



CURSO 2024 - 2025

II Edició Premis de la Setmana Europea
de la **Mobilitat Sostenible**
en la **Comunitat Valenciana** Generalitat
Valenciana **2017**
**Primer premi-Institucions,
Organitzacions i Empreses**

III Edició Premis de la Setmana Europea
de la **Mobilitat Sostenible**
en la **Comunitat Valenciana**



Propuesta presentada por

Enri Rodríguez Payá

Maestra de Educación Física y Psicomotricidad

Coordinadora del Proyecto Deportivo de Centro

CEIP Cristo de la Paz

Correo: lamprea20@hotmail.com

Teléfono: 699 014 909

Jordi Orellana Egido

Técnico en Salud Ambiental. (FP grado superior)

Arquitecto Técnico

Correo: jordioe@gmail.com

Teléfono: 639441225

INDICE

	Página
INTRODUCCIÓN – JUSTIFICACIÓN	4
DESTINATARIOS DEL PROGRAMA	4
OBJETIVOS GENERALES	4
CONTENIDOS GENERALES	5
OBJETIVOS NACIONALES E INTERNACIONALES SOBRE SOSTENIBILIDAD Y MOVILIDAD	6
FICHAS DESCRIPTIVAS DE LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS	7
VALORACIÓN	17
DESARROLLO DE LOS TRABAJOS	17

INTRODUCCIÓN – JUSTIFICACIÓN

Las virtudes inherentes a la bicicleta la convierten en un instrumento idóneo de la práctica deportiva y al mismo tiempo un eficaz medio de transporte urbano. Los hábitos en materia de movilidad y actividad física se adquieren, al igual que otros muchos, en los primeros años de vida por lo que es en la etapa escolar cuando resulta más indicado promover la utilización de la bicicleta ya que permite asentar las bases de un estilo de vida alejado del sedentarismo y proporciona a los niños y niñas la oportunidad de comprobar por sus propios medios de que se trata de una alternativa de transporte al automóvil sostenible y saludable.

Este fomento del uso de la bicicleta debe ir acompañado de las necesarias **acciones formativas para proporcionar a niños y niñas los conocimientos y destrezas necesarios** para que incorporen el hábito de usar la bici en sus actividades recreativas y en sus desplazamientos cotidianos de una manera cómoda y segura.

La razón de ser de este programa educativo es doble: **promover la adquisición de hábitos saludables a través de la bicicleta y fomentar su uso como un medio de transporte habitual entre los escolares del colegio CEIP Cristo de la Paz**. Sus redactores son usuarios habituales de la bicicleta y su experiencia les ha convencido de que constituye una herramienta de primer orden para mejorar la calidad de vida de todos y conseguir una educación integral de los niños.

Así mismo queda recogido en el **DECRETO 106/2022, de 5 de agosto, del Consell, de ordenación y currículo de la etapa de Educación Primaria**.

En cuanto a la adopción de hábitos saludables es importante tener en cuenta que se estima que un alto porcentaje de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en el centro docente, tal y como recoge el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013; por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en la jornada escolar si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual.

DESTINATARIOS

Alumnos de educación infantil y educación primaria del CEIP Cristo de la Paz.

OBJETIVOS GENERALES

- ✦ Fomentar el uso de la bicicleta entre los escolares en sus diversas facetas: recreativa, deportiva y como medio de transporte (*crear conciencia ecológica*).

- ✦ Adquirir las destrezas y conocimientos necesarios para la utilización de la bicicleta de manera cómoda y segura (*Educación Vial*).
- ✦ Desarrollar hábitos saludables.
- ✦ Fomentar la participación de la comunidad educativa
- ✦ Transmitir valores como el compañerismo, el respeto, la responsabilidad y el espíritu de sacrificio.
- ✦ Crecer dentro del programa **STARS** con todo lo que ello significa/ conlleva.
 - Realizar las encuestas al principio y final de curso: movilidad de los alumnos, desplazamientos del personal no docente y subir los datos a la plataforma.
- ✦ Recorrer itinerarios próximos al cole para conocer las rutas más seguras para ir a sus “sitios de interés”
- ✦ Aumentar el número de alumnado que viene caminando al cole de forma autónoma a través de los pedibuses.
- ✦ Introducir en los alumnos el hábito de la bicicleta, modificando así la dinámica de movilidad basada en el vehículo de uso particular.
- ✦ Dar a conocer cómo funciona el transporte en bici en otros lugares europeos (ceranos social y geográficamente) como Holanda, Bélgica o Alemania.
- ✦ Enseñar todo tipo de señales relacionadas con la bici, y no tanto las relacionadas con los vehículos motorizados.
- ✦ Conseguir que los parkings de bicicletas sean un espacio más atractivo.

CONTENIDOS GENERALES

- ✦ Conducción y manejo de la bicicleta
- ✦ Funcionamiento y componentes de la bicicleta
- ✦ La bicicleta como medio de transporte
- ✦ Circulación segura: normativa, precauciones y elementos de protección
- ✦ El espacio de la bici en la ciudad
- ✦ Posición en la bicicleta, aspectos ergonómicos, accesorios, etc.
- ✦ Mantenimiento y mecánica básica de la bicicleta
- ✦ Realización de recorridos en grupo
- ✦ Itinerarios seguros
- ✦ Pedibuses
- ✦ Bicicletadas como forma de reunión social

OBJETIVOS NACIONALES E INTERNACIONALES SOBRE SOSTENIBILIDAD Y MOVILIDAD

POLÍTICAS EUROPEAS Y MUNDIALES DE DESARROLLO SOSTENIBLE

La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), son una llamada universal a la adopción de medidas para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad. Aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2015 con la firma de 193 países, crean un conjunto de objetivos mundiales relacionados con los desafíos ambientales, políticos y económicos de nuestro mundo.

Concretamente la meta 11.2 del objetivo 11 dice:

De aquí a 2030, proporcionar acceso a sistemas de transporte seguros, asequibles, accesibles y sostenibles para todos y mejorar la seguridad vial, en particular mediante la ampliación del transporte público, prestando especial atención a las necesidades de las personas en situación de vulnerabilidad, las mujeres, los niños, las personas con discapacidad y las personas de edad.

ESTRATEGIA ESTATAL POR LA BICICLETA 2021.

La Estrategia estatal por la bicicleta tiene el objeto de coordinar las diferentes políticas y acciones en torno a la promoción de este modo de transporte desde todos sus ángulos, desde la movilidad cotidiana o el cicloturismo hasta sus beneficios para la salud, pasando por su uso recreativo y deportivo, por su cadena de valor y el consiguiente desarrollo empresarial del sector.

La visión de la Estrategia Estatal por la Bicicleta (EB) contempla un futuro mejor para la sociedad gracias al impulso del uso de la bicicleta en todos sus ámbitos a través de, entre otras:

- Un mayor protagonismo de **opciones de ocio y turismo activos**, tanto urbanas, como rurales o en la naturaleza.
- Avance en la **igualdad** de género, garantizando una **movilidad menos dependiente económicamente y más flexible**, permitiendo así una mayor libertad, independencia y empoderamiento.
- Una **mayor autonomía para la infancia**, la adolescencia y las personas mayores, al ofrecer la posibilidad de una **movilidad autónoma**.

PRIORIDADES.

Además, de las cinco prioridades marcadas en esta Estrategia, la Biciescuela está alineada con cuatro de ellas.

Prioridad 1. Avanzar en la movilidad sostenible a través de un cambio modal a la bicicleta

Prioridad 2. Promover la vida saludable mediante la movilidad activa

Prioridad 3. Aprovechar el potencial del cicloturismo. (dos actividades tratan el cicloturismo)

Prioridad 4. Fomentar y proteger el ocio y el deporte en bicicleta.

En definitiva, en sus objetivos *Área 1 – Cambio cultural: sensibilización, formación y comunicación*, podemos leer lo siguiente:

... En resumen, se considera conveniente la inclusión de la seguridad vial y de la bicicleta en el currículo escolar mediante la formación práctica en movilidad ciclista desde la infancia, y el fomento de proyectos educativos relativos a la movilidad en bicicleta...

RELACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE ACTIVIDADES PROPUESTAS

El programa consta de diversas actividades que se realizarán de manera independiente si bien constituyen un todo unificado.

ACTIVIDAD 1 – A PEDALES	INFANTIL 3, 4 Y 5 AÑOS
Objetivos	Tomar contacto con bicicletas, triciclos...
Contenidos	La iniciación a la bicicleta Aspectos motrices: el equilibrio, coordinación dinámico general, giros, desplazamientos...
Descripción	Se realizarán juegos con las bicis...en el patio del colegio tanto en el horario de psicomotricidad como en el tiempo de comedor.
Espacio	Patio del cole.

ACTIVIDAD 2 – FICHAS VIALES	INFANTIL 3, 4 Y 5 AÑOS
Objetivos	Tomar contacto con las normas básicas de circulación
Contenidos	La iniciación a la Educación Vial a través de un cuentacuentos Señales de tráfico básicas, prioritariamente las que se refieren a la bicicleta.
Descripción	Se llevará a cabo un cuentacuentos relacionado con la bici. Al finalizar, los de 3 y 4 años colorearán una bici (cada edad una diferente) y los de 5 dibujarán una. Todos ellos, colocarán su foto encima del ciclista. Posteriormente se hará un mural con todas las bicis que han elaborado simulando los diferentes caminos hasta el cole, parque...
Espacio	Aula

ACTIVIDAD 3 – JUEGOS CICLISTAS	INFANTIL 3, 4 y 5 AÑOS
Objetivos	Tomar contacto con las normas básicas de circulación
Contenidos	La iniciación a la Educación Vial – Normas de circulación El equilibrio Señales de tráfico básicas, prioritariamente las que se refieren a la bicicleta.
Descripción	Se realizarán juegos no competitivos con las bicis...en la plaza cercana al colegio aplicando las normas /señales aprendidas
Espacio	Plaza L’Ordana

ACTIVIDAD 4 – DEL COLE A LA CALLE	INFANTIL 3, 4 y 5 AÑOS
Objetivos	Hacer uso de las bicis en el “medio urbano”
Contenidos	El ocio a través de la bicicleta La Educación Vial adaptada a los más peques
Descripción	Se montará un pequeño circuito en un parque para que los más peques simularán ir por la calzada, coger rotondas... y así poder disfrutar de la bici. Se realizarán juegos no competitivos para aprender / perfeccionar el uso de la bici.
Espacio	Plaza de L’Ordana

ACTIVIDAD 5 – EDUCACION VIAL I	1º DE PRIMARIA
Objetivos	Tomar conciencia de la bicicleta como medio de transporte Aprender las normas básicas de circulación Aprender las diferentes señales / elementos de circulación a través del juego
Contenidos	La bici: un medio de transporte Señales de tráfico
Descripción	Esta actividad se divide en tres fases: 1ª: Cortometraje “Una bici cambia el mundo”. Después se hará un dibujo sobre la bici. Posteriormente se realizará una exposición. 2ª: Aula ciclista: en el aula van a aprender de forma lúdica a distinguir los diferentes tipos de señales (colores, formas...) 3ª: Arts & Crafts: realizarán las diferentes estaciones por las que después pasará el circuito (supermercado, banco, panadería...) 4ª: Circuito ciclista: en el patio van a recorrer el circuito ciclista en el que pondrán en práctica con su bicicleta todo lo aprendido en la actividad anterior.
Espacio	Aula Patio

ACTIVIDAD 6 – EDUCACIÓN VIAL II	2º DE PRIMARIA
Objetivos	Tomar conciencia de la bicicleta como medio de transporte Aprender las normas básicas de circulación Aprender las diferentes señales / elementos de circulación a través del juego
Contenidos	La bici: un medio de transporte Señales de tráfico

	Agentes de tráfico
Descripción	<p>Esta actividad se divide en tres fases:</p> <p>1ª: “Señales artísticas”. En el área de Arts&Crafts van a elaborar las diferentes señales, así como los materiales necesarios para poder jugar posteriormente.</p> <p>2ª: Aula ciclista: utilizando el material anterior, van a aprender jugando cómo llegar a un destino marcado en un recorrido utilizando su bicicleta. Es un juego de mesa.</p> <p>3ª: Circuito ciclista: en el patio van a recorrer el circuito ciclista en el que pondrán en práctica con su bicicleta todo lo aprendido en la actividad anterior.</p>
Espacio	Aula Patio

ACTIVIDAD 7 – HABILIDADES CICLISTAS	3º DE PRIMARIA
Objetivos	Adquirir o reforzar aquellas destrezas básicas que debemos dominar para lograr una circulación en bicicleta cómoda y segura
Contenidos	Equilibrio dinámico, giros, señalización de maniobras, cruces, detención segura, etc
Descripción	Actividad práctica: realización de juegos de habilidad
Espacio	Patio del colegio

ACTIVIDAD 8 – DESTREZAS CICLISTAS	4º DE PRIMARIA
Objetivo	Valorar la capacidad de cada ciclista en el dominio de la bicicleta
Contenidos	Destrezas para la circulación en bici
Descripción	Actividad práctica: realización del test de destrezas ciclistas
Espacio	Patio del colegio

ACTIVIDAD 9 – CUIDAMOS LA BICICLETA		5º DE PRIMARIA
Objetivo	Conocer las herramientas básicas para el mantenimiento de la bici, aprender a mantener la bicicleta en condiciones de circulación y reparar las averías más comunes.	
Contenidos	Herramientas básicas, limpieza y lubricación, reparación de pinchazos, revisión de frenos, poner – quitar ruedas, subir – bajar el sillín, ajustar manillar, colocar la cadena.	
Descripción	Actividad práctica: taller de mantenimiento y mecánica básica	
Espacio	Patio del colegio	

ACTIVIDAD 10 – RECORRIENDO LA LOCALIDAD		5º DE PRIMARIA
Objetivos	Hacer una salida en bici por la localidad aprovechando para visitar la desaladora de San Juan	
Contenidos	La bici como medio de transporte para una actividad cultural y de ocio	
Descripción	Desde el colegio se hará el recorrido por la localidad hasta llegar a la depuradora de San Juan. Una vez allí aprenderán aspectos básicos de las instalaciones...	
Espacio	Las calles de la localidad	

ACTIVIDAD 11 Y 13 – LA MONA EN BICI		5º Y 6º DE PRIMARIA
Objetivos	Utilizar la bici como medio de transporte para hacer una actividad cultural y de ocio	
Contenidos	La bici como medio de transporte Fiestas tradicionales: la mona	
Descripción	Desde el colegio se recorrerá el camino hasta llegar a la playa. Una vez allí los alumnos se comerán la mona y se harán juegos tradicionales de forma grupal.	
Espacio	Las calles de la localidad La playa	

ACTIVIDAD 12 -A - SALIMOS A LA CALLE: EDUCACIÓN VIAL TEÓRICA – PRACTICA		6º DE PRIMARIA
Objetivos	<p>Conocer la manera correcta y segura de circular</p> <p>Poner en práctica los conocimientos aprendidos</p>	
Contenidos	<p>Se visualizará un vídeo con consejos sobre circulación cívica y segura.</p> <p>Se revisará la bici y se hará una circulación previa por el patio del colegio.</p>	
Descripción	<p>En el colegio se aprenderán de forma lúdica los diferentes componentes de la bici, así como la manera correcta y segura de circular para posteriormente hacer una pequeña salida por los alrededores del colegio y poner en práctica los conocimientos aprendidos.</p> <p>Después se llevará a cabo un tiempo de reflexión / puesta en común de la salida.</p>	
Espacio	Aula / Alrededores del colegio	

ACTIVIDAD 12 – B- FUNCIONAMIENTO DE LA BICICLETA Y CICLOTURISMO		6º DE PRIMARIA
Objetivos	<p>Conocer los diferentes componentes de la bicicleta y su funcionamiento</p> <p>Material y experiencias de viajar en bici.</p> <p>Aspectos y material básico para viajar en bici.</p>	
Contenidos	Componentes y funcionamiento del sistema de frenado, dirección y transmisión.	
Descripción	<p>En el colegio se aprenderá de forma lúdica los diferentes componentes de la bici, así como el funcionamiento de cada uno de ellos y su cometido en el conjunto de la bicicleta.</p> <p>Se hablará asimismo de viajar en bici, experiencias y el material necesario para ello.</p>	
Espacio	Patio del colegio	

ACTIVIDAD 14 – AL INSTI EN BICI		6º DE PRIMARIA
Objetivos	Realizar el recorrido por el carril bici desde el colegio hasta el instituto visitar el IES Berlanga	
Contenidos	Circulación en grupo ciclista IES Berlanga: ubicación y funcionamiento	
Descripción	Desde el colegio y haciendo uso del carril bici de la localidad, ir hasta el IES Berlanga pasando previamente por el IES Lloixa.	
Espacio	Exterior del colegio	

ACTIVIDAD 15 – BICICLETADA/S		COMUNIDAD EDUCATIVA
Objetivos	Realizar un recorrido urbano en bici con las familias del colegio. Hacer talleres en el centro relacionados con la bicicleta Organizar Jornadas de puertas abiertas del colegio Almuerzo de convivencia en el centro	
Contenidos	Circulación en grupo ciclista Promoción de actividades saludables en familia El centro como espacio de ocio deportivo – familiar Mejora del colegio Convivencia con las familias	
Descripción	Al final de cada trimestre, en colaboración con el AMPA se organizará una Bicicletada en los alrededores del colegio. Una vez terminado el recorrido comenzarán las Jornadas de puertas abiertas en el colegio en donde: - se harán talleres relacionados con la bicicleta -se fomentará la convivencia almorzando en el colegio -se harán algunas mejoras en el centro con la ayuda de las familias	
Espacio	Exterior del colegio / Colegio	

ACTIVIDAD 16 – CHARLAS DE EDUCACIÓN VIAL	
Objetivos	Conocer las normas básicas de Educación Vial en general, así como las del municipio en particular
Contenidos	Educación Vial Municipio de Sant Joan a través de la bicicleta
Descripción	En el colegio se realizarán charlas para explicarles a los alumnos las normas de circulación de la bicicleta así, como los pormenores para circular en bici en el municipio.
Espacio	Aulas del colegio

ACTIVIDAD 17 – ITINERARIOS PERSONALES-EMOCIONALES	6º DE PRIMARIA + INFANTIL
Objetivos	Identificar un itinerario habitual. Analizar y sintetizar factores relevantes de un itinerario. Compartir con sus compañer@s esa información. Introducir el aspecto emocional de la bici.
Contenidos	Itinerarios habituales de los alum@n@s. Factores relevantes de dichos recorridos. Emociones en los pedales
Descripción	Los alum@n@s deberán identificar un itinerario habitual que pueden hacer en bici. Observar los factores importantes; obstáculos, lugares bonitos, peligros, etc. para exponerlos en clase a sus compañeros. Realizar un cuento a nivel personal sobre cómo han vivido, experimentado, sus emociones.... En dicho itinerario.
Espacio	Aula

ACTIVIDAD 18 – HABLEMOS DE MOVILIDAD		5º DE PRIMARIA
Objetivos	<p>Reflexionar y obtener conclusiones sobre las diferencias entre los distintos medios de transporte de uso diario. Conocer la posibilidad de hacer propuestas/peticiones al Ayuntamiento.</p> <p>Decidir un itinerario preferente. Identificar puntos peligrosos o mejorables, para la movilidad en bici. Proponer soluciones. Documentar dicha información.</p>	
Contenidos	<p>Reflexión comparativa de diferentes formas de movilidad cotidiana. Formas de dirigirse al Ayuntamiento y hacerle llegar propuestas.</p>	
Descripción	<p>Actividad dirigida a que los alumnos busquen, a través de su experiencia, las bondades y desventajas de cada medio de transporte que suelen usar. Es decir, la comparativa de diferentes medios. Y del resultado de dicha reflexión obtengan propuestas para la mejora de su entorno.</p>	
Espacio	<p>Aula</p>	

ACTIVIDAD 19 – APRENDIENDO A MONTAR EN BICI		TODA LA PRIMARIA
Objetivos	<p>Enseñar a los alumnos que no sepan montar en bicicleta</p>	
Contenidos	<p>Conducción y manejo de la bicicleta</p>	
Descripción	<p>En las clases de Educación Física se detectará qué alumnos no saben montar en bicicleta y se les enseñará.</p>	
Espacio	<p>Patio</p>	

ACTIVIDAD 20 – TALLERES ADULTOS		COMUNIDAD EDUCATIVA
Objetivos	<p>Vincular al AMPA y a las familias en la biciescuela.</p> <p>Fomentar el uso de la bici como ocio saludable.</p>	
Contenidos	<p>Mecánica básica</p> <p>Uso de las marchas. Práctica.</p> <p>Dónde y cómo atar la bici.</p> <p>Guía para comprar la bici adecuada.</p>	
Descripción	<p>Se realizará un taller para todos aquellos adultos interesados que</p>	

	pertenezcan a la comunidad educativa del cole
Espacio	Patio

ACTIVIDAD 21 -BICIBUS		COMUNIDAD EDUCATIVA
Objetivos	Ir al cole y volver de una forma sostenible al cole. Vincular al AMPA y a las familias en la biciescuela. Crear itinerarios urbanos seguros con acompañamiento adulto.	
Contenidos	Itinerarios urbanos seguros Desplazamientos sostenibles El AMPA – las familias	
Descripción	Crear recorridos urbanos seguros para que los alumnos puedan venir al cole y volver a sus casas de una forma segura y sostenible. Este taller, aunque promovido por el cole, lo llevará a cabo el Ayuntamiento en colaboración con el AMPA.	
Espacio	Término municipal de Sant Joan d’Alacant	

ACTIVIDAD 22 – EXÁMEN Y ENTREGA DEL CARNET DE CONDUCIR BICICLETA		6º DE PRIMARIA
Objetivos	Evaluar la consecución de los objetivos generales y específicos. Crear conciencia de la utilidad de lo aprendido. Incrementar la motivación del alumnado para el uso de los conocimientos adquiridos.	
Contenidos	Evaluación teórica y práctica sobre los contenidos de la biciescuela en su conjunto El AMPA – las familias	
Descripción	Se realizará una evaluación teórica, con los contenidos más trascendentes que se han ido trasladando sobre todo en los últimos cursos, mecánica, seguridad, respeto, señales, etc. Y una evaluación de la práctica de la conducción mediante un	

	circuito en el interior del colegio.
Espacio	Patio del colegio

VALORACIÓN

Se recogerá información de manera regular con los instrumentos diseñados a tal efecto (encuestas de satisfacción, plantillas de observación, entrevistas, etc.). Asimismo, se propondrá, al resto de colegios del municipio, la realización conjunta de encuestas que persigan el objetivo de evaluar la consecución de los objetivos generales, para así poder evaluar el impacto del proyecto, en relación con otros colegios donde no se viene realizando. Con este mismo objetivo se propondrá la realización de encuestas en el ciclo superior, es decir, en el Instituto, a las personas que hayan sido beneficiarias del proyecto, para poder encontrar claves que ayuden a mejorar el contenido del proyecto en las siguientes ediciones.

DESARROLLO DE LOS TRABAJOS

El programa será desarrollado por el equipo docente del CEIP Cristo de la Paz junto a un educador externo al centro y en coordinación con el equipo técnico municipal y aquellos otros colaboradores implicados.