



Walk and Roll E-Toolkit

¡Plan de Lección de
Caminar y Andar en
Bicicleta!

Introducción:

El Plan de Lección de Caminar y Andar en Bicicleta está diseñado para los coordinadores y los educadores para guiar a los estudiantes y a las familias en las actividades de “Safe Routes to School” (Rutas Seguras a la Escuela o SRTS, por sus siglas en inglés). Puede adaptar el plan de acuerdo con su disponibilidad y para las necesidades individuales de la comunidad.

Módulo 1: Cómo caminar con seguridad

Objetivo: Dar a los estudiantes las herramientas para ser peatones seguros.

1. Lección: ¿Qué es un peatón y los consejos para cruzar la calle?

Peatón = Una persona que camina o usa un dispositivo de movilidad cerca de una calle.

Los consejos para cruzar la calle:

1. Detente
2. Pon un pie en el cruce peatonal o fuera de la acera
3. Mira a la izquierda, a la derecha y nuevamente a la izquierda
4. Espera a que los vehículos se detengan por completo
5. Haz contacto visual con los conductores
6. Cruza rápidamente y continúa mirando a la izquierda y a la derecha
7. Saluda, sonrío y da las gracias

Video: [Crosswalk Safety Education Video](#) (el video está en inglés)

Actividad: ¡Práctica los consejos para cruzar la calle! Si no puedes practicar en la calle, utiliza tiza para hacer un paso peatonal simulado. Haz que un miembro de la familia te tome una foto o un video cruzando la calle.

2. Lección: Todas las esquinas son pasos peatonales.

Paso peatonal = Cualquier intersección donde dos caminos se encuentran.

Algunos tienen rampas en la acera, algunos están marcados con líneas blancas y otros no están marcados.

Actividad: Identifica los diferentes tipos de pasos peatonales cerca de tu vecindario. Camina por tu vecindario, ¿cuántos pasos peatonales diferentes puedes encontrar? Toma fotos, videos, escribe una descripción de cada paso peatonal o dibuja tu paso peatonal favorito.

3. Lección: Reglas de etiqueta en la acera.

¿Quién tiene el derecho de paso y qué puedo hacer si no hay un paso peatonal? Las aceras nos separan del tráfico y proporcionan un camino despejado para caminar.

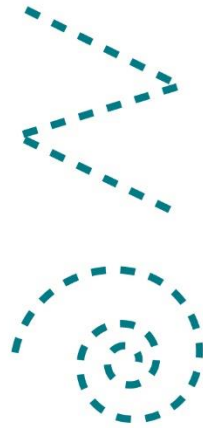
Actividad: Cuando andes en bicicleta en la acera o en un paso peatonal, debes moverte a la misma velocidad de quienes están caminando. En estos tiempos con distanciamiento social, es importante que mantengas una distancia de al menos 6 pies. Mide con una regla la distancia de 6 pies. Así puedes compartir la acera con seguridad con tus vecinos.

Actividad extra: Dibuja un laberinto de rayuela con tiza usando una acera o un camino para peatones pavimentado o una entrada para automóviles.

RECIPE FOR AN EPIC HOPSCOTCH COURSE



You can always start with the traditional...



Include some paths to balance on, walk backwards on, etc.



Add stations with instructions like “leapfrog” or “balance on one foot!”

Módulo 2: ¡Andar en bicicleta!

Objetivo: Enseñar a los estudiantes consejos sobre el uso de la calle mientras andan en bicicleta.

1. **Lección:** ¡Vamos a andar en bicicleta! Ajustar los cascos y revisar la bicicleta. Ve aquí un chequeo rápido de bicicletas que puedes hacer por tu cuenta: <https://vimeo.com/91370464> (el vídeo está en inglés)

Actividad: ¡Revisa tu bicicleta! Puedes revisar tu bicicleta o dibujar la bicicleta de tus sueños. Escribe las partes de la bicicleta y muestra las partes que necesitarías verificar.

2. **Lección:** Señales con la mano

Vídeo: <https://vimeo.com/129688693> (el vídeo está en inglés)

Actividad: Ponte de pie y practica las señales con las manos.



Vuelta a la izquierda



Vuelta a la derecha



Reducir velocidad o detenerse

3. Lección: Andar en bicicleta en grupo.

Para andar en bicicleta en grupo hay 3 reglas importantes que debes recordar.

1. Mantener una línea recta
2. Mantener la distancia de una bicicleta entre ti y la persona que va enfrente
3. Usar las señales con la mano y la voz para decirle a las personas cuando vayas a voltear o a rebasar

Actividad: Ir afuera. Practica andar en bicicleta con las personas que viven en tu hogar.

Actividad extra: ¡Enseña a los adultos en tu casa cómo usar las señales con las manos y envíanos un vídeo!

Módulo 3: Conoce tu vecindario

Objetivo: Familiarizar a los estudiantes con sus vecindarios y enseñarles a pasear por ellos, caminando o en bicicleta, de manera segura.

1. Lección: Hacer un mapa

Actividad: ¡Muéstranos tu ruta para caminar y/o andar en bicicleta! Camina con las personas que viven en tu hogar. Dibuja un mapa de tu ruta favorita en tu vecindario. Dibuja en papel o con tiza en el pavimento fuera de tu casa. ¡Incluye los senderos, parques y callejones secretos! (No olvides las pautas del distanciamiento social).

2. Lección: Aprende las características de la mejor calle para cruzar.

Actividad: Busca un paso peatonal marcado con líneas blancas. ¿Cuáles son los límites de velocidad y qué tipo de vehículos usan la calle? Aprende la diferencia entre una calle sin acera, una acera al lado de un carril de tráfico, una acera con espacio entre la calle, y un sendero designado solo para caminar. Cuéntenos tu historia. ¿Cuál es tu ruta favorita?

Actividad Extra: ¡Es primavera! Mira afuera por tu ventana o ve a caminar. ¿Cuántos colores diferente de flores ves?

Módulo 4: ¿Quién usa las calles?

Objetivo: Enseñar a los estudiantes la forma en que ellos, caminando o andando en bicicleta, se relacionan con otros tipos de opciones de transporte. La intención es tener una visión más profunda de la red de transporte y hacerlo de una forma que sea apropiada para cada edad.

1. **Lección:** Cuenta a las personas que usan la calle

Actividad: Haz una gráfica de barras o un conteo con palitos dibujados para contar a las personas que pasan por tu casa. Elige un lugar para sentarte afuera o adentro de tu casa, desde donde puedas ver la calle. Cuenta el número de personas que pasan en carro, caminan, pasan en bicicleta o en escúter y el número de autobuses. Haz una gráfica de barras o un conteo con palitos dibujados en papel o afuera con tiza. Esto puede hacerse por un periodo de 5 minutos a 1 hora. Ve los resultados. ¿Vives en una calle concurrida o una calle tranquila?

2. **Lección:** Llegar a donde tienes que ir.

Las personas llegan a sus destinos en maneras diferentes. ¡Manejar un carro es solo una de esas maneras!

Actividad: La próxima vez que tú o tu familia vayan a algún lugar, mira por la ventana y señala los pasos peatonales, las aceras y los carriles para bicicletas. ¿Cuántas personas ves caminando? ¿Cuántas personas ves en bicicleta? ¿Cuántos autobuses? ¡Imagina la ruta que podrías seguir para llegar a ese lugar usando las aceras, los pasos peatonales, y los senderos! ¡Habla sobre esto con tu familia!

Actividad Extra: ¡Búsqueda del osito de peluche! ¿Cuántos ositos de peluche y otros peluches puede encontrar sentados en las ventanas y en los porches delanteros del vecindario? [Puede cambiar la búsqueda para adaptarse a las actividades que ocurren en tu comunidad].

Información de contacto

Commute Options
Safe Routes to School Coordinator
Whitney Bennett
Whitney@commuteoptions.org