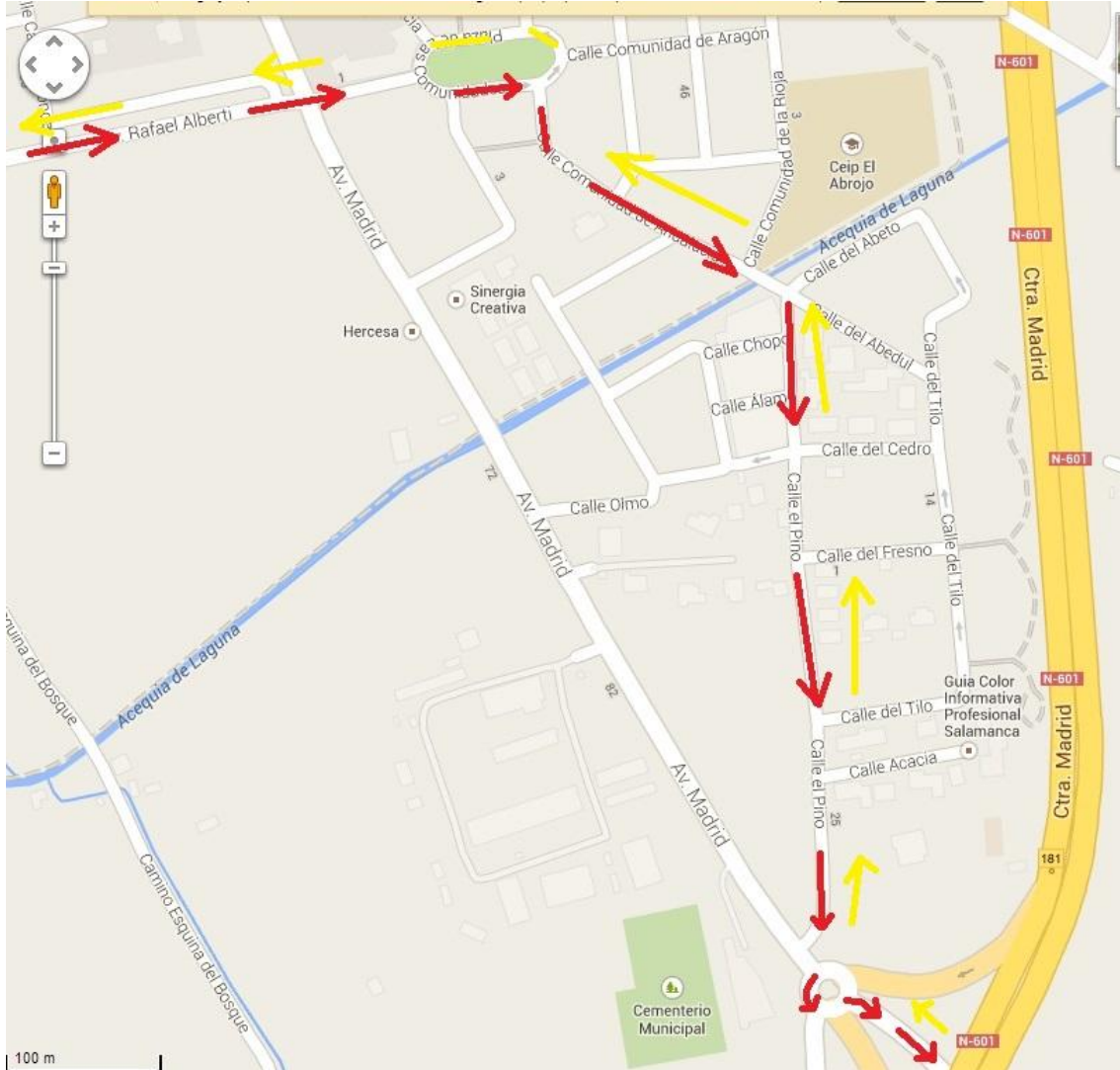
Recorrido:

Foto1.



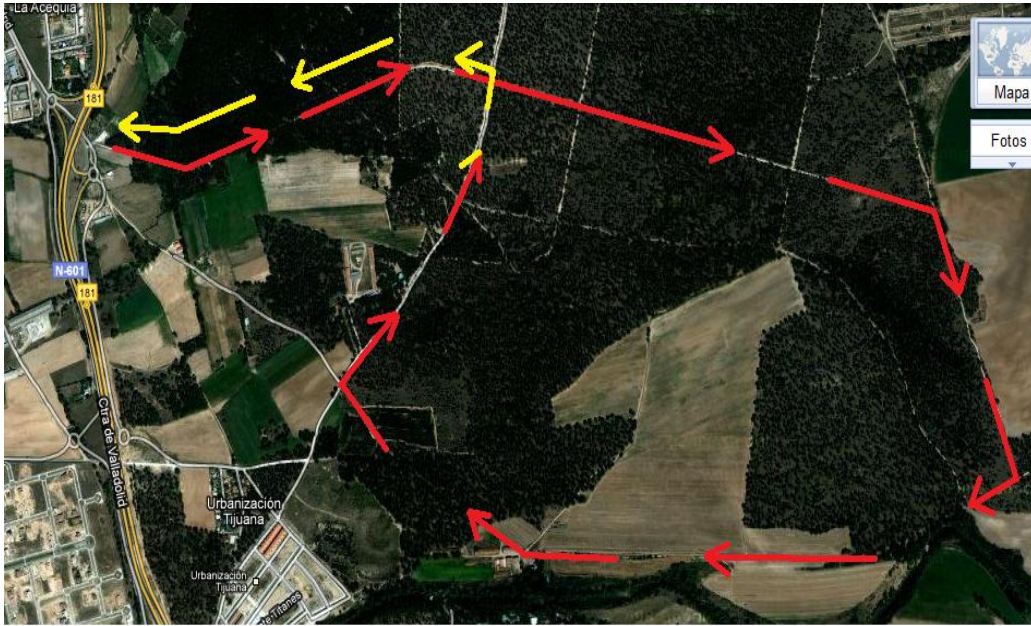
Salida del Colegio Nuestra Señora del Villar a las 9.15 por la calle Cañada de la Nava nº6, giramos a la izquierda por Av Rafael Alberti hasta llegar a la Av Madrid. Recto por calle Comunidad de Andalucía.

Foto2.



Recto por calle el Pino, hasta llegar a la primera rotonda, pasamos por debajo de la N-601 y giramos a la izquierda metiéndonos por el camino que lleva a Herrera de Duero.

Foto3.



Aquí haremos un recorrido, de una duración aproximada de 35-40 minutos y que nos devolverá de nuevo al camino de entrada haciendo el camino de vuelta al colegio por donde realizamos la ida.