

# **"EL CICLOTURISMO EDUCATIVO: ALGO MÁS QUE IR EN BICI"**

**Eva Contín Gaspar  
(maestra de E.F. en Primaria)**

**Gonzalo Mondéjar Martín  
(profesor de E.F. en Secundaria)**

De todos es bien conocido el bloque de "Actividades en el medio natural" y sus dificultades reales para llevarlas a cabo. La lejanía del medio natural en algunos casos, la escasa flexibilidad horaria en otros, el desconocimiento técnico de algunas actividades, o el miedo a la responsabilidad derivada de la propia actividad, hace que en muchos de los centros no se lleven a cabo.

El siguiente artículo, intenta mostrar cómo podemos abordar este bloque de contenidos, a través de una herramienta que la gran mayoría de nuestro alumnado dispone: la bicicleta. Por tanto, se pretende mostrar situaciones didácticas llevadas a cabo tanto en Primaria como en Secundaria, sin salir del centro en la mayoría de ellas y teniendo en cuenta que no todos los alumnos traen bicicleta y casco a clase.

Todas las actividades prácticas han sido llevadas a cabo en el CRA Luis Buñuel de Pinsoro (Zaragoza) y en el IES Sierra Palomera de Cella (Teruel).

Sabemos que en las zonas rurales como las nuestras,

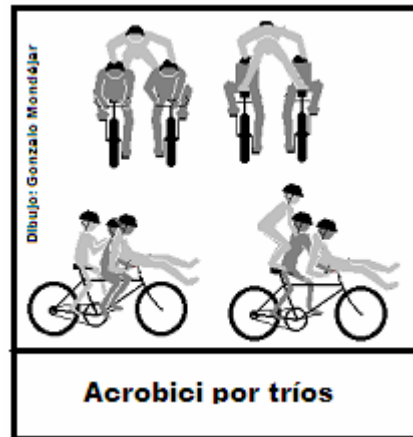
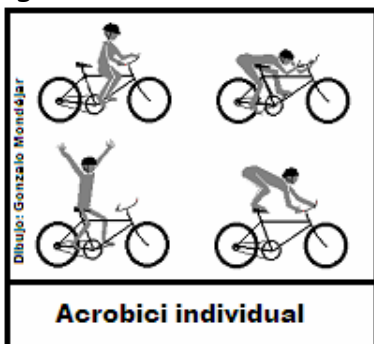
tenemos más facilidad para llevar a cabo actividades con la bicicleta, fundamentalmente por dos motivos: primero por la cercanía del medio natural, y segundo por el uso cotidiano de la bicicleta, no sólo por los alumnos, sino incluso

por padres, tíos o abuelos. Estos dos motivos hacen que podamos llevar a cabo salidas habituales en la hora de E.F. por el entorno cercano, y casi siempre, con la totalidad de nuestros alumnos.

Pero el objetivo de este artículo, no es otro que poder mostrar algunas actividades que sí están al alcance para la mayoría de nosotros. También queremos resaltar que no se trata de una progresión didáctica, sino de una simple enumeración de posibles actividades.

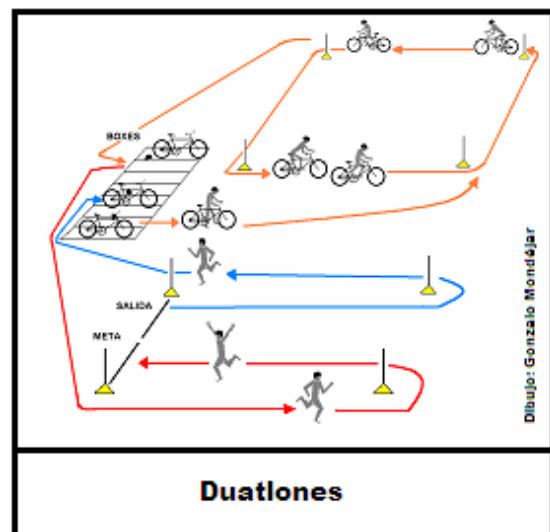
### 1- "LA ACROBICICÍ"

Consiste en la realización de actividades de equilibrio sobre la bicicleta, ya sea individual, por parejas o tríos, y además combinando una, dos o tres bicicletas. Algunos ejemplos son los siguientes:



### 2- "LOS DUATLONES"

Consiste en cubrir un recorrido a pie y otro en bici en el menor tiempo posible. Normalmente se suelen hacer de forma individual, pero existen otras alternativas más cooperativas, por ejemplo "el cuatro piernas y dos ruedas" (2 compañeros y una sola bici, cubriendo una distancia en el menor tiempo posible), o el duatlón en equipo (dos o tres grupos de 5, 6 ó 7 alumnos con "X" bicis).



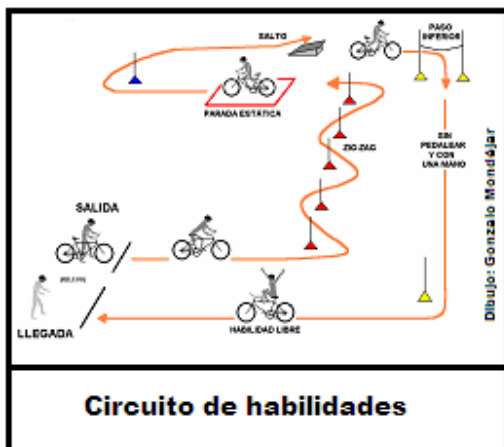
### 3- "LAS REPARACIONES DE URGENCIAS"

Consiste en aprender aspectos básicos del mantenimiento de una bicicleta, como por ejemplo, ajustar el sillín de la bici, poner una cadena que se nos ha salido, cambiar una rueda, cambiar una cámara, poner un parche en caso de pinchazo, etc.



Estas prácticas son muy importantes para la autonomía de los alumnos en caso de salidas al medio natural.

### 4- "LOS CIRCUITOS DE HABILIDADES Y RELEVOS"

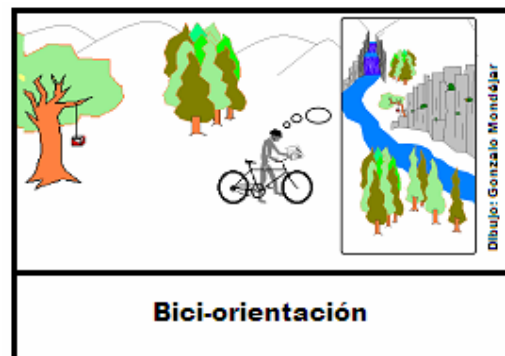


Se intenta que el alumno adquiera una serie de habilidades básicas que tengan una transferencia real a las situaciones que se dan en una salida al entorno natural.

Algunas situaciones que conviene trabajar son: sortear obstáculos, pequeños saltos, frenadas en seco, pasos estrechos, agacharse en la bici, etc.

### 5- "LA BICI - ORIENTACIÓN"

Se trata de que el alumno localice sobre el terreno unos puntos previamente señalados en el mapa utilizando la bici como medio de desplazamiento.



Evidentemente en esta situación didáctica se requiere mayor espacio que en las anteriores, pudiendo utilizar parques o entornos cercanos.

### 6- "LAS SALIDAS AL MEDIO NATURAL"

Podría considerarse tanto una situación didáctica más, como el objetivo final de las diferentes actividades llevadas a cabo durante la unidad didáctica. La

ruta debe adaptarse al entorno cercano, explotando todas sus posibilidades: lugares de interés histórico y cultural, lugares de avituallamiento y descanso, zonas de interés ecológico, etc.



Deberíamos tener muy en cuenta los desniveles y adaptarlos al grupo, así como valorar las carreteras o caminos transitados por los vehículos motorizados. Además es conveniente contar con el apoyo de otros profesores, no sólo por el enfoque interdisciplinar que se le puede dar a la actividad, sino además por motivos de seguridad.

Sabemos que en centros urbanos es mucho más difícil que en zonas rurales, pero las grandes ciudades disponen también de grandes corredores ambientales idóneos en muchos casos para la práctica segura de ciclismo con nuestros alumnos. Así podemos destacar los grandes parques urbanos como el viejo cauce del Turia en Valencia o los Pinares de Venecia en Zaragoza, así como los

carriles bicis en otras tantas ciudades.

## 7-SALIDAS CICLOTURISTAS

Se puede completar las actividades en bici con una verdadera ruta cicloturista de varias etapas, intentando mostrar a los alumnos una buena alternativa deportivo-turística en la que ocupar su tiempo de ocio. Sabemos que hoy en día es difícil encontrar itinerarios seguros donde no circulen vehículos motorizados pero sí existen algunos aptos para el cicloturismo con alumnos. Probablemente la opción más segura sean las vías férreas en desuso declaradas vías verdes por el Ministerio de Medio Ambiente.



Son trazados con escaso o nulo desnivel, en las cuales no se permite el tránsito a vehículos a motor, y suelen atravesar impresionantes lugares cargados de historia, ecología y cultura, unos buenos ingredientes para que nuestros alumnos disfruten y aprecien nuestro rico patrimonio.

## CONCLUSIÓN


Esperamos haber conseguido nuestro objetivo de motivar al profesorado de Educación Física a llevar a cabo actividades en el centro con

bicicleta. Conocemos muy bien el tortuoso camino hacia la implantación de estos contenidos en el centro. El primer año cuesta concienciar a los alumnos que traigan la bici a clase, el segundo también, ...pero poco a poco los alumnos van entrando en una dinámica y sobre todo se va implantando en tu centro una tradición deportivo-educativa, que en muchas ocasiones perdura en el centro a pesar de que el profesor que la implantó cambie de destino.

Pero aún así lo importante de nuestra labor docente no es el llegar a realizar actividades en la naturaleza con nuestros alumnos en horario lectivo o fuera de él, cumpliendo el expediente como cualquier otro funcionario tras su mesa en una oficina... , sino que lo verdaderamente importante es que los alumnos adquieran unos hábitos que en el futuro

repercutan positivamente en su estilo y calidad de vida. Por eso nos parece fundamental que los alumnos comprendan que el cicloturismo es algo más que ir en bici...; que es muy saludable, de ejercicio físico moderado, por tanto apto para toda clase de públicos; que es respetuoso con el medio ambiente, no contaminante, barato, autosuficiente; que te permite relacionarte socialmente con otros; que te permite disfrutar del camino, no sólo del lugar de destino como la mayoría de medios de transportes; que no implica competición, no importa llegar el primero, sino cómo llego, con quién voy, por dónde paso, qué veo, y sobre todo qué siento... en definitiva... es una auténtica **filosofía de vida**, eso es lo verdaderamente importante...

## FUENTES DE INFORMACIÓN

 - TORTOSA, P. y FORNÉS, M. (2002), *España en bici*. Barcelona. R.B.A. Libros S.A.

 - ALONSO, J. (1999), *Manual de Cicloturismo*. Madrid. Ediciones Desnivel.

 - FUNDACIÓN DE LOS FERROCARRILES ESPAÑOLES, (2000), *Guía de Vías Verdes, volumen I y II*. Madrid. Anaya.

 - DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO. (1990), *Unidades Didácticas de Educación Vial*, Salamanca.

 - COSTES, M. (1987), *Bicicleta*. Barcelona. Editorial Molino.

- 🚲 - GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN A.F.N. DE CÁCERES. (2002), *La aventura interior: las actividades de aventura en los centros educativos*. Apuntes del curso.
- 🚲 - PIEDNOIR, F. MEUNIER, G., PAUGET, P. (2000), *La bicicleta, descubre y práctica el cicloturismo*. Barcelona. Inde.
- 🚲 - GUTIÉRREZ, J., LÓPEZ, F., SEDANO, L. (1992), *Propuestas para Educación Física: Orientación, danza, patinaje, escalada, palas, bicicleta, triatlón escolar*. Madrid. Narcea.
- 🚲 - SANTOS PASTOR, M.L. (2002), *Las Actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Sevilla. Wanceulen.
- 🚲 - BERNAL RUIZ, J.A. (2002), *Juegos y Actividades con Bicicleta*. Sevilla. Wanceulen.
- 🚲 - HINAULT, B. y GENZLING, C. (1990), *La bicicleta para todos*. Paris. Dorleta, S.A.
- 🚲 - ALDO SASSI. (1995), *Mountain Bike de la A a la Z*. Madrid. Tutor.
- 🚲 - SCHMITZ, G. (1992), *Mountain Bike, la máquina verde*. Madrid. Tutor.
- 🚲 - AZURMENDI, B. y NAVARRO, F. (1993), *Guía ilustrada de la BTT*. Bilbao. Dorleta.
- 🚲 - GISPERT MACIAN, L. (2000), *Por las orillas del Palancia*. Castellón. Ayuntamiento de Segorbe.
- 🚲 - TORTOSA, P. y otros. Col·lectiu Paleta d'Ocres. *El Alto Palencia: Itinerarios cicloturísticos de interés ecológico*. (1994). Castellón. Fundación Caja Segorbe - Bancaja.
- 🚲 - *Guía de los Caminos Naturales*. (2003). Madrid. Ministerio de Medio Ambiente.
- 🚲 - MARKINA ESPINOSA, L. (1998). *El camino de El Cid en Bicicleta*. León. Ediciones Lancia.
- 🚲 - SANZ HERNÁNDEZ, M.A. (2000). *Ojos Negros, la memoria de un pueblo*. Teruel. Instituto de Estudios Turolenses.
- 🚲 - LÓPEZ MONNÉ, R. (1999). *Senderisme*. Tarragona. Arola Editors.
- 🚲 - *Revista de Educación Física*, nº: 70, 75, 80, 90. Artículos de experiencias docentes.

La bicicleta, la naturaleza y su utilización en el currículo.

Experiencia práctica: Camino de Santiago.

Tratamiento de las actividades en la naturaleza en el sistema educativo.

Propuesta para el desarrollo de actividades en la naturaleza en el entorno de un centro educativo.

 - *Revista GEO*. Nº 195 Abril 2003.

Vía de la Plata: De sur a norte por la columna vertebral de la España romana.