



EDUCACION DE PATINETE



GUIA DE EJERCICIOS



Oregon Department of Transportation
Safe Routes to School



ALTA - COMMUTE OPTIONS - CYCLE OREGON - THE STREET TRUST





Esta Guía de Simulacro es complementaria a los currículos de Educación de Seguridad para Peatones y Ciclistas de Jump Start.

Su objetivo principal es ser una referencia de campo a la hora de establecer actividades.



Consulta el plan de estudios completo para obtener más detalles sobre cada actividad, incluidas ideas adaptativas para estudiantes mayores y estudiantes con habilidades diferentes.





1 Muestra y aclara cómo debe ser el comportamiento apropiado y seguro en los patinetes antes de presentar los patinetes los alumnos.



2 Demonstrate and clarify what appropriate and safe behavior should look like before introducing students to the scooters.



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



4 Se sugiere contar con un par de patinetes de tres ruedas para los estudiantes que están aprendiendo a montar o que puedan tener dificultades con el equilibrio.

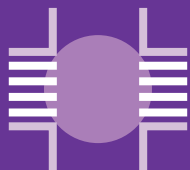
CONSEJOS RÁPIDOS



5 Si el tiempo lo permite, intenta terminar cada día con unos minutos de conducción libre en scooter. ¡Incluso de 3 a 5 minutos mantendrán a los estudiantes entusiasmados!

Expectativas para andar en patinete

¡Puede optar por integrar estos consejos y leyes en tus conversaciones introductorias con los estudiantes para asegurarte de que entiendan las reglas de la carretera!



Cada esquina es un paso de peatones, ya sea marcado con un paso de peatones pintado o sin marcar.



Se espera que los usuarios de patinetes muestren su intención de cruzar.



En las zonas escolares, es posible que seas dirigido por los vigilantes de cruce o patrullas de seguridad.



Comparte el cruce peatonal y la acera con todos los usuarios, incluidas las personas que caminan y las personas que usan sillas de ruedas u otros dispositivos de movilidad.



Los conductores de patinetes deben usar casco (menores de 16 años).



Si no hay acera, monta tu patinete de frente al tráfico.

ÍNDICE

1

PÁGINA 6
AJUSTE DEL CASCO

2

PÁGINA 8
CHEQUEO DE SEGURIDAD
PERSONAL

3

PÁGINA 10
COMPROBACIÓN DE LA
SEGURIDAD DEL PATINETE

4

PÁGINA 12
SEGUIR AL LÍDER

5

PÁGINA 14
SEGURIDAD AL CRUZAR

6

PÁGINA 16
INTERSECCIONES, SEÑALES
Y BARRERAS VISUALES

7

PÁGINA 18
EXCURSIÓN EN SCOOTER

8

PÁGINA 20
LUZ ROJA, LUZ VERDE

9

PÁGINA 22
CARRERA DE OBSTÁCULOS

10

PÁGINA 24
CARRERA LENTA

ACTIVIDADES



Barrera visual



Vehículo



Punto de partida del estudiante

LECCIÓN 1

AJUSTE DEL CASCO

MATERIALES

- ◆ Cascos
- ◆ Sharpie
- ◆ Cinta adhesiva
- ◆ Computadora portátil y proyector (opcional)

DURACIÓN

- ◆ 15 a 20 minutos

LUGAR

- ◆ Aula o exterior

PREPARACIÓN

- ◆ Tómate un tiempo para revisar las fotos del casco en la siguiente página.

ACTIVIDAD

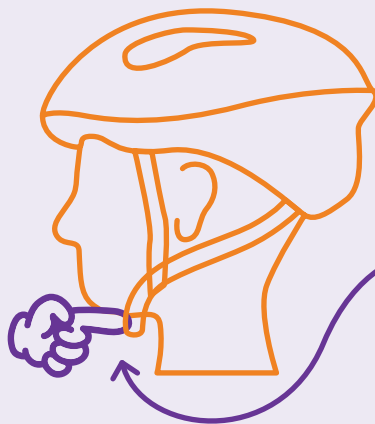
- ◆ Indica a los estudiantes que se pongan los cascos.
- ◆ Pídeles cierren la hebilla y ajusten las correas.
- ◆ Pídeles que giren el dial para que el casco quede bien ajustado.
- ◆ Pide a los estudiantes que se agrupen para verificar el ajuste del casco de otro estudiante.
- ◆ Pide a los estudiantes que revisen los cascos en busca de grietas en la espuma de poliestireno. Recuérdales que nunca boten, pateen o tiren el casco.
- ◆ Cuando el casco les quede bien, coloca un trozo de cinta adhesiva en la parte delantera del casco con el nombre del estudiante. Utilizarán este casco a lo largo del programa.

CONSEJOS

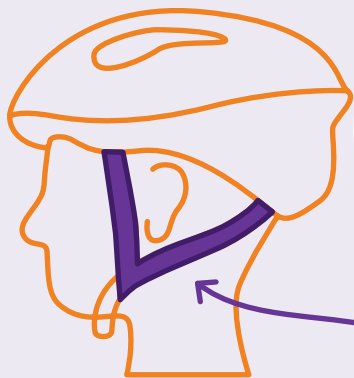
- ◆ Sin estar abrochado, el casco debe sentarse cómodamente en tu cabeza.
- ◆ Cuando está abrochada, la hebilla no debe poder deslizarse sobre la barbilla.
- ◆ Anima a los alumnos a pedir el consentimiento de sus compañeros antes de colocarles el casco.
- ◆ Para adaptarse a diferentes estilos de cabello o indumentaria religiosos, busca cascos más grandes, usa un lenguaje que no avergüence a los estudiantes y comunícalo con las familias con anticipación para preguntar sobre las 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 como 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

MATERIALES

- ◆ Cascos

DURACIÓN

- ◆ 5 minutos

LUGAR

- ◆ Gimnasio o afuera

ACTIVIDAD

Chequeo de seguridad de los compañeros

Distribuye los cascos usando etiquetas de identificación pegadas con cinta adhesiva.

- ◆ **CASCO:** Asegúrate de que los cascos les queden bien y estén bien ajustados.
- ◆ **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 patinete, así como cuando monten en patinete 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**



Cordones de
los zapatos
recogidos

Zapatos
cerrados

**ZAPATOS Y
CORDONES**

¡Listo para
concentrarte!



Ropa
cómoda

**ROPA Y
ACTITUD**

LECCIÓN 3 COMPROBACIÓN DE LA SEGURIDAD DEL PATINETE

MATERIALES

- ◆ Cascos
- ◆ Patinetess

DURACIÓN

- ◆ 5–10 minutos

LUGAR

- ◆ Gimnasio o afuera

PREPARACIÓN

- ◆ Prepara los patinetes y cascos para el uso de los estudiantes.
- ◆ Distribuye scooters a los estudiantes. Si puedes, proporciona scooters de tres ruedas a los estudiantes que son nuevos usuarios o que pueden tener problemas para mantener el equilibrio en un scooter tradicional.
- ◆ Ayuda a los estudiantes a ajustar la altura del manillar si es necesario.

ACTIVIDAD

Cheques de scooter

- ◆ Ajusta la altura del manillar para que te sientas cómodo.
- ◆ Explica los frenos de los patinetes de la clase, los frenos de mano o los frenos de las ruedas traseras, y pide a los alumnos que prueben los frenos sin montar en sus patinetes.

Prepárate para los simulacros

- ◆ Pide a los estudiantes que se alineen con sus patinetes frente a ti para hacer su revisión de seguridad de los patinetes.

CONSEJOS

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

La altura ideal para el manillar es entre el ombligo y la cintura del ciclista

Freno de mano

Freno de la rueda trasera

Abrazadera de liberación rápida para el ajuste de la altura del manillar



CONTROL DE SEGURIDAD DEL PATINETE

LECCIÓN 4

SEGUIR AL LÍDER

MATERIALES

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva
- ◆ Patinetes
- ◆ Cascos

DURACIÓN

- ◆ 5 minutos

LUGAR

- ◆ Gimnasio o asfalto (preferido)

PREPARACIÓN

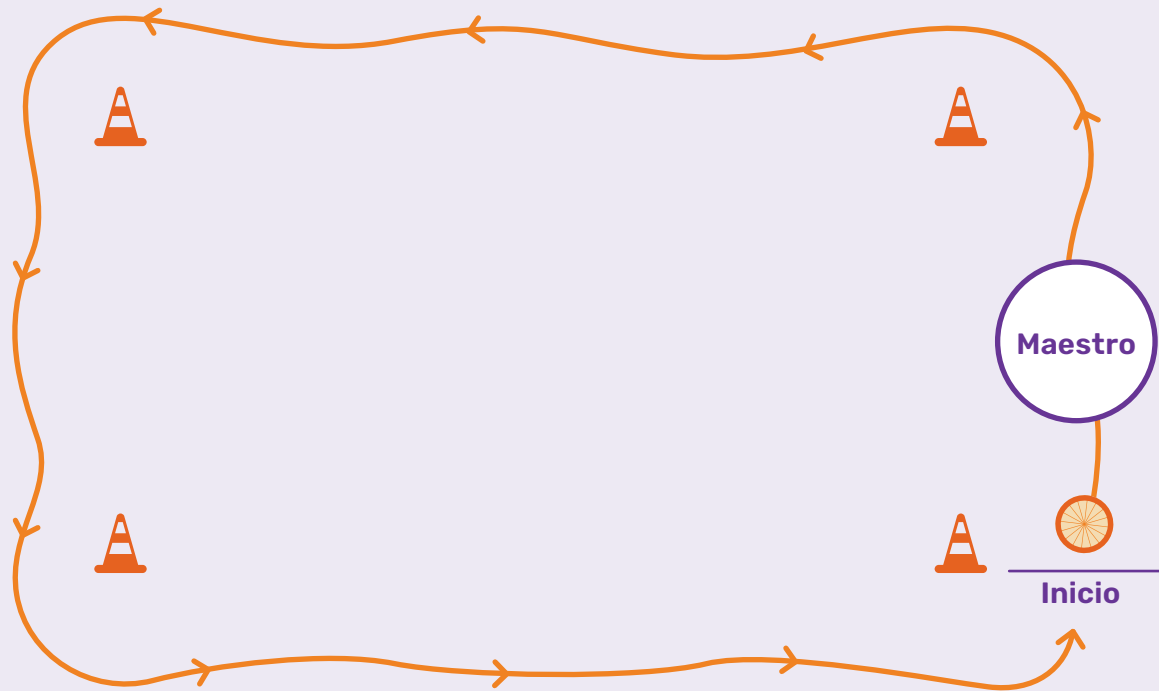
- ◆ *Opcional:* Coloca conos en las esquinas del espacio designado.

ACTIVIDAD

- ◆ Después de que cada alumno reciba su patinete, pídeles que se coloquen en fila frente a usted mientras realizan el chequeo de seguridad del patinete.
- ◆ Indica a los alumnos que, una vez finalizado el chequeo de seguridad del patinete, empiecen a seguirte (o a un voluntario) para practicar la conducción en grupo y dar instrucciones. Dejarán un espacio de un patinete (un "jinete fantasma") entre los usuarios.
- ◆ 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 el patinete.

CONSEJOS

- ◆ Este simulacro debe ser la primera actividad después de que los estudiantes hayan recibido su patinete para el día.
- ◆ Los nuevos usuarios pueden saltarse su turno y quedarse atrás para comenzar a practicar las habilidades de conducción con un voluntario.
- ◆ Agrega práctica de habilidades según sea necesario, como: pasar mensajes a través de la línea.



PREPARACIÓN DEL EJERCICIO | SEGUIR AL LÍDER

LECCIÓN 5

SEGURIDAD AL CRUZAR

MATERIALES

- ♦ Patimete
- ♦ Cascos
- ♦ Tiza, cinta adhesiva o conos

PREPARACIÓN

- ♦ Crea una carretera recta con múltiples cruces con tiza, cinta adhesiva y/o conos. Asegúrate de que la carretera y los cruces sean lo suficientemente grandes para que los estudiantes crucen la carretera y para que los vehículos ficticios conduzcan por la carretera

LUGAR

- ♦ Gimnasio o asfalto

DURACIÓN

- ♦ 15-20 minutos

ACTIVIDAD

Práctica de cruce

- ♦ Comienza la lección con palabras de vocabulario, preguntando a los estudiantes para definir los términos peatón, borde, acera, paso de peatones y arcén.
- ♦ Enséñales a la rima del paso de peatones, pidiendo que los estudiantes lo repitan después de ti.
 - » Detente siempre en el borde de la calle
 - » Usa la cabeza antes que tus pies, que no falle!
 - » Escucha bien cada sonido al caminar
 - » Mira a la izquierda, a la derecha, sin parar
- ♦ Discute los significados de los versos de la rima.
- ♦ Presenta a los estudiantes la carretera y el cruces peatonales caminando alrededor de la

instalación y preguntando qué es lo que notan. Asegúrate de señalar donde están los cruces peatonales.

- ♦ Haz una demostración o haz que un adulto se ofrezca como voluntario demostrador, cruzando la calle usando un paso de peatones recitando el paso de peatones, Rima mientras lo haces.
- ♦ Divide a los estudiantes en grupos de 3 o 4 y alinéalos a ambos lados de cada paso de peatones
- ♦ como se muestra en el diagrama de la página siguiente.

CONSEJOS

- ♦ Si tienes una clase grande, puedes configurar dos carreteras y varios cruces peatonales para que se crucen hasta más líneas al mismo tiempo.

VOCAB WORDS!



BANQUETA O ACERA: Un camino pavimentado y elevado para peatones al lado de una carretera. Las aceras proporcionan una separación entre la carretera y los peatones.



Peatón: Alguien que camina o se mueve usando sus pies, una silla de ruedas, o otro dispositivo de movilidad.



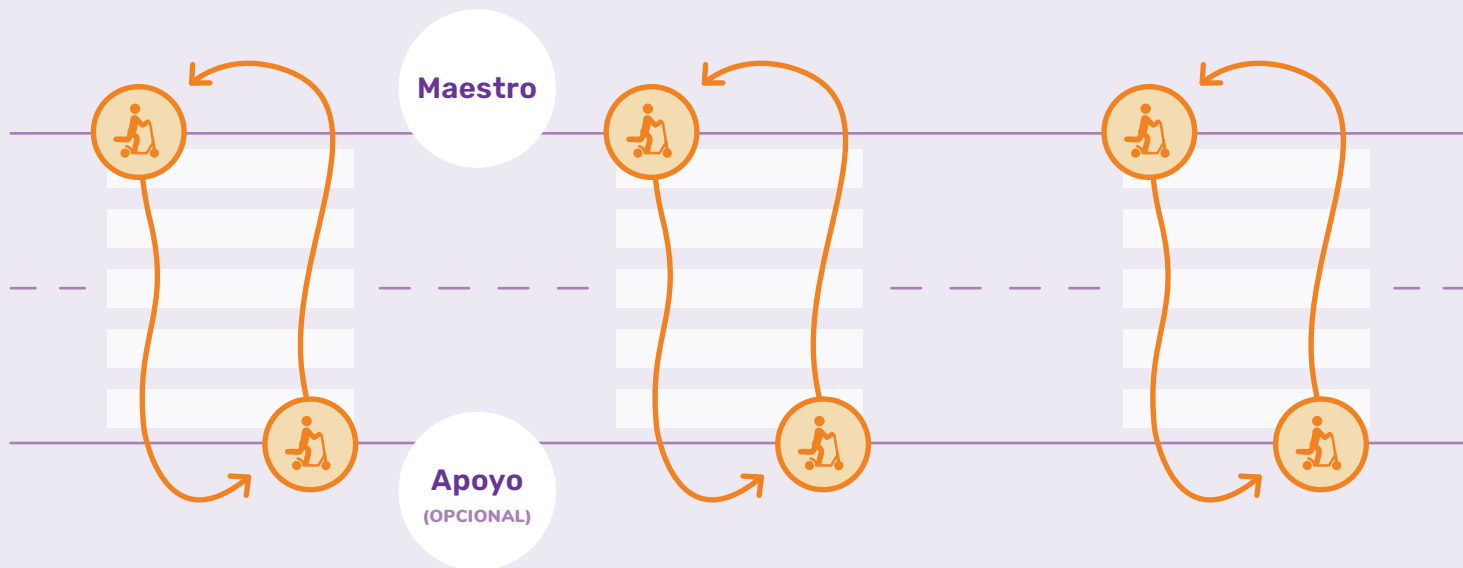
SHOULDER: The edge of the road where cars are not driving. Sometimes there is a white line separating the shoulder from the road.



Borde: Donde la acera se encuentra con la calle.



Cruce peatonal: Donde los peatones cruzan la calle. Los cruces de peatones a veces tienen rayas blancas y otras veces no. En Oregón, cada intersección es un cruce de peatones.



LECCIÓN 6 INTERSECCIONES, SEÑALES Y BARRERAS VISUALES

MATERIALES

- ◆ Patinetes y cascos
- ◆ Tiza, cinta adhesiva y/o conos
- ◆ 4 aros de hula hula
- ◆ *Opcional:* Imágenes impresas de señales, tapetes giratorios grandes, botes de basura u otras barreras visuales grandes

PREPARACIÓN

- ◆ Crea una intersección y cruces peatonales con tiza, cinta adhesiva y/o conos
- ◆ Coloca un Hula Hoop al final de cada camino

LUGAR

- ◆ Gimnasio o asfalto

DURACIÓN

- ◆ 10–20 minutos

ACTIVIDAD

Práctica de cruce de intersecciones

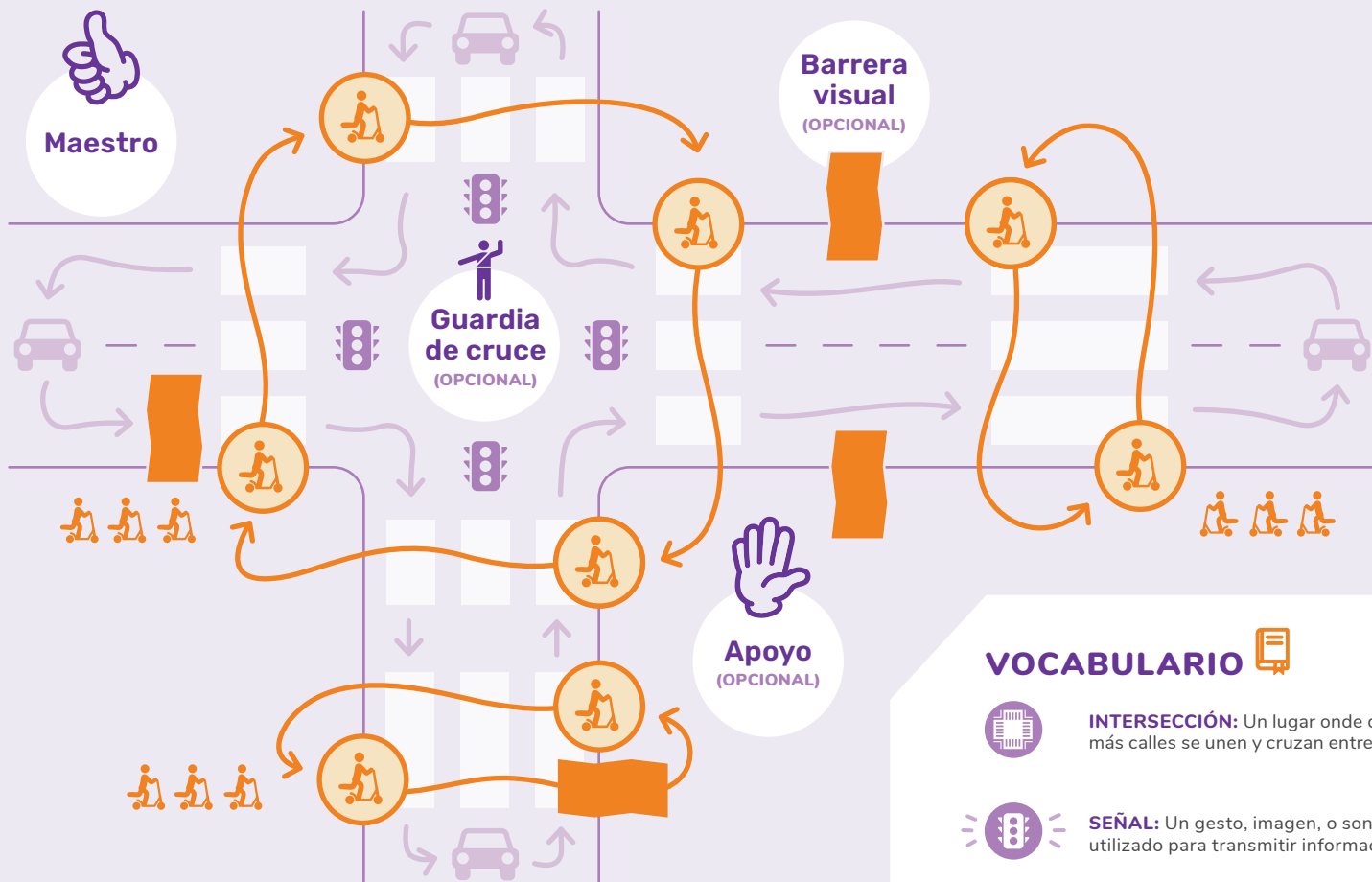
- ◆ Comienza con una revisión del vocabulario anterior y una introducción de nuevas palabras de vocabulario: intersección y señal.
- ◆ Camina con los estudiantes alrededor de la intersección establecida y pregúntales qué notan. Demuestra o pide a un voluntario adulto que haga una demostración de cruce mientras recita la Rima del Cruce de Peatones.
- ◆ Divide a los estudiantes en grupos. El número de grupos puede depender del tamaño de la clase. Los grupos de peatones se alinearán detrás de un paso de peatones. Los vehículos se alinearán al final de cada carretera sosteniendo un aro de hula. El guardia de cruce (opcional) estará en la intersección.
- ◆ Recuérdales a los estudiantes que estén atentos a los vehículos, y recuérdales a los vehículos que se

detengan en la intersección y estén atentos a los peatones.

- ◆ Pide a los estudiantes que reciten la Rima del Cruce de Peatones antes de cruzar.
- ◆ Rota para que todos los estudiantes tengan la oportunidad de desempeñar diferentes roles.

CONSEJOS

- ◆ Si utilizas un guardia de cruce, agrégalo más tarde, ya que puede abarrotarse en el centro de la intersección.
- ◆ Trata de mantener los grupos de peatones reducidos a unos 2–3 estudiantes en cada cruce peatonal de intersección para que no se llene demasiado.
- ◆ *Actividad adicional:* Introduce las señales de tráfico y sus significados, luego pide a los voluntarios que las sostengan durante la actividad para que los peatones o los vehículos respondan a ellas.
- ◆ *Actividad adicional:* Introduce barreras visuales, como plantas crecidas o automóviles estacionados, utilizando elementos grandes colocados en la carretera. Explica a los estudiantes que a veces tendrá que comenzar a cruzar y luego usar un “cuello de jirafa” para mirar alrededor de un objeto y decidir si es seguro cruzar.



VOCABULARIO



INTERSECCIÓN: Un lugar onde dos o más calles se unen y cruzan entre sí.



SEÑAL: Un gesto, imagen, o sonido utilizado para transmitir información.

LECCIÓN 7

EXCURSIÓN EN SCOOTER

MATERIALES

- ◆ Hojas de permiso firmadas
- ◆ Mapa de ruta (opcional)
- ◆ Patinetes
- ◆ Cascos

PREPARACIÓN

- ◆ Establece una ruta que permita completar la mayor cantidad posible de las actividades que se indican a continuación. Aproximadamente un cuarto de milla es bueno para un viaje lento de 20 a 25 minutos.
- ◆ Informa a la oficina principal de la hora y la ruta del viaje.
- ◆ Obtén el permiso y el apoyo adecuados para llevar a los estudiantes fuera del campus (es decir, hojas de permiso, ayuda de voluntarios). Las clases deben tener dos adultos con ellos como mínimo.
- ◆ Recuerda a los estudiantes que usen ropa cómoda para una excursión en scooter.

DURACIÓN

- ◆ 25+ minutos

ACTIVIDAD

Paseo en grupo

- ◆ Distribuye los patinetes y cascos y haz que los estudiantes completen sus controles de seguridad personales y de patinetes.
- ◆ Pide a los estudiantes que hagan parejas y se formen en dos filas con cada estudiante al lado de su compañero.
- ◆ Dirígete al estacionamiento de la escuela o a la entrada de la escuela y pídele a los estudiantes que observen a un automóvil para averiguar cómo sabrían si se va a mover (es decir, observar escape, alguien en el automóvil, ronroneo del motor, luces de reversa encendidas). También puedes hacer que un estudiante se pare detrás de un vehículo grande, pregunte a la

clase si puede verlo y explique la importancia de cruzar en los cruces peatonales y mirar más allá de las barreras visuales.

- ◆ Comienza el viaje con un adulto al frente y otro detrás dirigiéndote a un cruce peatonal marcado o no marcado sin barreras visuales para practicar el cruce en una intersección en vivo.
- ◆ Practica cruzar de manera segura mientras recitas la Rima del Cruce de Peatones, alternando entre cruzar todos juntos como un grupo grande y una pareja a la vez.
- ◆ Después de cada cruce, discutan cómo fue y cualquier cosa que los estudiantes notaron.

CONSEJOS

- ♦ El maestro debe estar al frente de la fila con un segundo adulto en la parte trasera.
- ♦ Antes de que los estudiantes comiencen a cruzar, designa un punto de encuentro al otro lado de la intersección. Asegúrate de que esté lo suficientemente lejos de la calle para que todos los estudiantes puedan cruzar.
- ♦ Durante la práctica de intersección en parejas, el maestro debe pararse cerca de la calle para observar el tráfico. Se espera que los estudiantes tomen decisiones de cruce con su compañero y que el maestro no los dirija, excepto por razones de seguridad.
- ♦ Durante los cruces de parejas, haz que los estudiantes se alineen a unos 10 pies de la intersección para que los grupos de parejas puedan trabajar juntos sin la presión de otros estudiantes.
- ♦ El segundo adulto debe quedarse con el grupo más grande, cruzando la calle cuando más de la mitad de los estudiantes hayan cruzado para ayudar a monitorear el comportamiento de los estudiantes.



LECCIÓN 8

LUZ ROJA, LUZ VERDE (OPCIONAL)

MATERIALES

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva
- ◆ Patinetes
- ◆ Cascos

DURACIÓN

- ◆ 5 minutos

LUGAR

- ◆ Gimnasio o asfalto

CONSEJOS

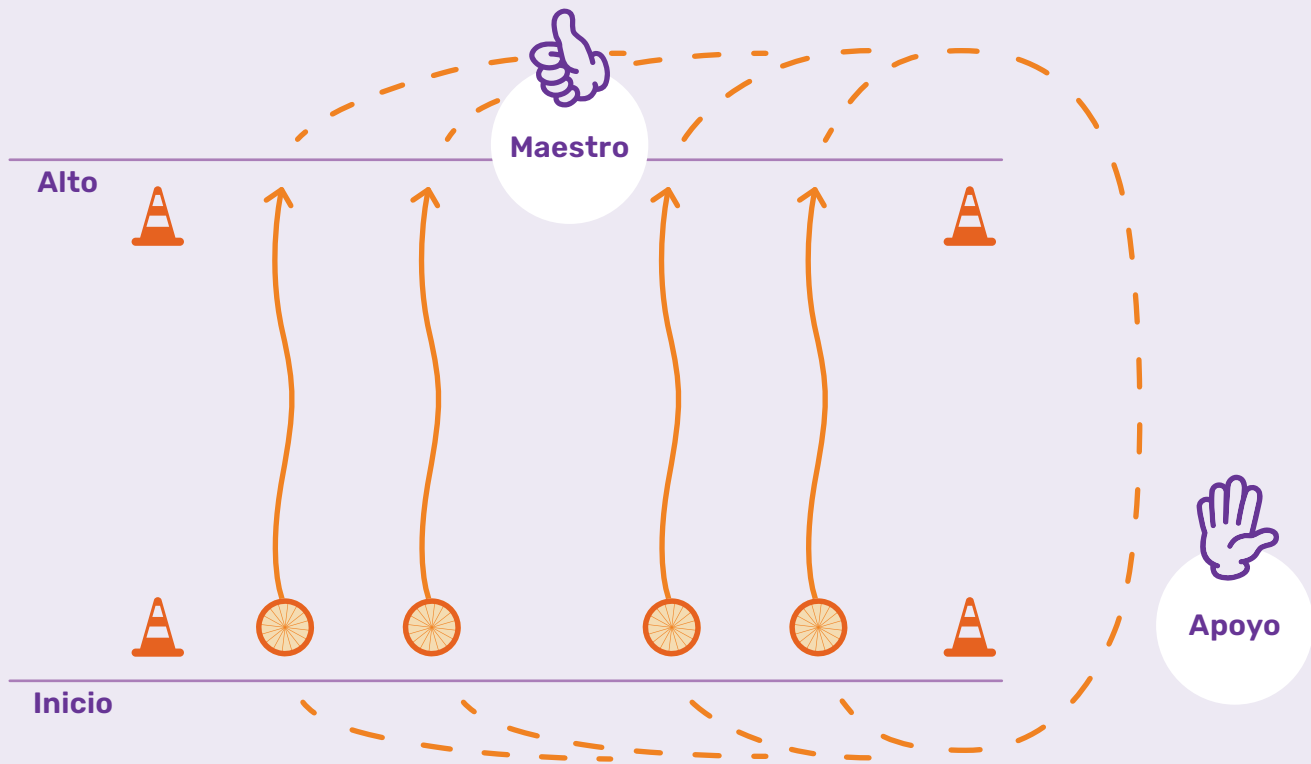
- ◆ Esta actividad se puede realizar cualquier día dependiendo de la cantidad de tiempo disponible.
- ◆ Este ejercicio se puede hacer varias veces.
- ◆ Este ejercicio ayudará a los estudiantes a practicar a frenar.
- ◆ Recuérdales a los estudiantes que frenen con el freno de mano o con el freno de la rueda trasera, no frotando sus zapatos contra el suelo.

PREPARACIÓN

- ◆ Marca las líneas de inicio y alto con tiza o cinta adhesiva dentro del espacio permitido, al menos a 25 yardas de distancia.
- ◆ Coloca conos en las líneas de inicio y alto.
- ◆ Si tienes una señal de alto portátil, colócala en la línea de alto.

ACTIVIDAD

- ◆ Los estudiantes deben alinearse con sus patinetes detrás de la línea de salida.
- ◆ Cuando el instructor indique que salgan, todos los estudiantes se mueven al mismo tiempo.
- ◆ Después de que los estudiantes recorran una distancia corta, di "luz roja" para indicarles a los estudiantes que se detengan.
- ◆ Después de un momento, grita ¡"luz verde"!
- ◆ Repite hasta que todos los estudiantes hayan llegado al final.
- ◆ El primero en llegar al final "gana".
- ◆ Repite la actividad si lo deseas y si el tiempo lo permite.



PREPARACIÓN DEL EJERCICIO | LUZ ROJA, LUZ VERDE

LECCIÓN 9

CARRERA DE OBSTÁCULOS (OPCIONAL)

MATERIALES

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva
- ◆ Patinetes
- ◆ Cascos
- ◆ Materiales adicionales para la carrera de obstáculos según se desee

DURACIÓN

- ◆ 10 minutos

CONSEJOS

- ◆ Esta actividad se puede realizar cualquier día dependiendo de la cantidad de tiempo disponible.
- ◆ Este ejercicio debe realizarse varias veces si el tiempo lo permite.
- ◆ Este ejercicio permitirá a los estudiantes practicar su equilibrio mientras esquivan obstáculos, fomentando su habilidades en patinete.

LUGAR

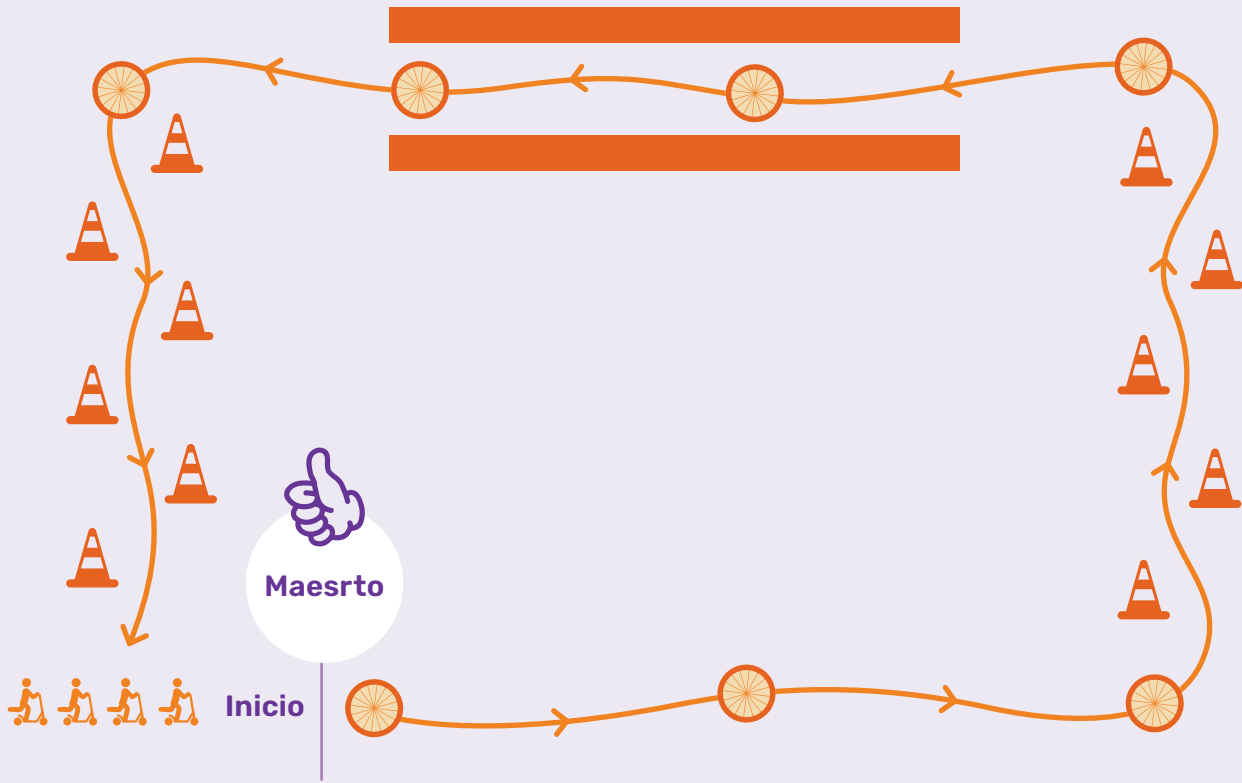
- ◆ Gimnasio o asfalto

PREPARACIÓN

- ◆ Crea una carrera de obstáculos usando conos y tiza y/o cinta adhesiva junto con cualquier otro material que te gustaría usar. ¡Se creativo!

ACTIVIDAD

- ◆ La instrucción recorrerá o caminará el recorrido para mostrar a los estudiantes la ruta prevista. Recuérdeles a los estudiantes que dejen un “espacio fantasma” en el medio mientras conducen.
- ◆ Los estudiantes se alinean con scooters.
- ◆ Cuando el instructor indique que se salgan, el primer estudiante comenzará a montar con el resto de la clase siguiéndolo.
- ◆ Los estudiantes pueden recorrer el circuito varias veces si el tiempo lo permite.



EJERCICIO | CIRCUITO DE OBSTÁCULOS

LECCIÓN 10

CARRERA LENTA (OPTIONAL)

MATERIALES

- ◆ Conos
- ◆ Tiza o cinta adhesiva
- ◆ Patinetes
- ◆ Cascos

DURACIÓN

- ◆ 5 minutos

LUGAR

- ◆ Gimnasio o asfalto

PREPARACIÓN

- ◆ Líneas de inicio y alto con tiza o cinta adhesiva dentro del espacio permitido, al menos a 25 yardas de distancia.
- ◆ Coloca conos en las líneas de inicio y alto.
- ◆ Si tienes una señal de alto portátil, colócala en la línea de alto.

ACTIVIDAD

- ◆ Los estudiantes se alinean con patinetes detrás de la línea de salida.
- ◆ Todos los estudiantes comienzan a rodar por indicación del instructor.
- ◆ Todos los estudiantes intentan conducir lo más lento posible y el ganador es el último estudiante que cruza la línea de alto o la última persona que sale.
- ◆ Los estudiantes que pongan el pie en el suelo deben detenerse donde están y esperar hasta que termine la carrera para regresar a la línea de salida.

CONSEJOS

- ◆ Esta actividad se puede realizar cualquier día dependiendo de la cantidad de tiempo disponible.
- ◆ Este ejercicio se puede hacer varias veces si el tiempo lo permite.
- ◆ Este ejercicio permitirá a los estudiantes practicar equilibrio.
- ◆ Este puede ser un gran ejercicio para comenzar o terminar el día.



Maestro

Alto



Apoyo

Inicio



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

