

Soy Israel Fuentes, maestro especialista en Educación Física del CEIP Asunción Pañart de Aínsa. Imparto clases en 1º, 2º y 3º de Primaria. Son grupos de unos 18-19 alumnos/as, algunos/as con necesidades específicas de apoyo educativo, dentro de las que se incluye alguna necesidad educativa especial relacionada con trastornos que afectan a la motricidad. Se intenta trabajar desde una perspectiva inclusiva en la que se plantea alcanzar objetivos de superación en función de las capacidades para todas y todos ellos, lo más ambiciosos posibles.

Durante la Unidad, se trabaja el equilibrio sobre las bicis, giros, frenadas, paso de obstáculos, seguridad vial, excursiones y habilidad sobre la bici en el Pump Track. Además, damos a conocer el fantástico territorio y entorno que tenemos en el centro para la práctica de la bicicleta de montaña, así como poner en valor el poder acudir al centro en este medio de transporte sano y no contaminante.

Al iniciar la unidad consultamos la disponibilidad de las bicis comprobando que todo el mundo podría disponer de alguna. Para los que no tenían, se ofrecieron bastantes familias a prestar alguna bici, por lo que cubrimos todas las necesidades perfectamente.

Si no se tienen bicis para todo el alumnado, la actividad no se puede realizar. Es una premisa de la que parto.

Objetivos de la actividad.

- Conocer la bicicleta y sus partes, así como su manejo básico, uso correcto de marchas y frenos.
- Resolver con seguridad y autonomía diferentes situaciones y retos de conducción en espacios diversos (patio del centro, entorno natural).
- Conocer las normas básicas de seguridad vial y desplazarse por el entorno cercano del centro con autonomía y seguridad, respetando las normas.
- Valorar la bicicleta como medio de transporte sano y limpio, intentando trasladarse al centro

en este medio de transporte de forma segura.

- Conocer y valorar el entorno del centro, poniendo en valor el lugar privilegiado en el que nos encontramos (Zona Zero) para la práctica de la bicicleta.
- Conocer el nuevo Pum Track de Aínsa, así como usarlo de forma segura y conocer sus normas.

Contenidos trabajados.

- La bicicleta y sus partes principales.
- Uso de cambios y frenos.
- Equilibrio estático y dinámico sobre la bicicleta.
- Educación vial básica: señales principales, circulación en calzada, pasos de cebra, circulación por las aceras.
- Manejo y conducción de la bicicleta por diversos entornos y en diversas situaciones. Giros, escalones, baches, curvas, terreno liso, pistas, senderos, Pump Track, subidas, bajadas...
- Comportamiento en grupo cuando se sale de excursión.
- Preparación de una salida en bicicleta, componentes de la mochila, hidratación, mecánica básica.
- Conocimiento del Pump Track y sus normas de uso.

Recursos y Herramientas utilizados.

Para llevar a cabo esta unidad hemos empleado las bicicletas del alumnado, si bien en algún caso que no podían disponer de una, se han ofrecido familias del centro a prestar una para la actividad, quedando todo el mundo cubierto. Si en algún caso no hubiéramos tenido bicicleta para algún alumno o alumna, la actividad no se hubiera realizado.

Hemos desarrollado la unidad por las pistas deportivas del centro, así como algún arenero, conos, picas, rampas de madera y algún material específico de Educación Física concreto (como por ejemplo los bloques de madera de equilibrio para crear “baches” en el patio).

También hemos empleado los caminos y senderos del entorno del centro, así como el Pump Track recientemente estrenado por el Ayuntamiento de Aínsa.

Respecto a los recursos humanos, sólo en la excursión final, además de contar con el apoyo de los tutores de los grupos y la auxiliar de educación especial, contamos con el acompañamiento de varias familias para dar apoyo. En el caso del niño con necesidades educativas especiales, se utilizó un implemento anclado a la bici de su padre sólo en una parte de la salida, para el resto de actividades y salidas sólo se contó con la presencia de la auxiliar de educación especial y no fue necesario realizar ninguna adaptación.

Desarrollo de la actividad.

La actividad desarrolla las diferentes capacidades que se quieren trabajar en distintas sesiones, de forma que vamos progresando en los contenidos más individuales de control y manejo de la bicicleta en distintas situaciones, para posteriormente ir incluyendo aspectos sociales como salidas en grupo o seguridad vial. Dicha progresión nos lleva de las actividades en la pista deportiva del centro, sin cuestas y sin apenas baches, hasta las salidas al entorno con incertidumbre.







Así, la progresión de contenidos será de este modo:

- Actividades y juegos de equilibrio sobre la bici, subirse y bajarse, mantener equilibrio, frenadas, pedalear a diferentes velocidades, etc.. (dos sesiones)
- Actividades de manejo de la bicicleta en terreno estable (giros, ochos, circuitos diversos en la pista deportiva)
- Actividades de manejo de la bicicleta en terreno parcialmente inestable (circuitos y actividades utilizando los elementos del patio que no son tan estables, como bordillos, areneros, escalones...)
- Realización de circuito de Seguridad Vial (En la pista deportiva se traza un recorrido con calles, una rotonda, señales de tráfico básicas que deben conocer, como ceda el paso, Stop, pasos de cebra, etc... que deben respetar) Juegan a ser policías que vigilan el tráfico, otros hacen de peatones, etc...
- Actividades de manejo de la bicicleta en entorno cercano al centro, donde hacemos frenadas,

giros, cambios de marcha, etc... y aprendemos a ir en grupo.

- **EXCURSIÓN FINAL.** Los pequeños haremos la salida al Pump Track, respetando las normas de circulación, ya que tendremos que cruzar las calles de Aínsa para llegar. En el Pump Track continuamos trabajando el manejo de la bicicleta, con subidas, bajadas, bombeos, curvas... Los mayores preparamos una salida de toda la mañana, con subidas y bajadas y en la que incluiremos el paso por el Pump Track donde realizaremos también ejercicios de manejo de la bicicleta.
- **SESIÓN DE EVALUACIÓN.** La evaluación consistirá en observación directa en las diferentes sesiones a través de distintas rúbricas que evalúen las diferentes capacidades trabajadas. Además, como es difícil estar trabajando encima de la bici y hacer una observación exacta, haremos una sesión final de evaluación donde realizarán un circuito con giros, baches, obstáculos, etc, que deberán realizar sin apoyar el pie en el suelo, restando nota si apoyan, se salen del circuito, tocan elementos del mismo...etc.

Israel Fuentes

CEIP Asunción Pañart (Ainsa)