

PROGRAMA PARA LA IMPARTICIÓN DE CURSOS DE CIRCULACIÓN SEGURA Y RESPONSABLE EN BICICLETA

Método general



Equipo técnico:

Haritz Ferrando

Ignasi Oró

Glòria Marín y Xavi Prat de BICICLOT

Colaboraciones:

Iratxe Covela e Íñigo Romero de BIZIESKOLA

Chabi Cañada de LA CICLERÍA

Sepra, Servei de Prevenció

1. SOBRE EL PROGRAMA

1.1 Introducción

Este programa formativo propone un conjunto de ejercicios agrupados en actividades, cuyo seguimiento facilita el logro de las competencias necesarias para formar ciclistas responsables y seguros.

El dominio de la bicicleta como vehículo es el primer paso, pero también hay que profundizar en el uso responsable de la bicicleta: respeto a los demás vehículos y los peatones, autonomía suficiente para hacer un buen uso, profundizar en los aprendizajes tanto prácticos como teóricos y desarrollar la capacidad de superación ante las dificultades prácticas. En cuanto a su estructura, el programa incluye los diferentes elementos presentes en cualquier intervención formativa. Los objetivos se han redactado de forma muy concreta para establecer unos buenos referentes para el desarrollo de los diferentes ejercicios. Al mismo tiempo, ha sido así más fácil plantear la evaluación, tanto los criterios como los indicadores. La persona instructora encontrará una pauta útil en este sentido, ya que identificará mejor el logro de los objetivos y de las competencias.

Esperamos que este programa formativo sea útil para toda la ciudadanía y que, por tanto, todas las personas que lo deseen puedan convertirse ciclistas responsables y seguras.

1.2 Objetivos

El objetivo de este programa es crear un método estándar para enseñar a montar y circular en bicicleta para la ciudadanía en general, que fortalezca sus habilidades y su confianza, y que incremente su seguridad en la circulación.

1.2.1 Objetivos a corto plazo

Mejorar las habilidades motrices encima de la bicicleta.

Conocer las normas básicas de circulación.

Circular correctamente en bicicleta.

Realizar el mantenimiento básico de la propia bicicleta.

1.2.2 Objetivos a largo plazo

Utilizar más la bicicleta como modo de desplazamiento, por la ciudad.

Iniciar una reflexión más generalizada respecto a los modos de desplazamiento que existen como alternativa al modelo insostenible actual “todo con el coche”.

Adquirir y consolidar hábitos de movilidad segura en bicicleta por la ciudad.

1.3 Unidades didácticas y niveles de aprendizaje

El programa se compone de 3 niveles de aprendizaje.

La consecución de un nivel implica que la persona ha adquirido unos determinados aprendizajes esperados. Estos aprendizajes se consiguen mediante la realización de ejercicios que son impartidos en diferentes sesiones, agrupadas en actividades, de una unidad didáctica.

Los 3 niveles de aprendizaje:

Nivel 1: Aprender a ir en bici

Comprobaciones generales de la seguridad de la bicicleta, controlar los frenos, subir y bajar de la bicicleta, equilibrio dinámico en línea recta, iniciar la marcha y parar con seguridad, dirigir la bicicleta hacia donde se quiera ir.

Nivel 2: Control básico de la bicicleta

Comprobaciones generales de seguridad de la bicicleta, utilización de los frenos, control de las distancias con obstáculos fijos y móviles, habilidad en el control de la conducción con una mano (para señalar con eficacia), parada de emergencia, circulación lenta, giros pronunciados, habilidad para mirar atrás y mantener la línea recta. En circuito cerrado al tráfico.

Nivel 3: Conducción básica en la calle

Posicionamiento en la calle, comprobación visual y auditiva, señalización eficaz, giros a la izquierda y a la derecha en diferentes intersecciones, percepción del riesgo, conducción por calles donde hay coches estacionados y otros obstáculos. En calles tranquilas abiertas al tráfico.