

## DOSIER “SÁCATE EL CARNÉ”

### **MATERIAL:**

- Presentación PowerPoint en el ordenador de sobremesa.
- Presentación para PDI con el portátil.
- Bici de paseo.
- Caja con el material de limpieza y engrase de la cadena de la bici.

### **DIAPOSITIVAS Y ACTIVIDADES:**

-La mayoría de las dispositivas son para buscar la colaboración y participación de los alumnos, no aparecen textos o imágenes hasta que no se les pregunta, entonces ya vamos dando clics. Os podéis saltar las que consideréis (la historia de la bici, cómo asegurarla, razones para usarla...).

-Bien se pueden hacer las actividades nada más terminar las diapositivas correspondientes, o bien se reservan para hacerlas todas al final.

-Hay una actividad para cada grupo y todos los integrantes han de participar.

-Se les dice que si lo hacen bien, cada grupo de color tiene 1 punto para conseguir los 8 que conforman el carnet de conductores de bicicleta que han de sacarse entre todos. Además, esos puntos se sumarán en su marcador de puntuación para la fiesta.

### ESTRUCTURA DEL POWERPOINT:

- **Grandes conductores de bicicleta sobre todo haciendo cicloturismo.**
- **Nuestra compañera de viaje: La Bici.**
  1. Historia de la bici (muy por encima): la primera sin pedales, luego sin cadena, después cambiando tamaño de ruedas para comprobar su eficiencia, más adelante con cadena y con una sola velocidad sólo para paseo, después más aerodinámica, y en los años 70 con varias marchas.
  2. Componentes de la bici (sus partes).
  3. Sistema de marchas y frenos de la bici (muy esquemático).
    - \*Explicarles la *regla nemotécnica* de que si se fijan en lo platos de la bici sólo con mirar para abajo, a mayor número de plato (el 3) mayor velocidad cogerá la bici.
    - \*Y la *regla nemotécnica* de que con la mano derecha (que mucha gente es diestra) se tiene más fuerza y habilidad, con lo que por eso el freno trasero que es más seguro cuando vas rápido o en pendientes (en general) está en el lado derecho.
  4. Tipos de bicis. Leer nosotros la descripción mientras ellos se fijan en la imagen para asociarlo.

1-De montaña.	8-De triatlón.
2-Urbana.	9-BMX (saltos acrobáticos y habilidad).
3-Híbrida.	10-Monociclo.
4-Plegable.	11-Tándem.
5-De piñón fijo.	12-Bici para personas con discapacidad motórica.
6-Fixie.	
7-De ruta.	
  5. Complementos para la bici relacionados con la seguridad.
  6. Complementos para la bici relacionados con la conducción.
  7. Ajuste correcto de la bici:
    - \**Ajuste del sillín*: 1º Inclinación (truco de la foto).
    - 2º Altura.
    - 3º Retroceso.
    - \**Ajuste del manillar*: 1º Altura y distancia respecto al sillín.
    - 2º Posición de las manetas de cambio y frenos.

8. Limpieza de la bici: elementos necesarios y pasos.
9. Cómo asegurar bien nuestra bici (con candados).
- **10 buenas razones para usar la bicicleta.**
- **Normas de circulación en bicicleta.**
  1. ¿Por dónde circula el ciclista? No autopistas ni autovías.
  2. ¿Qué normas tiene que cumplir?
  3. ¿Cómo circular en las intersecciones? Prioridades.
  4. ¿Cómo circular en las glorietas? Prioridades.
  5. ¿Cómo circular respecto a otros conductores? Distancia de seguridad.
  6. ¿Cómo maniobrar sobre la bici?
  7. ¿Cómo señala el ciclista sus maniobras? Brazo y mano izquierda.
  8. Prohibiciones en bicicleta.
  9. Prioridad de las señales al circular.
  10. Tipos de señales verticales.
  11. Señales verticales y marcas viales especiales (Stop y Ceda el Paso).
  12. Señales verticales y marcas viales específicas para ciclistas.
- **Consejos y obligaciones para montar en bici seguro.**

#### ACTIVIDADES:

- **1-Partes de la bici (práctica, con la bici delante).** Se pregunta tres partes a cada niño del grupo para que las señale.
- **2-Marchas y frenos de la bici (PDI).** Relacionar con flechas las 6 frases verdaderas y falsas que hay. Una frase por cada niño del grupo.
- **3-Tipos de bicis (en la PDI).** Relacionar con flechas los nombres con las imágenes. Dos relaciones por cada niño del grupo.
- **4-Complementos para la bici (PDI).** Los complementos están representados con imágenes. Han de rodear de rojo los que sean importantes para la seguridad y de verde los que estén relacionados con la conducción. 3 complementos por cada niño.
- **5-Ajuste de la bici (práctica, con la bici delante).** Un niño del grupo se monta. Y a cada uno de los otros componentes del grupo se les hace dos preguntas:  
 Niño 1. ¿Cómo le queda respecto a la inclinación del sillín? ¿Qué harías para ajustarlo?  
 Niño 2. ¿Cómo le queda respecto a la altura del sillín? ¿Qué harías para ajustarlo?  
 Niño 3. ¿Cómo le queda respecto al retroceso del sillín? ¿Qué harías para ajustarlo?  
 Niño 4. ¿Cómo le queda la altura y distancia del manillar respecto al sillín? ¿Qué harías para ajustarlo?  
 Niño 5. ¿Cómo le quedan las manetas de freno? ¿Qué harías para ajustarlo?
- **6-Limpieza de la bici (práctica con la bici y el material correspondiente delante).** 2 niños del grupo hacen la representación (dos pasos uno, y los otros dos pasos el otro), mientras los otros niños del grupo les van explicando los pasos (uno cada uno).
- **7-Normas de circulación en bicicleta (PDI).** Unir con flechas obligaciones, prohibiciones y recomendaciones. Dos relaciones por cada niño del grupo.
- **8-Normas de circulación en bicicleta (práctica con representación en el circuito dibujado en el suelo).** A cada niño del grupo se le sitúa en un punto del circuito y se les dice lo que han de hacer:  
 Nº 1. Girar a la derecha.  
 Nº2. Seguir recto.  
 Nº 3. Girar a la izquierda.  
 Nº 4. Parar.  
 Nº5. Entrar en la rotonda.  
 Nº 6. Salir de la rotonda.

