

LA BICICLETA: DEPORTE Y TRANSPORTE DESDE UN ENFOQUE COOPERATIVO EN EDUCACIÓN FÍSICA

THE BICYCLE: SPORT AND TRANSPORTATION FROM A COOPERATIVE APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION

Francisco Flórez de la Sierra¹

¹IES El Piles, Gijón

Correo electrónico de contacto: fran@efasturias.com

RESUMEN: Este documento resume el proyecto *Caminos Escolares*, una experiencia para promover un transporte saludable, sostenible y seguro y fomentar la autonomía y la responsabilidad del alumnado del *IES El Piles* de Gijón a lo largo de tres años, con la cooperación como denominador común: En la primera fase se evaluó el transporte utilizado por la comunidad educativa. La segunda fase supuso implementar una unidad didáctica en *Educación Física* para proporcionar aprendizajes técnicos prácticos: chequeo previo, mecánica básica, habilidades en bicicleta, deportes relacionados, seguridad y circulación, empleando una metodología de aprendizaje cooperativo y la organización y gestión de salidas prácticas como complemento de la unidad. Lo aprendido aquí se aplicó en 4 salidas del centro durante 4 sesiones de EF. La tercera fase fue la utilización de la bicicleta como transporte de profesores y alumnos en salidas en actividades complementarias: *Surf*, *Día de la Educación Física en la Calle*, *Yincana multideportiva*, *Duatlón* y *Caminos Escolares*, rutas de casa al centro guiadas por voluntarios con puntos de encuentro y horario de paso. El número de ciclistas habituales pasó del 7% al 20% a lo largo de la experiencia.

Palabras clave: Bicicleta. Aprendizaje cooperativo. Educación Física.

ABSTRACT: This document summarizes the project *School Paths*, an experience to promote healthy, sustainable and safe transportation and to improve autonomy and responsibility of students of *IES El Piles*, a secondary state school during 3 years. It was developed in 3 phases. First, an evaluation of the means of transportation used by the school community. Then, the implementation of a teaching unit of Cycling in *Physical Education* based on the model of *Cooperative Learning*, to provide students with cycling skills, bike checkout and maintenance competences, safety rules, route design, control and development of bike routing. The unit finished with 4 routes designed and controlled by students, during 4 PE lessons. The *third phase* was the application of the bike as a means of transportation for activities: *Surf Day*, *Duathlon*, *Multisportive Gymkhana*, *Day of PE on the Street*, and the coordination of the *School Paths*: Routes to commute from home to school, guided by volunteers with meeting points and scheduled passing time. The bike-commuters rose from 7 to 20% during the experience.

Keywords: Bicycle. Bike. Cooperative learning. Physical Education.

Comunicación sobre una experiencia

Introducción

Gijón, con 270.000 habitantes, es una de las ciudades españolas más contaminadas: supera 111 días al año el límite de partículas. Se considera dañino para la salud a partir de los 30 días al año (Solo, 2016). Los atascos diarios a las puertas del centro a la hora de entrar y salir y la contaminación de la ciudad hicieron replantearse a un grupo de docentes el modo de moverse de la comunidad educativa.

En este contexto, un grupo de profesores y profesoras comprometidos con la salud y el medio ambiente se propuso actuar para intentar revertir esta situación implementando Caminos Escolares seguros para conseguir mayor autonomía, responsabilidad y reducir la contaminación y el sedentarismo del alumnado, lo que podría repercutir en las tres dimensiones de la salud: física, psíquica y social.

Desarrollo de la experiencia

Fase 1: Evaluación inicial

El IES El Piles es un centro que imparte secundaria y bachillerato a unos 500 alumnos y alumnas en el área residencial Este de Gijón, próximo a los principales entornos deportivos de la ciudad, con zonas verdes y un carril bici que conecta con 5 rutas diferentes.

El uso de la bicicleta era escaso entre el alumnado, apenas 5-10 bicis diarias. En una ciudad llana, templada por ser costera, con creciente afluencia turística especialmente en verano, sus habitantes siguen utilizando la bicicleta como medio de transporte con una frecuencia baja, a pesar del aumento de carriles bici, aparcamientos para bici y dotación municipal del servicio de bicicletas en préstamo con tarjeta ciudadana.

A lo largo del curso 2015-16 se formó un **grupo de trabajo** que desarrolló una amplia labor investigadora sobre los hábitos de la comunidad escolar. Sus resultados (Solo, 2016), inéditos, mostraron que el 61% del alumnado y profesorado (más de 350 personas) acudían diariamente en coche particular produciendo habituales atascos a las 8:30 y 14:30h. Sólo el 10% utilizaba el transporte público, el 19% va caminando y el 7% en bicicleta.

El mal tiempo, la percepción subjetiva de lejanía, a pesar de que el 95% del alumnado vive a menos de 30 minutos a pie del instituto y las prisas por la mañana son los argumentos más empleados para seguir acudiendo en coche particular. Bajo la premisa de “Pensar de forma global, actuar de forma local” arrancó el proceso, con la evaluación de hábitos y propuestas de actuación.

Se propuso desarrollar la Unidad Didáctica sobre el uso de la bicicleta desde Educación Física. También se propuso la instalación de aparcamientos para bicicletas en el centro, que se materializó con 10 aparcamientos de bicis de acero inoxidable tipo “aleta de tiburón” en el curso siguiente, con capacidad

para 20 bicicletas. Por último, se planteó realizar alguna tarea relacionada de promoción del transporte sostenible con las materias que se prestaran a ello. Abril es el mes de 30 Días en bici, una asociación que promueve el uso cotidiano de la bicicleta proponiendo el reto de utilizarla durante dicho mes. Contactó con nosotros para promover una actividad de rediseño urbano que se explica en la tercera fase.

Fase 2: Unidad didáctica “Al Piles, en bici”

En el curso 2016-17, la cesión en préstamo de 8 bicicletas de paseo por el CP Río Piles, situado al lado del Instituto, permitió disponer de bici al alumnado que vive más alejado del centro o que carece de ella, para emplearla a lo largo de la Unidad didáctica. Seis de ellas fueron donación del Patronato Deportivo de Gijón, y otras 2, donadas por familias a un banco de material deportivo creado por el profesor del colegio Oscar Fernández Vega. Se informó a las familias de la unidad a realizar y de la conveniencia de contar con una bicicleta propia o prestada y un casco. En casos justificados, podría el alumnado tomar prestada las disponibles.

No es objeto de este texto detallar la unidad didáctica de forma pormenorizada, pero haremos un resumen de lo más significativo. Fue la tercera unidad realizada este curso para la mayoría de los grupos, pues en algunos casos hubo que modificar la temporalización de unidades para contar con bicis dada la habitual coincidencia de grupos en EF simultáneamente.

Previo al diseño de la unidad, se realizó una búsqueda de publicaciones sobre la aplicación de metodologías cooperativas en educación física con la bicicleta como objeto de aprendizaje. No se encontraron publicadas experiencias de metodología estrictamente cooperativa con bicicleta. Se revisaron experiencias de diversos autores como Arranz-Sánchez, (2014), Castellar-Otín y otros (2013); Fernandez-Rio (2000); Ferrando, Molinero, y Peña (2007); Lara-Olmedo (s. f.); Sahagún-Navarro (2015); Zabala-Díaz y otros (2003). Se diseñó la Unidad Didáctica “Al Piles en Bici” que se aplicó a unos 220 alumnos y alumnas de 2º y 3º de ESO y 1º de bachiller en el curso 2016-17, y a 300 de 1º, 3º y 4º en el curso 2017-18.

Durante el curso 2017-18 el centro recibió una subvención de 600€ concedida por la Consejería de Educación del Principado de Asturias para promover la movilidad sostenible, tras presentar un proyecto-memoria de lo realizado en años anteriores y previsto para los siguientes. Con esa dotación se adquirieron 8 bicicletas de ocasión y 6 cascos, así como diversas herramientas para el mantenimiento y material para circuitos. La organización y metodologías fueron similares en los tres cursos. Se variaba la profundidad de los contenidos tratados y la exigencia en la calidad de las exposiciones. Se empleó una metodología de aprendizaje cooperativo adaptando la propuesta de Kagan (1985): equipos de aprendizaje de entre 3 y 5 miembros que investigaban sobre un tema relacionado con la bicicleta, para luego exponerlo de forma oral (5 a 15 minutos) y aplicada ante sus compañeros. Los temas se elegían entre los siete siguientes:

- 1) Ruedas, tipos, mantenimiento y reparación de pinchazos.
- 2) Cambios, funcionamiento básico, utilización y mantenimiento.
- 3) Frenos, tipos y ajustes básicos.
- 4) Comprobaciones y ajustes básicos de la bici (altura sillín, manillar, postura)
- 5) Normas de circulación y seguridad vial.
- 6) Tipos de bici y deportes relacionados: Ciclismo, BTT, Bike trial, descenso, triatlón, BMX...
- 7) Habilidades técnicas (sesión práctica).

Tras formar los grupos, los temas se asignaron por orden de petición, sin opción de repetir temas. Los *temas no elegidos* (en grupos menos numerosos) fueron expuestos por el profesor a modo de ejemplo en la primera sesión. En otras tres sesiones se exponen el resto de los temas, reservando al menos una sesión entera para la explicación y práctica de habilidades técnicas.

Las sesiones 2, 3 y 4 fueron de exposiciones de temas. Todos los alumnos deberán exponer de forma oral, durante al menos, dos minutos, con turno de preguntas al final. La tercera y/o cuarta sesión, *habilidades técnicas* sirve de evaluación inicial para que el profesor compruebe el nivel técnico del alumnado, contrastándolo con la información inicial recabada al principio de la unidad y seleccione los ejercicios de aprendizaje para el alumnado que aún no domine la bicicleta. Con el material audiovisual producido se elaboró un video-resumen del trabajo realizado (Flórez-Sierra, 2017).

a) Resultados de aprendizaje evaluables y calificación

Tomando como referencia los criterios de evaluación, los indicadores de cada curso (Decreto 43/2015 de Currículo del Principado de Asturias) y los estándares de aprendizaje de ciclo y los contenidos a trabajar, se concretan los Resultados de Aprendizaje (Suárez-Calleja, 2016: 28-31) esperados del alumnado participante en la 3ª unidad del curso. Dichos resultados se ponderan en la calificación con los porcentajes que se indican a continuación.

RA 4- Investiga, **conoce y explica aspectos técnicos** del mantenimiento, circulación o funcionamiento técnico y usos de la bicicleta. Cuestionario, 20%, y Exposición, 20%.

RA 5- Conoce y **aplica las medidas de seguridad y las normas de circulación** vial y de circulación en grupo. Rúbrica, 20%.

RA 6- Aplica correctamente el **manejo técnico de la bicicleta, adaptando velocidades** a la pendiente para dosificar el esfuerzo y dominando habilidades técnicas básicas que garanticen su seguridad. Rúbrica, 20%.

RA 7- **Utiliza mapas** y diseña rutas seguras en bicicleta aplicables a sus desplazamientos cotidianos, 20%.

b) Procedimientos e instrumentos de calificación

Se valoró la preparación y la calidad de la **exposición técnica**, el aprendizaje de habilidades y la participación activa, segura y consciente en las

sesiones con reparto de calificación de la coevaluación en función de las aportaciones de cada uno, con acuerdo unánime en la calificación de cada uno de ellos. También respondieron un **cuestionario escrito** sobre los conocimientos explicados en la unidad a través de una plataforma digital (Moodle) en el Campus Aulas Virtuales de la web de la Consejería de Educación del Principado de Asturias (www.educastur.es). Se obtuvo otra nota de una **rúbrica de aplicación los aprendizajes de manejo técnico y seguridad**, en la que se evaluará la participación activa y consciente, las aportaciones, el cumplimiento con las normas de seguridad, casco, luces, dominio técnico, manejo de velocidades, señalización y aplicación técnica en la práctica (una misma rúbrica, 20% y 20% de la calificación de la unidad). Por último, el alumnado realizó un **diseño de la ruta de bicicleta** más segura y eficaz de su casa al centro o, en caso de ser inviable o un trayecto demasiado corto, a otro lugar de su interés: la playa, centro deportivo, un museo, biblioteca, etc... (20% de la calificación)

c) Principales Tareas de Enseñanza-Aprendizaje

Exposiciones monográficas: Los grupos de expertos exponían partes de su tema al resto de compañeros. Estos evaluaban, junto con el profesor, la calidad y la corrección de las exposiciones del grupo. El grupo se repartía la nota media a partes proporcionales al trabajo aportado por cada uno, con unanimidad en las calificaciones de cada uno (López-Pastor y otros, 2015).

Ejemplos de ejercicios de iniciación, sólo cuando había algún alumno que no sabía. En un grupo de 1º de bachiller había tres alumnos:

- Llevar una bici empujándola con dos manos en el manillar. Con una mano en el centro del manillar. Repetir en parejas.
 - Cuesta abajo y con frenos: Sentados en el sillín, hacer rodar la bici empujando con los pies y arrastrándolos con suavidad en línea recta. Frenar suavemente hasta detener.
 - Cuesta abajo pedaleando. Rodar frenando suavemente, hasta detener.
- Ejercicios de nivel intermedio:
- Rodar en circuito elíptico. Circuito de dos carriles de 4 metros de ancho separado por conos simulando carril-bici.
 - Rodar con una mano. Entradas y salidas en el carril señalizando. Prohibido parar en el carril.
 - La Sombra. Por parejas, uno hace de sombra del otro, debiendo circular a la velocidad y en la dirección que indique el que va primero. A la señal, cambio de rol.
 - Carrera de lentos: entre dos líneas paralelas, distando unos 10 metros, salida. Gana el que más tarde en llegar, sin poder girar, trayectoria recta.
 - Rodar en pareja cogidos de una pica.
 - Rodar parejas cogidos de una cuerda de 2 metros en el mismo sentido.
 - Rodar de la mano, uno por cada carril, en el mismo sentido.
 - Cruzarse con un compañero y pasarle un disco de mano en mano.

- Chocar manos rodando en dirección contraria.
- Juntar dos parejas y rodar en grupos de 4 paralelos, cogiendo una cuerda en alto.
- Juntar dos parejas y rodar en grupos de 4 apoyando mano izquierda en hombro del compañero de la izquierda.
- Slalom entre conos. Ídem en parejas.
- Utilizar los cambios durante bajadas.
- Utilizar cambios en llano. Lanzar la bici y cambiar pedaleando suave, con poca tensión en el pedal.
- Utilizar cambios durante subidas correctamente.

Ejemplos de ejercicios de nivel avanzado

- Coordinar grupos de 8 y 16 sujetando cuerda larga sobre cabezas.
- Subir y bajar un escalón sin dañar la bici, modificando postura (primero peso atrás-luego peso a delante).
- Saltar una línea.
- Lanzar y recibir un disco volador o una botella de agua vacía.
- Paso estrecho. Paso bajo por puerta de picas.
- Bajarse sin parar, pasando una pierna tras el sillín, subir tras lanzar la bici con un pie en un pedal (a la antigua).
- Llevar otra bici con una mano (centro del manillar) mientras se pedalea en una.

Realización de 4 salidas en bici por carriles-bici y sendas por el entorno escolar

Para no requerir más profesorado, y desarrollar la responsabilidad del alumnado (Menéndez-Santurio y Fernández-Río, 2017), se organizó la marcha con las siguientes consignas: un alumno o alumna identificado con peto fluorescente es responsable de encabezar la marcha a un ritmo tranquilo. Otro alumno/a, también con peto, es responsable de cerrar el grupo (puestos rotativos). Se debe evitar adelantamientos durante la marcha y realizar cambios de ritmo, derrapes o frenadas bruscas. Mantener distancia de seguridad: un hueco en que quepa un ciclista que nos quiera adelantar entre cada dos bicis. Si en el hueco caben más de 3 bicis, acelerar ligeramente o avisar para que frenen los que van delante. Como elementos de seguridad se emplearon 3 emisoras (walkie-talkies) para el profesor, que circulará sin posición fija y para las personas que abren y cierran el grupo. Todos debían portar casco y ropa adecuada y luces delantera y posterior si nos desplazamos a primera hora de la mañana. Si alguien no llevaba, circulaba entre dos que sí las portaban.

Fase 3: Bici como transporte: Utilización de la bici para realizar actividades complementarias y organización de Caminos Escolares

En la tercera fase se empleó la bicicleta como transporte en salidas complementarias o excursiones con otra finalidad educativa y en el transporte diario del alumnado entre su hogar y el centro. Se buscaron sinergias con tres entidades: Con el lema "¡Mira, mamá, sin coche!" de la asociación *30 días en*

bici, se planificó la acción *ReStreet*, con una aplicación de rediseño urbano que busca que los alumnos configuren una nueva forma de las vías y los espacios urbano poniendo en el centro a los ciudadanos, y no a los coches. *Asturies con Bici* colaboró en la promoción del transporte en bicicleta por medio de la impartición de dos sesiones de “biciescuela” por parte de la asociación “*La Biciclante*” para tres grupos de 1º de la ESO que no habían cursado la unidad. Y a partir de un mapa creado por *Asturies con bici*, se editó un *mapa mural* a 280 x 177 cm, con todos los carriles bici y calles compartidas con tráfico motorizado más seguras. Con la colaboración en el Ayuntamiento, se envió una copia a 6 centros educativos, con un impacto potencial sobre más de 3000 alumnos cada año, y la intención del consistorio de extenderlo a todos los centros educativos de la ciudad. Con este mapa y la colaboración de profesores, alumnos y padres voluntarios se organizaron 4 rutas de Caminos Escolares al centro para el resto del curso. Estos mapas permitieron realizar el diseño de otros trayectos en bici, además de publicitar los Caminos Escolares organizados.

Los voluntarios notificaron a través del mapa sus horarios y puntos de encuentro, y se informó mediante circulares a las familias, para sumar más personas a su trayecto diario. *Juntos, vamos más seguros*.

Se propuso al claustro la utilización de la bicicleta durante la realización de actividades complementarias fuera del centro en el entorno próximo. Se realizaron cuatro actividades: Una yincana multideportiva que incluía carrera de cintas para 1º y 2º de ESO y tres salidas: 3º de ESO realizó una actividad de surf que implicó un desplazamiento hasta la playa de San Lorenzo y participó en el *Día de la Educación Física en la Calle* (Flórez-Sierra, García-Busto, y Aznar-Cebamanos, 2016) junto con 3º y 4º de ESO y 1º de Bachiller en el Paseo de Begoña. Por último, 4º de ESO participó en un *Duatlón* organizado por el CP Río Piles en el entorno del Palacio de los Deportes. Finalmente se realizó una tarea de cálculo de CO₂ emitido en desplazamientos con la calculadora de www.mejorconbici.com: En promedio, cada alumno podía evitar 7 km en coche, ahorrando 434 kg de CO₂ cada año, una nube del tamaño del edificio del instituto.

Conclusiones

Los 8 alumnos/as que nunca habían montado en bici (3 en un grupo de 1º de bachiller) aprendieron. Uno de ellos, con sobrepeso, comenzó a utilizarla diariamente durante la hora que suponía su trayecto de ida y vuelta a su casa, y adelgazó 17 kg en 6 meses, sin hacer cambios en su dieta. La totalidad del alumnado alcanzó un resultado positivo y unos aprendizajes suficientes para manejar la bicicleta con seguridad y una sensibilización hacia la contaminación. Un creciente número de personas se desplaza diariamente en bici a y desde nuestro centro, reduciendo atascos y contaminación. El insuficiente número de bicis en ocasiones se solventó con la modalidad de duatlón “*4 piernas, dos ruedas*”, alternando el tiempo en bici y corriendo mediante relevos. La autonomía y la motivación hacia el uso de la bicicleta ha subido considerablemente. La valoración de alumnos y familias fue muy positiva.

Referencias

- Arranz-Sánchez, B. (2014). La bicicleta como recurso educativo en los centros escolares. (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7360/1/TFG-G%20805.pdf>
- Castellar-Otín, C., Pradas-Fuente, F., Rapún-López, M., Coll-Risco, I., y Pérez-Gómez, S. (2013). Aula en bici: un proyecto longitudinal de intervención docente en Ed. Primaria. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23. Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=345732289001>
- Fernández-Río, J. (2000). Utilización de la bicicleta dentro del bloque de contenidos de actividades en el medio natural. *Lecturas: Educación Física y Deportes*.
- Ferrando, H., Molinero, P., y Peña, T. (2007). Proyecto Pedagógico Con Bici al Cole. <http://conbicialcole.conbici.org/pdfs/proyectedpedagogico.pdf>
- Flórez-Sierra, F. *Al Piles en Bici* (2017). Video-resumen de la experiencia, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=N7qGksUDoZk>
- Flórez-Sierra, F. García-Busto, Ó., y Aznar-Cebamanos, M. (2016). Día de la educación física en la calle: 28000 personas por un estilo de vida activo para toda la vida. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413: 109-12. <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/430>
- González-Mencía, J. A. (coord), (2017). Resultados de encuesta de transporte. Grupo de Trabajo de Movilidad "Caminos Escolares-IES El Piles".
- Kagan, S. (1985). Dimensions of cooperative classroom structures. En Slavin, R. y otros (1985) *Learning to Cooperate, Cooperating to Learn*: 67-96.
- Lara-Olmedo, J. L. (s. f). En Bici al Cole [Educación Física en Infantil y Primaria]. Recuperado el 10 de febrero de 2018, a partir de <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/udt-086-en-bici-al-cole.html>
- López-Pastor, V. M., Monjas Aguado, R., García Gómez, J. y otros (2015). La evaluación en educación física. Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: La Evaluación Formativa y Compartida. *Retos*, 10, 31-40. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/35061>
- Menéndez-Santurio, J. I., y Fernández-Río, J. (2017). Hybridising Sport Education and Teaching for Personal and Social Responsibility to include students with disabilities. *European Journal of Special Needs Education*, 32(4), 508-524. <https://doi.org/10.1080/08856257.2016.1267943>
- Sahagún-Navarro, A. L. (2015). La actividad física en el medio natural: La bicicleta. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/8228/1/TFG-L828.pdf>
- Suárez-Calleja, C. (2016). Propuesta ejemplificada para el desarrollo de las programaciones de centro. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/0B1SDAQ8eXP2XQlhmMmR5RVFWdXdMWWdfc3JaRGYwelc2aXJj/view>
- Zabala-Díaz, M., Viciano-Ramírez, J., Gargallo-Ibort, E., y Dalmau-Torres, J. M. (2003). Modelo de unidad didáctica para Educación Física. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd64/ud.htm>

Anexo 1: Rúbrica de cumplimiento de normas, dominio técnico y exposición.

	Óptimo 5	Muy bueno 4	Bueno 3	Regular 2	Bajo 1	Muy bajo o no realizado 0
Respeto normas de circulación, distancia de seguridad y señalización, casco, luces 10%	Se comporta correcta y educadamente, respetando normas, personas y entorno.	Se distrae o incumple alguna norma.	Se comporta bien, pero incumple varias normas leves.	Comportamiento irregular, poca atención, incumple normas o faltas frecuentes.	Comportamiento incorrecto, incumplimiento de normas graves o frecuentes y/o falta muy a menudo.	No asiste o presenta faltas de colaboración, atención, respeto o educación o conductas peligrosas.
Participación, atención y esfuerzo. 10%	Participa en clase con interés y coopera siempre esforzándose e al máximo.	Participa y coopera casi siempre, esfuerzo alto.	Participa habitualmente, aunque se distrae a menudo, realiza algunas tareas con desgana.	Colabora y participa a veces. Se intenta zafar del trabajo.	Pocas veces colabora o se implica, escaso trabajo físico o intelectual.	Rara vez colabora o participa voluntariamente. Bajo esfuerzo físico o intelectual.
Dominio técnico de la bicicleta y conocimientos explicados. 10%	Realiza las tareas con técnica óptima y aplicada correctamente.	Buena técnica de ejecución y aplicada con ritmo, intensidad o táctica adecuada.	Técnica y táctica correcta, con errores leves o con intensidad baja.	Técnica y táctica con errores leves y algunos errores importantes.	Técnica y táctica con errores frecuentes e importantes	Técnica y táctica con errores importantes y frecuentes.
Uso correcto velocidades. 10%	Cadencia siempre adecuada.	Cadencia adecuada.	Cadencia adecuada a veces.	Cadencia adecuada pocas veces.	Cadencia adecuada rara vez.	Cadencia muy inadecuada.
Calidad de la exposición. 20%	Exposición de muy bien presentada y elaborada	Exposición bien trabajada y realizada.	Exposición aceptable.	Exposición con errores importantes o poco trabajada.	Presentación de baja calidad o no presentada.	Exposición de muy baja calidad o no presentada.