

I tu, com pedales?

Curs: Cicle inicial i cicle mitjà

Àrea: Educació Física



DESCRIPCIÓ (context + repte)

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context?¹ Quin repte planteja?²

Aquesta situació d'aprenentatge s'inicia a partir d'un projecte globalitzat i transversal en relació amb el cos humà. Es pretén que l'alumnat vagi prenent consciència dels hàbits saludables i, a la vegada, de la necessitat de tenir cura del medi ambient i de l'entorn. Es tracta de crear la necessitat en l'alumnat d'aprendre a anar amb bicicleta. S'introdueix la motivació d'acabar la SA fent una bicicletada per l'escola o els voltants i treballant-ne el recorregut, aspectes de seguretat, aliments i quantitat de beguda necessària, etc. Tots aquests aspectes es treballen juntament amb el tutor/a i especialistes de diferents àrees (Educació Física, Coneixement del Medi, Matemàtiques, Català i Valors).

El producte final és fer una volta amb bicicleta. Durant tot el període en el qual s'implementi la situació d'aprenentatge s'està contribuint als vectors del currículum i als objectius de desenvolupament sostenible, tot conscienciant els infants del moment que vivim i de com podem contribuir al manteniment i la millora del planeta: una de les actuacions és, precisament, utilitzar la bicicleta com a mitjà de transport!

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	Àrea o matèria
CE1. Resoldre situacions motrius diverses de forma eficaç i creativa articulant capacitats i habilitats motrius per donar resposta a projectes i pràctiques d'activitats físiques de la vida quotidiana.	Educació Física
CE2. Desenvolupar un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica habitual d'activitats físiques i altres comportaments beneficiosos per a la salut durant la vida quotidiana per adquirir hàbits que contribueixen al benestar físic, mental i social.	Educació Física
CE4. Valorar l'entorn com a espai de pràctica d'activitats físiques i d'ocupació del temps de lleure utilitzant-lo de manera respectuosa i responsable per participar en la seva conservació i millora.	Educació Física
CE4. [repetit(?)] Desenvolupar l'autoestima i l'estima de l'entorn a partir de la identificació, expressió i gestió de les emocions i els sentiments propis i reconèixer i valorar els dels altres, amb la finalitat d'assolir una actitud empàtica i respectuosa envers un mateix, els altres i la natura.	Educació en Valors Cívics i Ètics

¹ Context: conjunt de circumstàncies que expliquen un esdeveniment o una situació i que envolten un individu, un col·lectiu o una comunitat, etc.

² Repte: és un desafiament que sorgeix d'una pregunta, un problema, un cas, una polèmica, una recerca, un encàrrec, un projecte, un servei..., situat en un context. Resoldre'l implica mobilitzar sabers i connectar accions a partir dels quals es desenvolupen capacitats personals.

TRACTAMENT DE LES COMPETÈNCIES TRANSVERSALS³

Competència Ciutadana: CC4. Comprèn les relacions sistèmiques entre les accions humanes i l'entorn i s'inicia en l'adopció d'hàbits de vida sostenibles, per contribuir a la conservació de la biodiversitat des d'una perspectiva tant local com global.

Competència personal, social i d'aprendre a aprendre: CPSAA2. Coneix els riscos més rellevants per a la salut i comença a adoptar hàbits saludables per al seu benestar físic i mental. CPSAA3. Reconeix i respecta les emocions i experiències dels altres, participa activament en el treball en grup, assumeix les responsabilitats individuals assignades i dona estratègies cooperatives dirigides a la consecució d'objectius compartits. CPSAA4. Reconeix el valor de l'esforç i la dedicació personal per a la millora del seu aprenentatge i adopta actituds crítiques quan es produeixen processos de reflexió guiats.

OBJECTIUS D'APRENTATGE⁴ Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT	CRITERIS D'AVUACIÓ⁵ Com sabem que ho ha après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT
1. Desenvolupar habilitats motrius amb la bicicleta per conduir-la i controlar-la en terrenys variats i aconseguir més eficiència biomecànica.	1. Mantenir l'equilibri i controlar la bicicleta en terrenys variats, així com en situacions de frenada i acceleració. 2. Mostrar una posició corporal adequada durant la conducció, amb una postura recta i equilibrada, així com una posició adequada de les mans i dels peus en els pedals. 3. Identificar i aplicar aspectes tècnics importants per aconseguir més eficiència biomecànica, com ara l'ús adequat de les marxes per adaptar-se a les diferents situacions del terreny, la respiració adequada o l'ús correcte dels frens durant l'exercici.
2. Fer desplaçaments amb bicicleta, amb control i coordinació, per completar un recorregut sense posar-se en perill ni posar ningú en perill.	4. Utilitzar habilitats motrius controlades i coordinades per fer desplaçaments amb bicicleta per completar un recorregut 5. Identificar els riscos que poden existir en un recorregut amb bicicleta i implementar propostes que garanteixin la seguretat pròpia i dels altres.
3. Conèixer quins són els hàbits saludables vinculats amb l'ús habitual de la bicicleta.	6. Identificar els hàbits saludables que aporta la pràctica motriu amb bicicleta i incorporar-la en la vida quotidiana: camí escolar, sortides de cap de setmana amb la família, etc.

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

³ Les competències transversals són: competència ciutadana; competència emprenedora; competència personal, social i d'aprendre a aprendre; i competència digital.

⁴ Les competències específiques estan formulades de forma general i convé concretar-les per definir quins seran els aprenentatges que s'adquiriran amb la realització de la situació d'aprenentatge. Aquesta concreció ha de permetre formular unes competències pròpies de la situació d'aprenentatge que són l'equivalent dels objectius d'aprenentatge.

⁵ Els criteris d'avaluació es poden desplegar en indicadors. Un objectiu d'aprenentatge pot relacionar-se amb un, dos o més criteris d'avaluació.

	Saber	Àrea o matèria
1	Resolució de problemes en situacions motrius ■ Resolució de reptes i projectes motrius ▪ Elaboració de pràctiques d'activitats físiques múltiples i variades a l'escola i a l'entorn. ■ Esquema corporal ▪ Utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic aplicat a diferents situacions motrius que impliquin variacions en els diferents elements que hi intervenen: base de sustentació, superfície de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats, control d'objectes i combinació amb altres persones.	Educació Física
2	Vida activa i saludable ▪ Hàbits saludables. ▪ Reconeixements dels efectes físics, mentals i socials beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana i dels perjudicis d'un estil de vida sedentari. ▪ Raons per disposar d'un equipament adequat i característiques que ha de tenir. ▪ La hidratació correcta en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana. ■ Mesures de seguretat i primers auxilis: ▪ Adopció de mesures de seguretat i prevenció d'accidents vers un mateix i vers les altres persones en la pràctica d'activitats físiques amb coneixement dels possibles riscos.	Educació Física
3	Interacció amb l'entorn en temps de lleure ■ Temps de lleure saludable ▪ Participació en la planificació i el desenvolupament de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola, tot posant en pràctica els aprenentatges adquirits prèviament en la preparació. ▪ Planificació de diferents pràctiques d'activitats físiques que es poden dur a terme al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural i de les mesures que es poden prendre per no malmetre l'entorn.	Educació Física
4	Autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius ■ Habilitats socials ▪ Respecte envers les normes dels jocs col·lectius en què es participa, i contribuir així elaborar-les i millorar-les.	Educació Física

	▪ Rebuig crític de qualsevol tipus d'estereotip, actuació discriminatòria o violenta presents en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la societat.	
--	--	--

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar? Quins tipus d'agrupament realitzarem? Quins són els principals materials que necessitarem? Etc.

A totes les activitats d'aquesta situació d'aprenentatge s'ha d'implementar l'aprenentatge cooperatiu. Aquesta proposta comença amb una pregunta: Per què veiem ciclistes, especialment els caps de setmana, per les carreteres dels nostres municipis? I a partir d'aquí es fa una reflexió al voltant del que representa anar amb bicicleta i conviure amb altres vehicles, els perills que comporta i com evitar-los, les mesures de seguretat que cal aplicar quan vas amb bici, etc. S'ha de convidar l'alumnat a tancar la situació d'aprenentatge amb una bicicletada per l'escola i els voltants. Durant les diferents sessions s'han de fer servir diferents tipus d'organitzacions socials de l'aula: individual, parelles, en petits grups i en gran grup. Cal desplegar el disseny universal d'aprenentatge (DUA) presentant la informació de diferents formes i en formats diferents i facilitant la participació activa en el procés d'ensenyament-aprenentatge.

ACTIVITATS D'APRENENTATGE I D'AVALUACIÓ

Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació	Temporització
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	- La situació d'aprenentatge s'ha d'iniciar activant els coneixements previs dels infants a partir d'una pregunta: Per què veiem ciclistes, especialment els caps de setmana, per les carreteres dels nostres municipis? Per iniciar una reflexió al voltant del que representa anar amb bicicleta i conviure amb altres vehicles, els perills que comporta i com evitar-los, les mesures de seguretat que cal aplicar quan vas amb bici, etc. i també reflexionar sobre els hàbits saludables que aporta el fet d'anar amb bicicleta i els efectes que pot tenir en l'obtenció d'un estil de vida saludable.	Sessió 1 (45')
	- S'han d'explorar les diferències entre una bicicleta de carrer i una bicicleta de muntanya i els perills que ens podem trobar pel carrer. Quines mesures de seguretat s'han d'aplicar? S'ha de fer amb l'alumnat una llista de mesures de seguretat que cal implementar per anar amb bicicleta per les ciutats o pobles i reflexionar al voltant de cadascuna: 1. Millor situar-se al centre del carril, 2. És aconsellable portar armilla i altres elements reflectants que facilitin la visibilitat de la persona ciclista, 3. Assenyalar amb antelació la trajectòria, etc. Així mateix s'ha de fer una llista de les possibles situacions de risc que ens podem trobar i com evitar-les i també quines són les conductes segures que cal seguir. Factors de risc: 1. pneumàtics en mal estat, 2. no frenar amb suavitat i amb anticipació, 3. no mantenir la distància de seguretat respecte d'altres ciclistes, 4. els altres vehicles i les persones en general, 5. no adequar la velocitat a la via, i 6. no fer-se veure. Conductes segures: 1. saber mirar enrere i als costats sense perdre en cap moment el control de la bicicleta, 2. utilitzar elements reflectors als pedals, a les rodes, al casc i a la roba, 3. posar-se el casc sempre, 4. no irrompre a la calçada. 5. evitar encreuar-se en la trajectòria d'un vehicle, 6. respectar tots els senyals de trànsit, 7. evitar baixar de la bicicleta sense comprovar si ve un altre vehicle o vianant, 8. portar aigua i aliments energètics per si els necessitem, i 9. anar ben equipats. S'ha de fer una infografia per compartir amb tot el centre al web i penjar-la en espais comuns.	Sessió 2 (45')

Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	- Fem la bicicletada per l'entorn proper preveient totes les mesures de seguretat, els tipus de bicicleta que necessitem, les adaptacions requerides per a cada alumne/a. Aquesta sortida ha de finalitzar amb una reflexió a l'escola per recordar totes les dificultats trobades i com s'han resolt i analitzar els riscos als quals ens hem exposat: distraccions, vulnerabilitats, limitacions, gestió de la influència, gestió emocional... i com hem resolt les situacions. S'ha de fer un CANVA per grups relacionant cada risc amb la conducta/actuació adequada a cada situació i emplenar la graella "Avaluació: com ho faig?". - Per acabar s'ha de fer, a manera d'avaluació, un joc de preguntes: "I tu, com pedales?", per comprovar els aprenentatges i veure quins aspectes cal continuar reforçant, a manera d'avaluació formativa i formadora. 	Sessió 5 (60') Sessió 6 (60')
---	--	--

BREU DESCRIPCIÓ DE COM S'ABORDEN **ELS VECTORS**⁶ EN AQUESTA SITUACIÓ D'APRENTATGE

- **Aprenentatge competencial:** aquesta situació d'aprenentatge s'articula a partir de contextos al més semblants possible a la vida real i amb propostes generades a partir de les inquietuds i els interessos de l'alumnat que fomentin l'autonomia personal. Les activitats estan pensades per afavorir la interacció i el diàleg.
- **Universalitat del currículum:** les activitats es dissenyen tenint en compte els interessos i les necessitats de l'alumnat, utilitzant metodologies actives, globalitzades i flexibles adaptades a tot l'alumnat. S'incorporen mesures i suports universals que permeten flexibilitzar els contextos d'aprenentatge i minimitzar les barreres en el dia a dia de l'aula.
- **Ciutadania democràtica i consciència global:** s'organitza la gestió d'aula de forma que l'alumnat tingui un paper rellevant en la presa de decisions i que afavoreixi la participació dissenyant activitats per conèixer i respectar l'entorn.

⁶ 1. Aprenentatges competencials. 2. Perspectiva de gènere. 3. Universalitat del currículum. 4. Qualitat de l'educació de les llengües. 5. Benestar emocional. 6. Ciutadania democràtica i consciència global.

MESURES I SUPORTS UNIVERSALS⁷

Es proposa el treball cooperatiu partint sempre dels interessos i les necessitats de l'alumnat, tot adaptant les propostes a les seves possibilitats individuals. Les propostes són multinivell i amb flexibilització del temps. Cal garantir que tot l'alumnat disposi d'una bicicleta adaptada a les seves possibilitats (si s'escau, s'utilitzaran bicicletes de quatre rodes o tàndems).

MESURES I SUPORTS ADDITIONALS⁸ O INTENSIVUS⁹

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels alumnes següents:

Alumne	Mesura i suport addicional o intensiu
	En cada cas concret s'ha de fer la valoració de les necessitats que presenta l'alumne/a i implementar totes les adaptacions i/o dotar les mesures i els suports que es requereixin perquè tot l'alumnat pugui fer totes les propostes motrius d'aquesta SA.

⁷ Les mesures i els suports universals són els que s'adrecen a tot l'alumnat. Han de permetre flexibilitzar el context d'aprenentatge, proporcionar als alumnes i als docents estratègies per minimitzar les barreres d'accés a l'aprenentatge i a la participació que es troben a l'entorn, i garantir la convivència i el compromís de tota la comunitat educativa.

⁸ Les mesures i els suports addicionals s'adrecen a alguns alumnes. Permeten ajustar la resposta educativa de forma flexible, preventiva i temporal, tot focalitzant la intervenció educativa en aquells aspectes del procés d'aprenentatge que poden comprometre l'avenç personal i escolar.

⁹ Les mesures i els suports intensius són específics per als alumnes amb necessitats educatives especials, estan adaptats a la seva singularitat i permeten ajustar la resposta educativa de forma extensa, amb una freqüència regular i, normalment, sense límit temporal.

RÚBRICA PER AUTOAVALUACIÓ FINAL			
Grau d'assoliment			
Identificar les parts d'una bicicleta.	Identifico totes les parts de la bicicleta sense equivocar-me en cap.	Identifico les parts més essencials de la bicicleta.	Només identifico algunes parts de la bicicleta, però si m'ajuden, en recordo més.
Saber fer una posada a punt de la bicicleta abans d'usar-la.	Sé revisar i posar a punt la bicicleta per quan necessitem usar-la.	Sé revisar els aspectes més essencials de la posada a punt de la bicicleta.	Necessito la guia d'algú per poder posar a punt la bicicleta abans d'usar-la.
Identificar els senyals viaris més importants per a un ciclista.	Identifico i reconec tots els senyals viaris en circular amb la bicicleta.	Reconec la majoria dels senyals viaris en circular amb la bicicleta.	Reconec alguns senyals viaris, però no tots els que es necessiten per circular amb bicicleta.
Mantenir l'equilibri i controlar la bicicleta en terrenys variats.	Mantinc l'equilibri i controlo la bicicleta en tots els terrenys pels quals es pot circular.	Mantinc l'equilibri i controlo la bicicleta en la majoria dels terrenys pels quals es pot circular.	Estic en procés de millorar l'equilibri i el control de la bicicleta en tots els terrenys. As terrenys plans me'n surto sense cap problema.
Reconèixer i executar la senyalització de maniobres amb la bicicleta.	Sé quina és la senyalització de maniobres més adequada en cada moment i l'executo amb eficàcia mentre circulo amb la bicicleta.	Sé quina és la senyalització de maniobres més adequada en cada moment, però no sempre l'executo amb eficàcia mentre circulo amb la bicicleta.	Conec la senyalització de maniobres de la bicicleta, però necessito ajut per executar-les mentre circulo.
Circular en grup per la via urbana.	Tinc els coneixements i les habilitats necessàries per circular adequadament en grup per la via urbana i ho faig amb eficiència.	Tinc els coneixements i les habilitats necessàries per circular en grup per la via urbana i ho faig amb correcció.	Necessito l'acompanyament d'un adult per circular adequadament en grup per la via urbana.

	Presentar interès per aprendre i millorar la conducció amb la bicicleta.	Estic molt motivat/ada per aprendre i millorar la conducció amb la bicicleta.	Tinc interès per millorar la conducció amb bicicleta.	El meu objectiu era aprendre a conduir la bicicleta i ho he aconseguit.
	Conèixer els riscos i saber solucionar-los.	Conec els riscos existents en circular amb bicicleta i sé solucionar-los.	Conec els riscos existents en circular amb bicicleta, i els he pogut solucionar quasi tots mentre circulava.	Conec els riscos existents en circular amb bicicleta, però em costa prendre decisions per resoldre'ls mentre circulo.

AVALUACIÓ: COM HO FAIG?

QUI HO VALORA?:

A QUI VALORES?:

DATA:



ES COMPLEIXEN ELS PUNTS DEL DECÀLEG?

Punt del decàleg (construït a classe)	MAI	DE VEGADES	SEMPRE	VOLS FER ALGUN COMENTARI PER EXPLICAR-HO?
PUNT 1				
PUNT 2				
PUNT 3				
PUNT 4				
PUNT 5				
PUNT 6				
PUNT 7				
PUNT 8				

PUNT 9				
PUNT 10				

JOC “I tu, com pedales?”

Què vol dir un agent de trànsit que fa senyals movent el braç amunt i avall?

- a Que parem.
- b Que anem més de pressa.
- c Que reduïm la velocitat. ✓

Quan un vianant està travessant per un pas de vianants, ens hem d'aturar si anem en bicicleta i ens els trobem al davant? Sí o no?

Resposta: Sí

La Sílvia va amb bicicleta i, de cop, ha de frenar. Caldrà que ho indiqui movent el braç amunt i avall molt ràpid. Sí o no?

Resposta: Sí

Hem de facilitar el pas a un cotxe de bombers que circula amb el senyal lluminós i acústic. Cert o fals?

Resposta: Cert

Els ciclistes, siguin o no professionals, han de portar casc per a la seva seguretat. Sí o no?

Resposta: Sí

Hem de facilitar el pas a una ambulància que circula amb el senyal lluminós i acústic. Cert o fals?

Resposta: Cert

De nit cal encendre els llums de la bicicleta. Cert o fals?

Resposta: Cert

La Maria va amb la bicicleta per una carretera de muntanya i veu el senyal següent. Què indica?

- a Que pot enlluernar-se amb el sol.
- b Que el paviment pot resultar lliscant a causa del glaç o la neu. ✓
- c Que el paviment pot estar en mal estat.



En una zona senyalitzada amb el senyal següent, a quina velocitat màxima podem circular amb la bici?

- a 30Km/h
- b 20Km/h ✓
- c 10Km/h



Qui té prioritat en un pas de vianants, un vianant o un ciclista?

Resposta: Un vianant

Per circular, les bicicletes han de tenir obligatòriament un timbre. Cert o fals?

Resposta: Cert

Quan anem amb bicicleta, és important sempre portar una ampolla d'aigua. Sí o no?

Resposta: Sí.

Què ens indica un policia local que està regulant el trànsit i que fa un seguit de sons curts i freqüents amb el xiulet?

- a Que reduïm la velocitat.
- b Que ens aturem. ✓
- c Que reprenguem la marxa.

Si vas pel carril bici i necessites mocar-te, què faries?

- a Parar on estigui, treure el mocador i mocar-me, per després continuar.
- b Aturar-me i sortir del carril bici, anant amb compte, quan em sigui possible per treure el mocador i mocar-me. ✓

Per a què és important tenir frens en una bicicleta?

- a No cal tenir frens.
- b Per parar quan ho necessites. ✓

És aconsellable posar-se sempre el casc circulant en bicicleta? Sí o no?

Resposta: Sí

Fes mímica. Representa com senyalitzar un gir a l'esquerra.

Resposta: Allargar el braç esquerre en posició horitzontal a l'alçada de l'espatlla amb el palmell de la mà cap a baix o bé allargant i doblegant cap amunt el braç dret.

Si arribes a un pas de vianants sense semàfor i hi ha gent a punt de passar...

- a M'aturo. ✓
- b Els ciclistes podem continuar circulant.
- c Només m'aturo si hi ha gent que ja està passant.