



# SEGURIDAD EN BICICLETA



GUIA DE EJERCICIOS



Oregon Department of Transportation

Safe Routes to School



ALTA - COMMUTE OPTIONS - CYCLE OREGON - THE STREET TRUST



Esta guía de ejercicios es un complemento del programa Inicial Educación para la Seguridad en Bicicleta.

Su propósito principal es servir de referencia a la hora de organizar ejercicios.



Consulta el programa completo para obtener más información sobre cada ejercicio y material didáctico adicional, incluyendo materiales para imprimir en las clases.



## CONSEJOS RÁPIDOS



- 1** Haz un repaso de los ejercicios antes de salir al exterior. Puede ser difícil mantener a tus alumnos concentrados mientras están fuera y cerca de las bicicletas.



- 2** Muestra y aclara cómo debe ser el comportamiento apropiado y seguro en las bicicletas antes de presentar las bicicletas a los alumnos.



- 3** Muestra cómo deben ser los simulacros con antelación, ya sea con un proyector, en una pizarra o con tiza en el asfalto.



# Expectativas para los ciclistas



Puedes integrar estos consejos y reglas en tus pláticas iniciales con los alumnos para asegurarte de que comprendan las normas de circulación.

## VISIBLE

- Ser visible
- Posición en el carril
- Luces por la noche
- Usar señales con las manos

## REGLAS

- Usar un casco (menores de 16 años)
- Utilizar las luces de noche
- Obedecer las señales de tránsito
- Manejar en el carril de bicicletas y no en la acera
- Mantenerse en el carril de bicicletas
- Usar las manos para hacer señales

## PREDECIBLE

- Obedecer las señales de tránsito
- Posición adecuada en el carril
- Señalar con las manos
- Tener control de la bicicleta



# ÍNDICE

- 1 PÁGINA 6**  
**AJUSTE DEL CASCO**
- 2 PÁGINA 8**  
**CHEQUEO DE SEGURIDAD PERSONAL**
- 3 PÁGINA 10**  
**CHEQUEO DE SEGURIDAD DE LA BICICLETA**
- 4 PÁGINA 12**  
**SEGUIR AL LÍDER**
- 5 PÁGINA 14**  
**LUZ ROJA, LUZ VERDE**
- 6 PÁGINA 16**  
**SEÑALES MANUALES**
- 7 PÁGINA 18**  
**REVISIÓN DE ENTORNO**
- 8 PÁGINA 20**  
**CAMBIO DE CARRIL**
- 9 PÁGINA 22**  
**NAVEGANDO INTERSECCIONES (GIRO A LA DERECHA)**
- 10 PÁGINA 24**  
**NAVEGANDO INTERSECCIONES (GIROS A LA IZQUIERDA)**
- 11 PÁGINA 26**  
**NAVEGANDO INTERSECCIONES (DERECHO DE PASO)**
- 12 PÁGINA 28**  
**AVANCE LENTO (OPCIONAL)**

# LECCIÓN 1

# AJUSTE DEL CASCO

## MATERIALES

- ◆ Cascos (proporcionados como parte de la flota)
- ◆ Marcador Sharpie
- ◆ Cinta adhesiva
- ◆ Póster de ajuste del casco
- ◆ Laptop y proyector (opcional)

## DURACIÓN

- ◆ 15–20 minutos

## LUGAR

- ◆ Salón de clases o gimnasio

## PREPARACIÓN

- ◆ Oriéntate sobre las fotos de cascos del Apéndice A del programa Neighborhood Navigators 2.0 y prepárate para mostrar a los alumnos las fotos de cascos.
- ◆ Si vas a mostrar el vídeo sobre la colocación del casco, ten preparados una laptop y un proyector.

## ACTIVIDAD

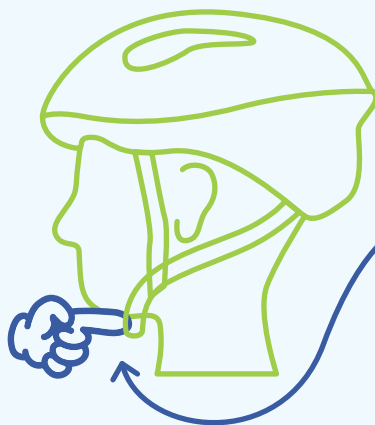
- ◆ Indica a los alumnos que se pongan los cascos.
- ◆ Pídeles que abrochen la hebilla y ajusten las correas.
- ◆ Pídeles que aprieten el regulador para que el casco quede bien ajustado.
- ◆ Pide a los alumnos que formen parejas para comprobar el ajuste de sus cascos respectivamente.
- ◆ Pide a los alumnos que comprueben si hay grietas en la parte interna de los cascos. Diles que nunca deben dejar caer, patear o tirar el casco.
- ◆ Cuando el casco se ajuste correctamente, coloca un trozo de cinta adhesiva en el casco con el nombre del alumno. Utilizarán este casco a lo largo del programa.

## TIPS

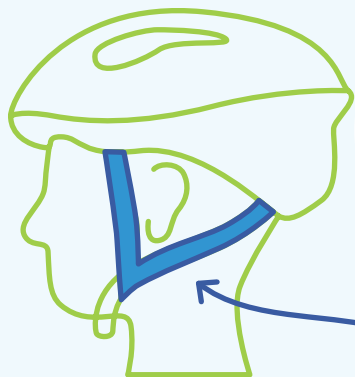
- ◆ Sin estar abrochado, el casco debe colocarse cómodamente sobre la cabeza.
- ◆ Cuando esté abrochada, la hebilla no debe poder deslizarse sobre la barbilla.
- ◆ Anima a los alumnos a pedirle a su compañero que revise su casco antes de abrocharlo.
- ◆ Para adaptarte a diferentes estilos de peinado o tocados religiosos, busca cascos más grandes, utiliza un lenguaje no vergonzoso y comunícate con las familias con antelación para preguntarles por sus necesidades y adaptaciones.



La frente debe quedar cubierta, sin dejar más de dos dedos entre las cejas y el casco



La hebilla debe estar lo suficientemente apretada para que sólo quepa un dedo entre la correa y la barbilla



Los tirantes deben formar un triángulo en forma de "V" alrededor de las orejas



El regulador en la parte trasera del casco debe estar apretado

« Mueve la cabeza hacia delante y hacia atrás para comprobar si el casco se mueve. »

## LECCIÓN 2

## CHEQUEO DE SEGURIDAD PERSONAL

### MATERIALS

- ◆ Cascos
- ◆ Póster de ajuste del casco

### DURACIÓN

- ◆ 10 minutos

### LUGAR

- ◆ Gimnasio o afuera

### PREPARACIÓN

- ◆ Imprime o haz copias del póster "Ajuste del Casco" que se encuentra en el programa.
- ◆ Organiza los cascos por tallas.

### ACTIVIDAD

#### Chequeo de seguridad de los compañeros

- ◆ **CASCO:** Asegúrate de que los cascos les queden bien y estén bien ajustados.
- ◆ **PANTALOES:** Enrolla los pantalones para asegurarte de que no se enganchen en la cadena.
- ◆ **CORDONES:** Mete los cordones dentro de los zapatos o haz un doble nudo para evitar que los cordones se enganchen en los pedales o en la cadena.
- ◆ **ZAPATOS:** Asegúrate que los zapatos estén bien puestos y, si es posible, usa zapatos cerrados.
- ◆ **ROPA:** Pregunta a tu compañero si su ropa es cómoda para moverse y estar al aire libre.
- ◆ **ACTITUD:** Pregunta a tu compañero si se siente concentrado(a) y listo(a) para seguir las instrucciones.

### CONSEJOS

- ◆ Recuerda a los alumnos que esta actividad necesita repetirse cada día como parte de la seguridad en bicicleta, así como cuando monten en bicicleta por su cuenta.



Dos dedos  
entre las cejas  
y el casco



Forma de "V"  
alrededor  
las orejas

Un dedo  
por debajo  
del mentón

**CASCO  
AJUSTADO  
APROPIADAMENTE**

Pantalones  
remangados

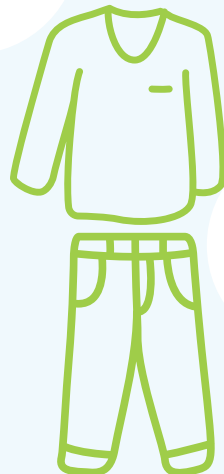


Cordones de  
los zapatos  
recogidos

Zapatos  
cerrados

**ZAPATOS,  
CORDONES  
Y PANTALONES**

¡Listo para  
concentrarte!



Ropa  
cómoda

**ROPA  
Y ACTITUD**

## LECCIÓN 3

# CHEQUEO DE SEGURIDAD DE LA BICICLETA

### MATERIALES

- ◆ Cascos
- ◆ Bicicletas
- ◆ Inflador de llantas
- ◆ Cartel de chequeo rápido AFC
- ◆ Kit de herramientas del instructor

### TIEMPO

- ◆ 10-20 minutos

### DURACIÓN

- ◆ Gimnasio o afuera

### PREPARACIÓN

- ◆ Imprime o haz copias del póster AFC de Ajuste Rápido.
- ◆ Prepara bicicletas y cascos para el uso de los alumnos.
- ◆ Haz que los alumnos se coloquen en fila en orden de estatura.
- ◆ Dirige la fila de alumnos detrás de las bicicletas, asignando a cada alumno la bicicleta que le corresponda.
- ◆ Ayuda a los alumnos a ajustar la altura del asiento si es necesario.

### ACTIVIDAD

#### Chequeo de las bicicletas

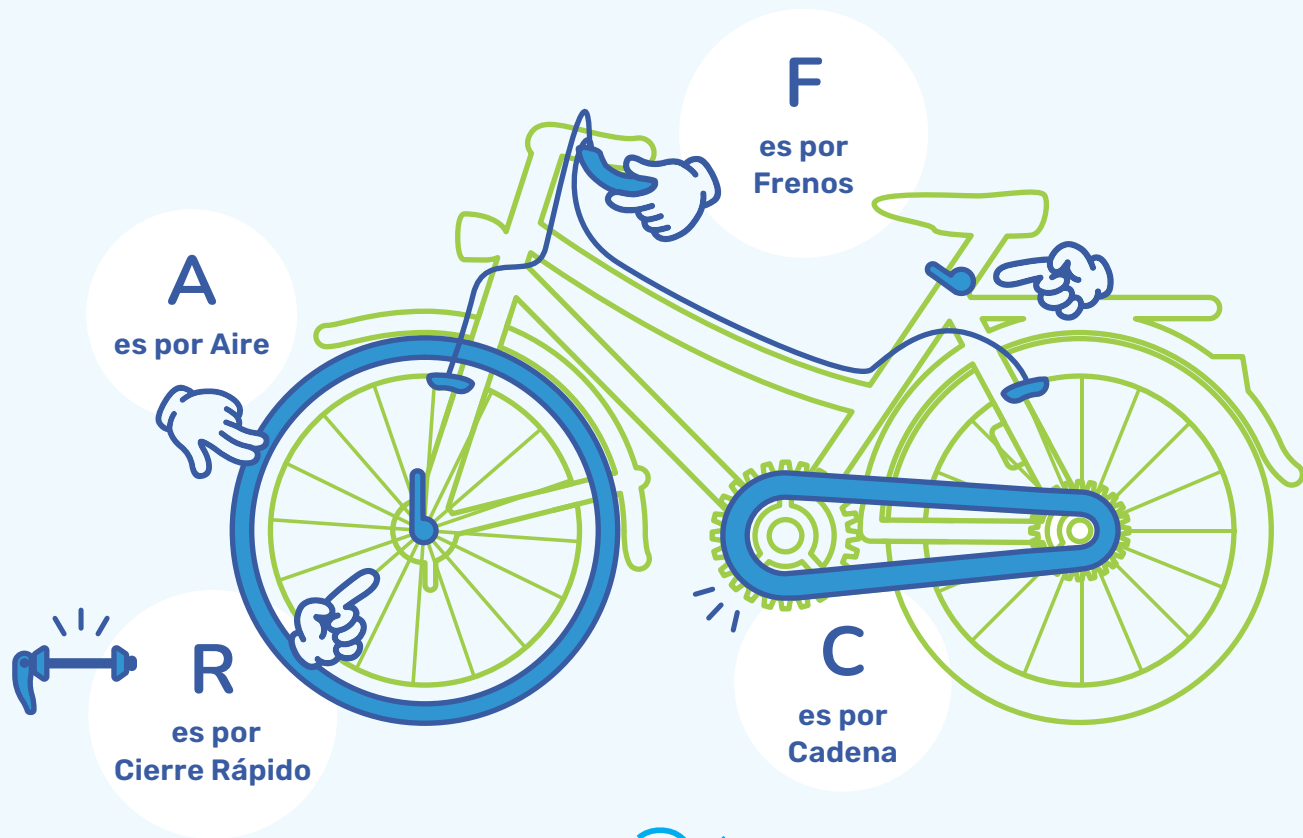
- ◆ A es por Aire
- ◆ F es por Frenos
- ◆ C es por Cadena
- ◆ R es por Cierre Rápido

#### Preparación para los ejercicios

- ◆ Haz que los alumnos se pongan en fila con sus bicicletas mirando hacia ti para hacer la revisión de seguridad de la bicicleta.

### CONSEJOS

- ◆ Recuerda a los alumnos que el chequeo de seguridad en bicicleta debe repetirse cada día como parte del curso sobre seguridad en bicicleta, así como cuando monten en bicicleta por su cuenta.



AFC de AJUSTE RÁPIDO

## LECCIÓN 4

## SEGUIR AL LÍDER

### MATERIALES

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva (si se utiliza asfalto, opcional si se realiza en la calle)
- ◆ Bicicletas
- ◆ Cascos
- ◆ Kit de herramientas del instructor

### DURACIÓN

- ◆ 5 minutos

### LUGAR

- ◆ Gimnasio o asfalto (preferido)

- ◆ Coloca conos en las esquinas del espacio designado.

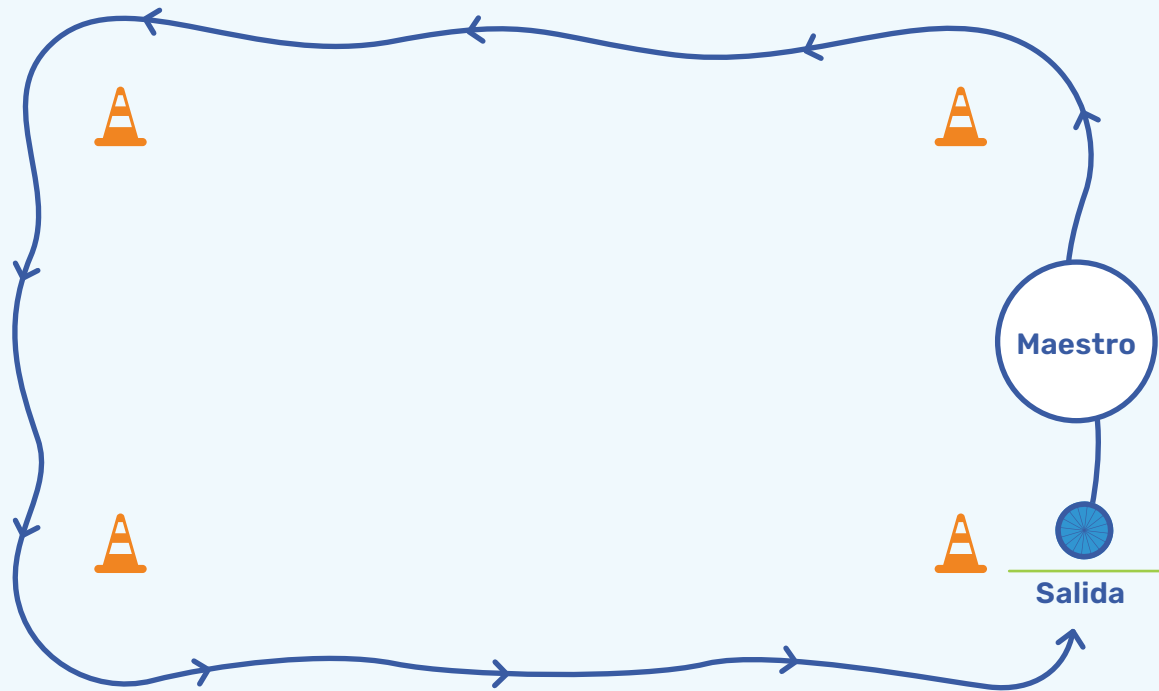
### ACTIVIDAD

- ◆ Después de que cada alumno reciba su bicicleta, pídeles que se coloquen en fila frente a usted mientras realizan el chequeo de seguridad de la bicicleta.
- ◆ Indica a los alumnos que, una vez finalizado el chequeo de seguridad de la bicicleta, empiecen a seguirte (o a un voluntario) para practicar la conducción en grupo y dar instrucciones. Dejarán un espacio de una bicicleta (un ciclista fantasma) entre los ciclistas.
- ◆ Haz que el líder empiece a rodar desde un extremo de la fila mientras los alumnos le siguen uno detrás de otro. Continúa hasta que todos los alumnos hayan tenido la oportunidad de sentirse cómodos sobre la bicicleta.

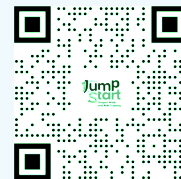
### CONSEJOS

- ◆ Este ejercicio debe ser la primera actividad después de que los alumnos hayan recibido su bicicleta del día.
- ◆ Los nuevos ciclistas pueden saltarse su turno y quedarse atrás para empezar a practicar habilidades de conducción con un voluntario.
- ◆ Añade práctica de habilidades según sea necesario, como: pasar mensajes de vuelta a través de la línea, hacer señales con la mano durante los giros y subir y bajar cambios.

### PREPARACIÓN



PREPARACIÓN DEL EJERCICIO | SEGUIR AL LÍDER



## LECCIÓN 5

## LUZ ROJA, LUZ VERDE

### MATERIALES

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva
- ◆ Bicicletas
- ◆ Cascos
- ◆ Kit de herramientas del instructor

### DURACIÓN

- ◆ 10 minutos

### LUGAR

- ◆ Gimnasio o asfalto (preferido)

- ◆ Enseña a los alumnos la posición de los pedales.
- ◆ Usar ambos frenos al mismo tiempo es la forma más segura de tener el control al frenar.
- ◆ Los alumnos deben mantener el peso hacia atrás.
- ◆ Este ejercicio debe hacerse varias veces si el tiempo lo permite.
- ◆ Recuerda a los alumnos que deben frenar con freno de mano, no

### PREPARACIÓN

- ◆ Marca con tiza o cinta las líneas de salida y alto dentro del espacio permitido, con una separación mínima de 25 yardas.
- ◆ Coloca conos en las líneas de salida y alto
- ◆ Si tienes una señal de alto portátil, colócala en la línea de alto

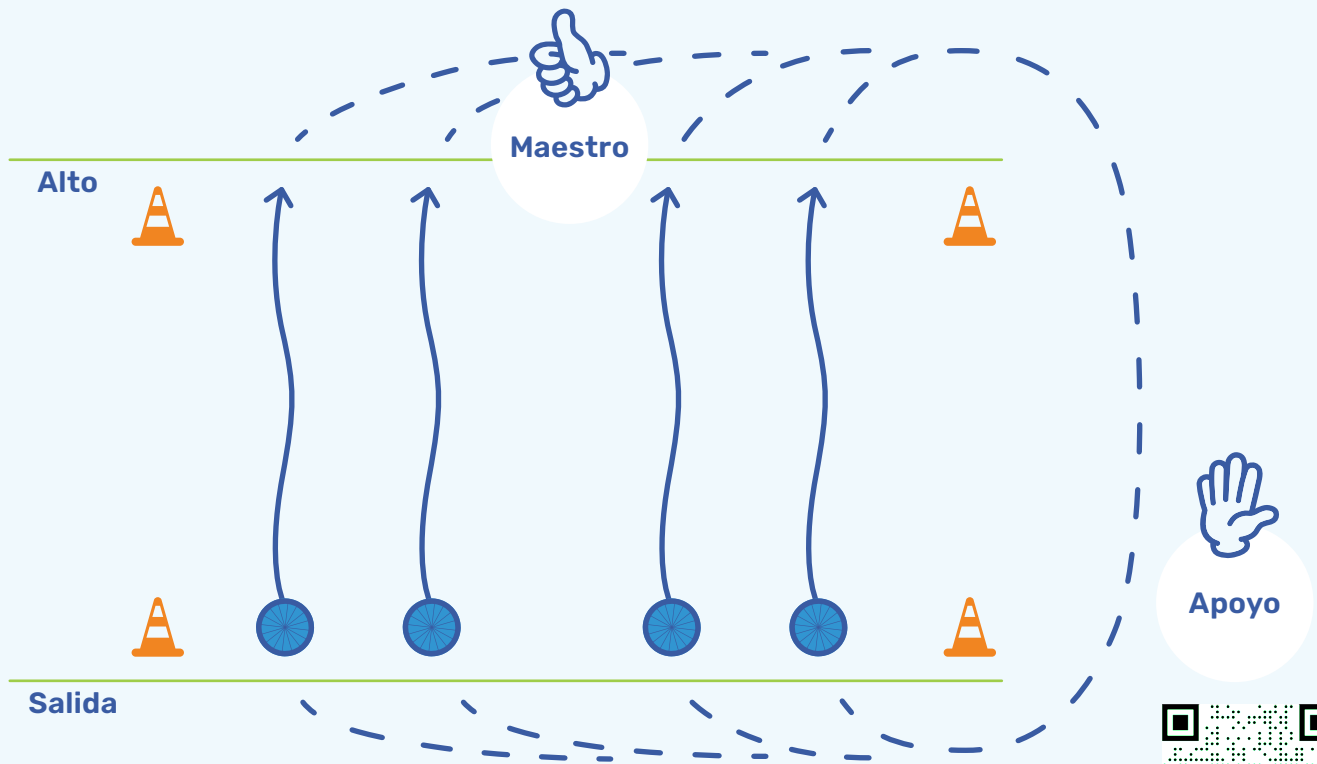
poniendo los zapatos contra el suelo.

- ◆ Si dispones de un espacio muy amplio, los grupos de alumnos pueden ser más grandes. Esta actividad puede realizarse con todos los alumnos a la vez, si el espacio lo permite.

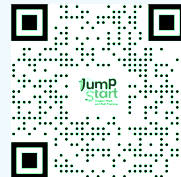
### ACTIVIDAD

- ◆ Los alumnos se alinean con las bicicletas detrás de las líneas de salida.
- ◆ Cuando el instructor diga “adelante”, el primer alumno de cada fila saldrá.
- ◆ Después de que los alumnos recorran una distancia corta, diga “¡Luz roja!”. Todos los ciclistas deben detenerse lo más rápido posible, utilizando ambos frenos.
- ◆ Repite la operación, empezando a mover el segundo grupo y haciendo que los alumnos del primer grupo sigan también las instrucciones.
- ◆ Repite la operación según sea necesario hasta que todos los alumnos hayan llegado a la línea de alto.
- ◆ Una vez que los alumnos lleguen a la línea de alto, pídeles que vuelvan a la salida.

### CONSEJOS



PREPARACIÓN DEL EJERCICIO | LUZ ROJA, LUZ VERDE



## LECCIÓN 6

## SEÑALES MANUALES

### MATERIALS

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva
- ◆ Bicicletas
- ◆ Cascos
- ◆ Kit de herramientas del instructor

### DURACIÓN

- ◆ 10 minutos

### LUGAR

- ◆ Gimnasio o asfalto (preferido)

### PREPARACIÓN

- ◆ Marca con tiza o cinta adhesiva las líneas de salida y alto, con una separación mínima de 25 yardas.
- ◆ Coloca conos en las líneas de salida y alto.
- ◆ Si tienes una señal de alto portátil, colócala en la línea de alto.

### ACTIVITY

- ◆ Los alumnos se alinean con las bicicletas detrás de la línea de salida.
- ◆ El primer alumno va practicando el frenado mientras hace señales a la derecha.
- ◆ El alumno regresa a la salida por el exterior del recorrido.
- ◆ Cuando el alumno regresa en bicicleta a la línea, invita al siguiente alumno a continuar.
- ◆ Repite la maniobra señalando un alto y luego señalando a la izquierda.

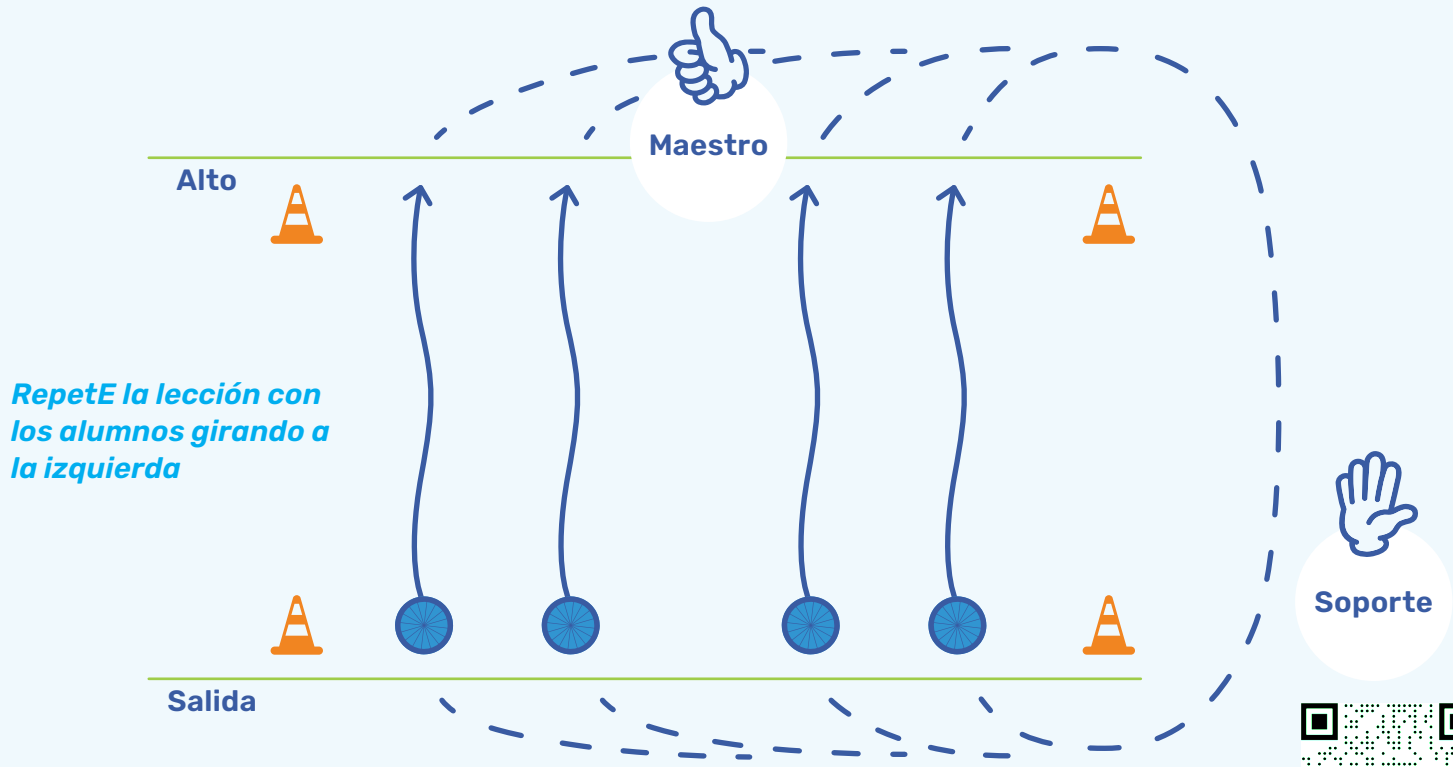
### CONSEJOS

- ◆ Ayuda a los alumnos a aprender las señales manuales antes de subirse a las bicicletas, actuando los giros a la derecha, a la izquierda y los altos.
- ◆ Este es un buen ejercicio para incorporar al principio y/o al final de cada día para reforzar las habilidades de señalización.
- ◆ Explica a los alumnos que deben prestar atención a la velocidad y al frenado mientras hacen las señales, especialmente cuando indican una vuelta hacia la derecha.

#### Señales manuales

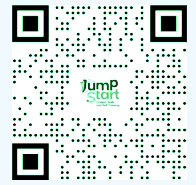






*RepetE la lección con los alumnos girando a la izquierda*

**PREPARACIÓN DEL EJERCICIO | SEÑALES MANUALES**



## LECCIÓN 7

## REVISIÓN DE ENTORNO

### MATERIALES

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva
- ◆ Bicicletas
- ◆ Cascos
- ◆ Kit de herramientas del instructor

### DURACIÓN

- ◆ 10 minutos

### LUGAR

- ◆ Gimnasio o asfalto (preferido)

### PREPARACIÓN

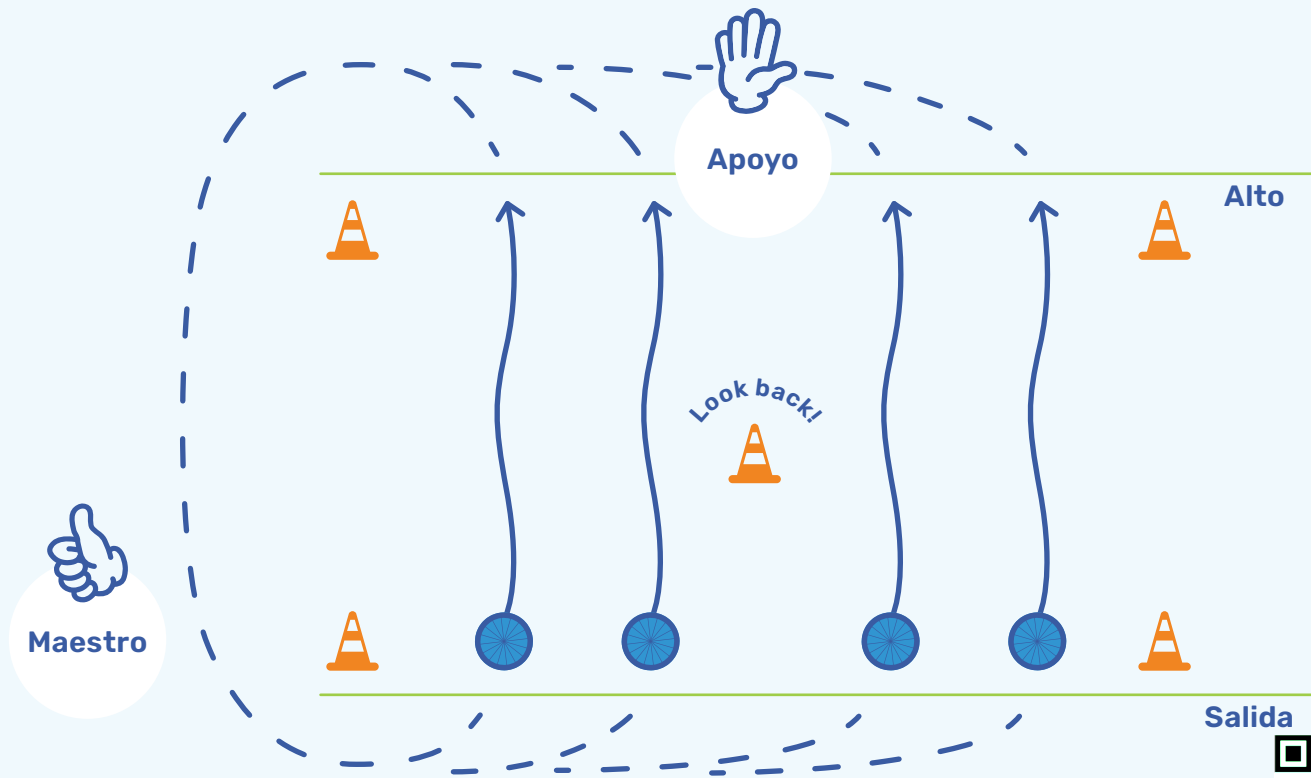
- ◆ Marca con tiza o cinta adhesiva las líneas de salida y alto, separadas al menos 25 yardas.
- ◆ Coloca conos a lo largo de la ruta.
- ◆ Si dispones de una señal de alto portátil, colócala en la línea de alto.
- ◆ Coloca a un maestro a la izquierda del recorrido, aproximadamente a 10 pies de la línea de salida.

### ACTIVIDAD

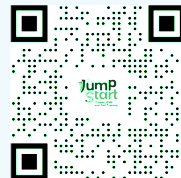
- ◆ Los alumnos forman de cuatro a seis filas con las bicicletas detrás de la línea de salida.
- ◆ Los primeros alumnos de cada fila empiezan a pedalear.
- ◆ Cuando los alumnos lleguen a la mitad del recorrido, el monitor gritará "¡miren hacia atrás!" y levantará un número determinado de dedos. Los alumnos mirarán hacia atrás y dirán cuántos dedos ven.
- ◆ Los alumnos frenan en la línea de alto.
- ◆ Los alumnos vuelven a la salida por el exterior del recorrido.
- ◆ Cuando los alumnos regresen en bicicleta a la línea, invite a los siguientes alumnos a continuar.

### CONSEJOS

- ◆ Los alumnos pueden practicar poniéndose la mano izquierda en la cadera mientras revisan el acotamiento o área adjunta al camino.



PREPARACIÓN DEL EJERCICIO | REVISIÓN DE ENTORNO



## LECCIÓN 8

## CAMBIO EL CARRIL

### MATERIALS

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva (si se hace sobre asfalto, en la calle no es necesario)
- ◆ Bicicletas
- ◆ Cascos
- ◆ Kit de herramientas del instructor

### DURACIÓN

- ◆ 10 minutos

### LUGAR

- ◆ Gimnasio o asfalto (preferido)

### PREPARACIÓN

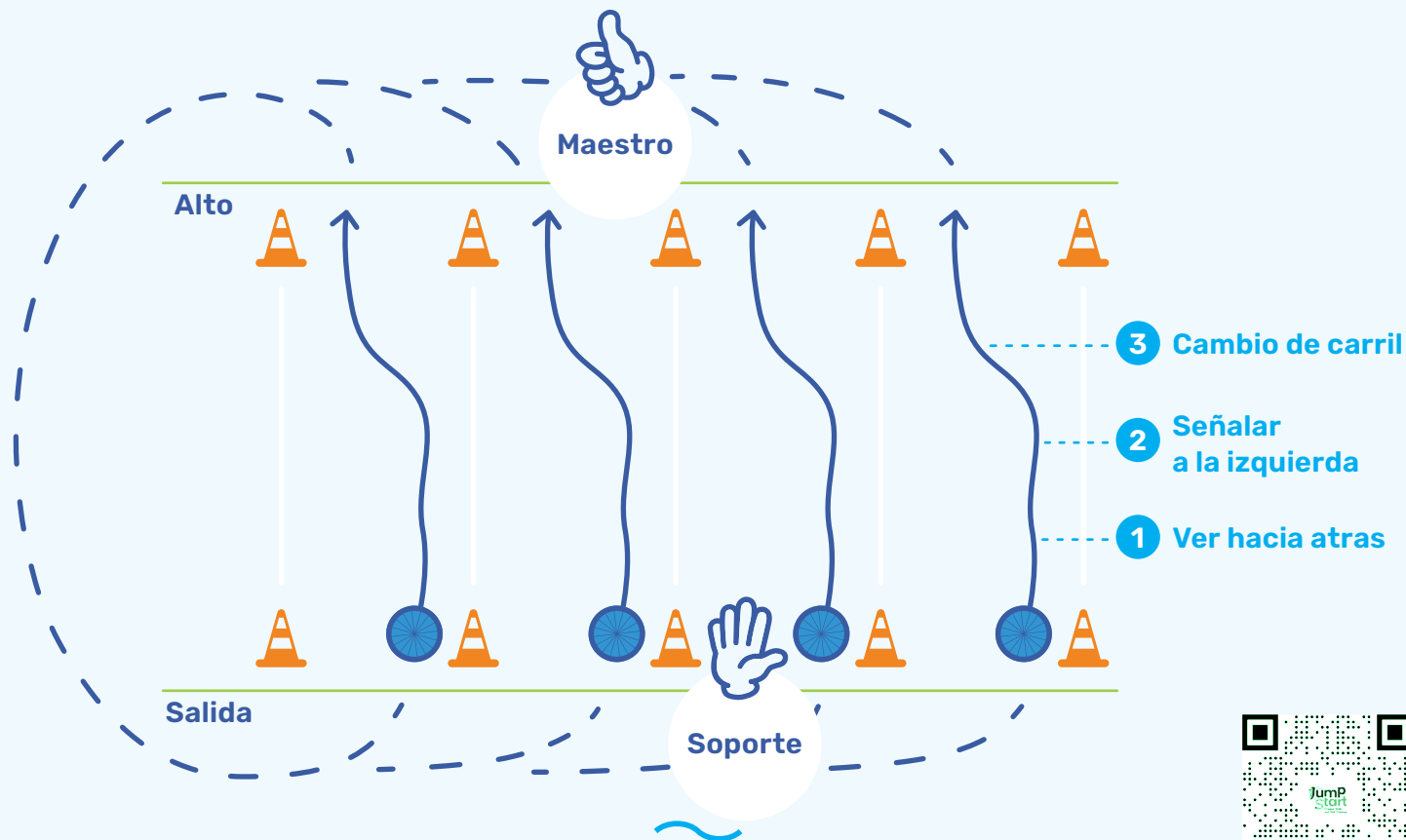
- ◆ Coloca conos en las líneas de salida y alto
- ◆ Marca con tiza o cinta adhesiva las líneas de salida y alto, separadas al menos 25 yardas.

### ACTIVITY

- ◆ Los alumnos forman filas de dos o cuatro con sus bicicletas detrás de la línea de salida.
- ◆ A medida que los alumnos avanzan, ven hacia atrás, hacen una señal hacia la izquierda y se colocan en el centro del "carril".
- ◆ Los alumnos frenan en la línea de alto.
- ◆ Los alumnos regresan a la salida por el exterior del recorrido.
- ◆ Cuando los alumnos regresen en bicicleta a la línea, invitan a los siguientes alumnos a continuar.

### CONSEJOS

- ◆ Pide a los alumnos que verbalicen los tres pasos (ver hacia atrás, señalar a la izquierda, cambio de carril) mientras los realizan.



## PREPARACIÓN DEL EJERCICIO | CAMBIO DE CARRIL



## LECCIÓN 9

# NAVEGANDO INTERSECCIONES (GIRO A LA DERECHA)

### MATERIALES

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva (si se utiliza asfalto, opcional si se hace sobre la calle)
- ◆ Bicicletas
- ◆ Cascos
- ◆ **Opcional:** Señal de cono que diga "Precaución: Niños jugando"
- ◆ Formularios firmados para excursiones fuera del campus
- ◆ Kit de herramientas del instructor

### DURACIÓN

- ◆ 10 minutos

### CONSEJOS

- ◆ Recuerda a los alumnos que deben hacer señales antes de detenerse en el cruce.
- ◆ Asegúrate de que la línea de salida y el cono están lo suficientemente alejados como para que los alumnos tengan tiempo y espacio para circular antes de maniobrar.

### LUGAR

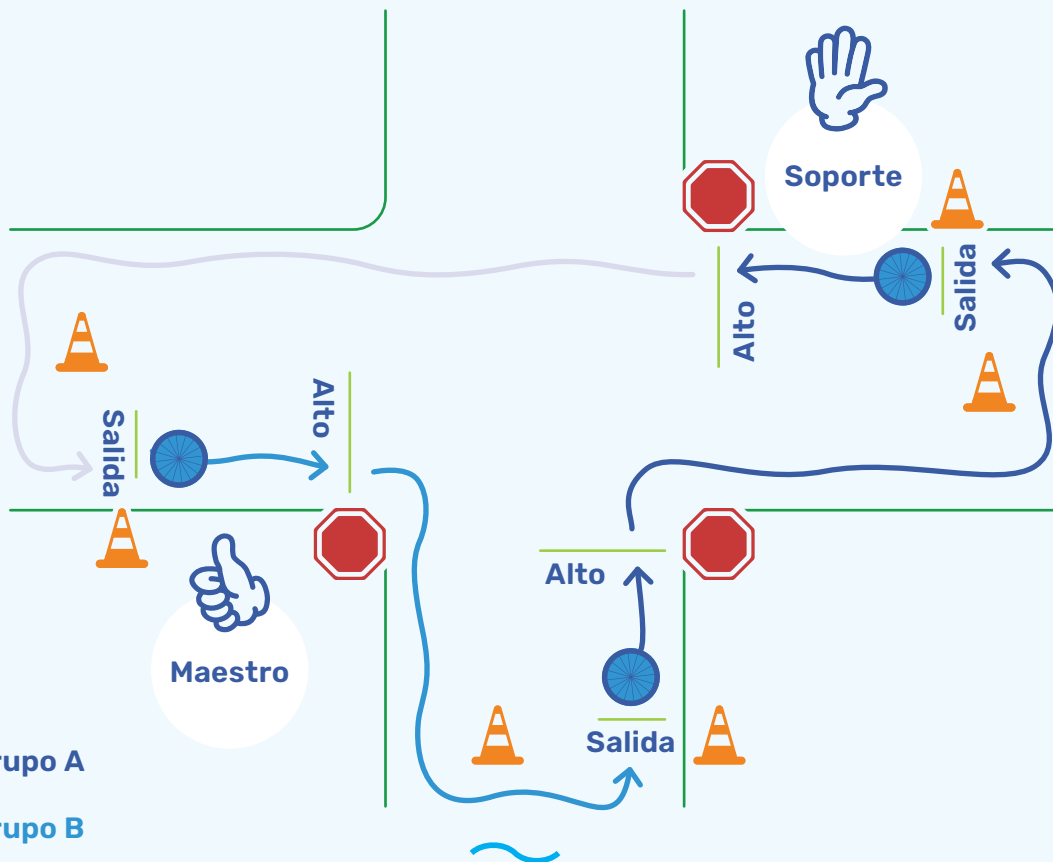
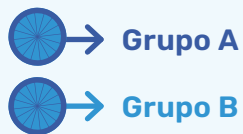
- ◆ Cruce cercano o asfalto

### PREPARACIÓN

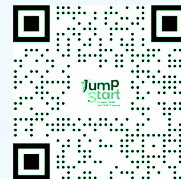
- ◆ Coloca conos a lo largo de la ruta y señales de alto en las líneas de detención, como se muestra en el diagrama de la página 23. El cruce debe tener aproximadamente 25-30 pies de ancho.
- ◆ **Opcional:** Marca con tiza o cinta adhesiva las líneas de parada si lo prefiere en lugar de señales de alto.

### ACTIVIDAD

- ◆ Divide a los alumnos en Grupo A y Grupo B (Grupo C y Grupo D opcionales), alineados con sus bicicletas detrás de la línea de salida.
- ◆ Cada grupo practicará girar a la derecha en el cruce, un alumno a la vez, y practicará las señales manuales.
- ◆ Después de atravesar el cruce, los alumnos ven hacia atrás, señalan a la izquierda y dan giro en U en el cono antes de formarse de nuevo en la siguiente línea de salida.
- ◆ Cuando el alumno haya atravesado el cruce, pasará el siguiente alumno de cada fila.



PREPARACIÓN DEL EJERCICIO | NAVEGANDO INTERSECCIONES



## LECCIÓN 10

# NAVEGANDO INTERSECCIONES (GIRO A LA IZQUIERDA)

### MATERIALES

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva (si usa asfalto, opcional si se realiza en la calle)
- ◆ Bicicletas
- ◆ Cascos
- ◆ Kit de herramientas del instructor

### DURACIÓN

- ◆ 10 minutos

### LUGAR

- ◆ Cruce cercano o asfalto

### PREPARACIÓN

- ◆ Coloca conos a lo largo de la ruta y señales de alto en las líneas de alto, como se muestra en el diagrama de la página 25. El cruce debe ser aproximadamente 25-30 pies de ancho.
- ◆ **Opcional:** Si prefieres, marca con tiza o cinta las líneas de alto.

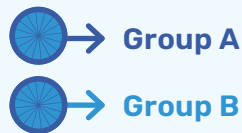
### ACTIVIDAD

- ◆ Divide a los alumnos en Grupo A y Grupo B (Grupo C y Grupo D opcionales), alineados con sus bicicletas detrás de la línea de salida.
- ◆ Cada grupo practicará cómo girar a la izquierda en el cruce, dando paso a un alumno a la vez, volteando, señalando a la izquierda y tomando el carril.
- ◆ Después de cruzar, voltear, señalar a la izquierda y completar un giro en U en el cono antes de formarse de nuevo en la siguiente línea de salida.
- ◆ Cuando un alumno haya cruzado, pasará el siguiente alumno de cada fila.

### CONSEJOS

- ◆ Si los alumnos se muestran temerosos, invítelos a hacer el recorrido caminando con su bicicleta primero.
- ◆ Recuerda a los alumnos que deben hacer señales antes de detenerse en el cruce.
- ◆ Anima a los alumnos a decir en voz alta “voltear”, “señalar a la izquierda” y “tomar el carril” mientras practican.
- ◆ Si la clase es numerosa, añade dos giros a la izquierda para acortar las filas.



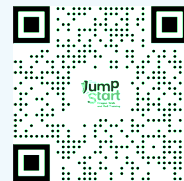


Group A

Group B



- 3 Cambio de carril
- 2 Señalar a la izquierda
- 1 Voltear hacia atras



PREPARACIÓN DEL EJERCICIO | NAVEGANDO INTERSECCIONES

## LECCIÓN 10

# NAVEGANDO INTERSECCIONES (DERECHO DE PASO)

### MATERIALES

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva (si se utiliza asfalto, opcional si se realiza en la calle)
- ◆ Bicicletas
- ◆ Cascos
- ◆ Kit de herramientas del instructor

### DURACIÓN

- ◆ 10 minutos

### LUGAR

- ◆ Cruce cercano o asfalto

### PREPARACIÓN

- ◆ Pon conos a lo largo de la ruta y señales de alto en las líneas de alto, como se muestra en el diagrama de la página 27. El cruce debe tener aproximadamente 25-30 pies de ancho.
- ◆ **Opcional** Si lo prefieres usa tiza o marca las líneas con cinta adhesiva
- ◆ Recuerda a los alumnos las reglas de alto en 4 direcciones:
  - » La persona que llega primero al cruce va primero.
  - » Si dos personas llegan al cruce al mismo tiempo, la persona de la izquierda debe ceder el paso a la persona de la derecha.

### ACTIVIDAD

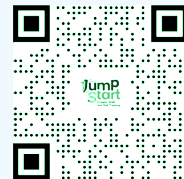
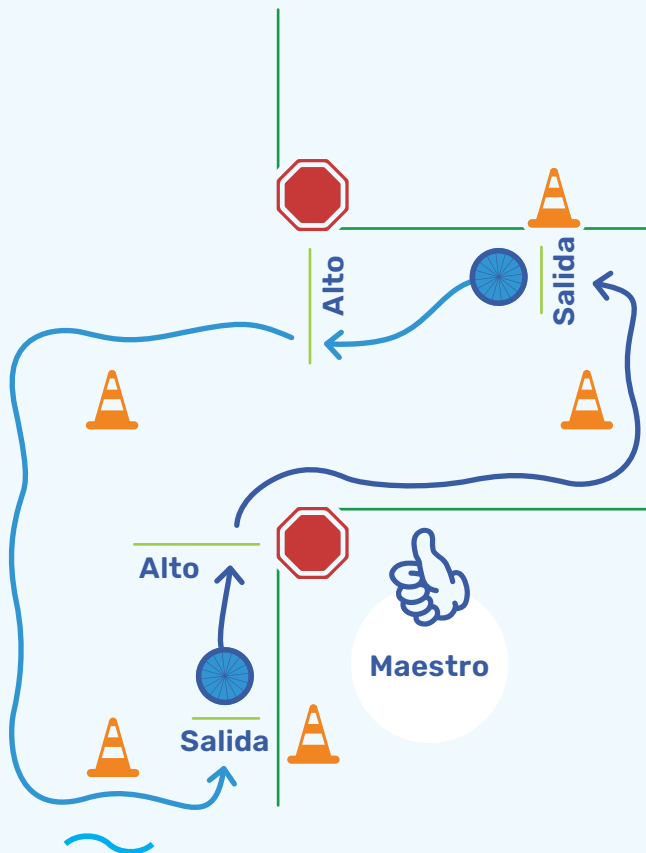
- ◆ Divide a los alumnos en Grupo A y Grupo B (Grupo C y Grupo D opcionales) y pónlos en fila con las bicicletas detrás de la línea de salida.
- ◆ Pueden pasar cuatro alumnos a la vez. Prestarán atención a quién llega primero al alto y responderán de acuerdo a las reglas.
- ◆ Los alumnos pueden elegir ir recto, a la izquierda o a la derecha haciendo señales y estando en el carril adecuado.

### CONSEJOS

- ◆ Los estudiantes deben ver hacia todos los cruces antes de llegar al alto.
- ◆ Las comunicaciones verbales son aceptables y son recomendables.
- ◆ Los voluntarios o los alumnos pueden colocarse como peatones para hacer énfasis en el derecho de paso.
- ◆ Recuerda a los alumnos que deben señalar y situarse en las posiciones de carril adecuadas antes de detenerse en el cruce.

### REGLAS

- 1. ¡Que no te atropellen!** Si un alumno no está seguro de cuándo avanzar, puede negarse a hacerlo hasta que se sienta cómodo.
- 2. Los peatones siempre tienen derecho de paso.**
- 3. El que llega primero avanza primero:** El primer vehículo en llegar a la intersección avanza primero.
- 4. Los de la derecha avanzan primero:** Cuando dos vehículos llegan a una intersección al mismo tiempo, el vehículo situado más a la derecha avanza primero.
- 5. Los de la izquierda avanzan de último:** Si dos vehículos llegan a una intersección al mismo tiempo y están uno enfrente del otro, el vehículo que gira a la izquierda debe ceder el paso.



PREPARACIÓN DEL EJERCICIO | NAVEGANDO INTERSECCIONES

## LECCIÓN 2

## CARRERA LENTA (OPCIONAL)

### MATERIALES

- ◆ Conos
- ◆ tiza o cinta adhesiva (si se utiliza asfalto, opcional si se realiza en la calle)
- ◆ Bicicletas
- ◆ Cascos
- ◆ Kit de herramientas del instructor

### DURACIÓN

- ◆ 5 minutos

### LUGAR

- ◆ Gimnasio o asfalto (preferido)

### PREPARACIÓN

- ◆ Colocar conos en las líneas de salida y alto.

### ACTIVIDAD

- ◆ Los alumnos se forman con sus bicicletas detrás de la línea de salida.
- ◆ Todos los alumnos comienzan a montar a la orden del instructor.
- ◆ Todos los alumnos deben ir lo más lento posible y el ganador es el último alumno que cruza la línea de alto.
- ◆ Los alumnos que bajen los pies deben esperar a que termine la carrera para volver a la línea de salida.

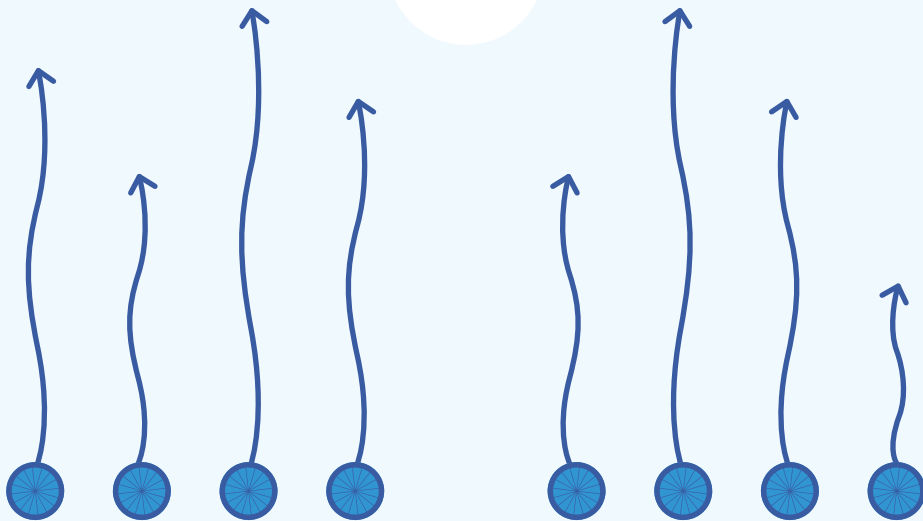
### CONSEJOS

- ◆ Este ejercicio puede ser una buena forma de empezar el día para que los alumnos se sientan cómodos en sus bicicletas.



Maestro

Alto

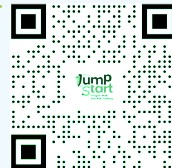


Soporte

Salida



PREPARACIÓN DEL EJERCICIO | CARRERA LENTA



Oregon Department of Transportation  
Safe Routes to School



ALTA - COMMUTE OPTIONS - CYCLE OREGON - THE STREET TRUST

**Jump  
Start**  
Oregon Walk  
and Roll Training

