



e·GREEN



# FORMACIÓN PARA DOCENTES Y CAMPAÑA DE SEGURIDAD VIAL



Co-funded by  
the European Union

# Índice

Actividades en el aula	3
Actividades al aire libre	7
Actividades creativas	19
Ejemplo de programa	29
Imprimibles	33



Este material consta de cuatro capítulos principales: actividades en el aula, tres áreas temáticas que presentan la teoría necesaria y actividades interesantes para reforzar los conocimientos; actividades al aire libre, once actividades diferentes en el patio de recreo que te permiten poner en práctica la teoría de forma divertida y segura; actividades creativas, ideas para profundizar en el tema y fomentar una reflexión más profunda sobre la seguridad en bicicletas y patinetes; y, por último, un ejemplo de horario que te servirá de inspiración para crear tu horario semanal. Puedes elegir el formato del horario tú mismo: selecciona entre las actividades de la lista y crea lecciones que se adapten a tus necesidades.





# ACTIVIDADES EN EL AULA

En este capítulo, encontrará tres temas principales: Normas y maniobras básicas de tráfico, Seguridad y mantenimiento, y Planificación de una ruta ciclista. Para cada tema, encontrará teoría recomendada, vídeos instructivos sugeridos y una actividad para reforzar los conocimientos. El manual de E-Green, la presentación de E-Green y los vídeos instructivos mencionados en la sección de teoría se pueden encontrar en [www.egreenproject.eu](http://www.egreenproject.eu)

**Independientemente del formato de su lección, le recomendamos reservar unos minutos al final para preguntas finales o para debatir y reforzar lo aprendido. Puede hacer preguntas como:**

- *¿Qué nuevo aprendiste hoy?*
- *¿Qué te gustó (o no) y por qué?*
- *¿Qué harás diferente cuando montes en bicicleta a partir de hoy?*



# NORMAS Y MANIOBRAS BÁSICAS DE TRÁFICO

## Teoría básica de las normas de tráfico



**Materiales recomendados:**

Normas básicas de circulación (manual E-Green, páginas 17 - 28)

- Enfatizar la importancia de lo siguiente: Maniobras básicas (girar a la derecha y a la izquierda), derecho de paso, señal de ceder el paso, señal de pare, semáforos, policía.
- Puede utilizar las diapositivas 2 a 8 de la presentación de E-Green (vídeos incluidos)



**Vídeos:**

- Señales de tráfico y su interpretación (vídeo 2)
- Uso de bicicletas y patinetes en carriles reservados (video 3)

## Actividad: Señales de tránsito “¿Quién soy?”



**Duración: 20 minutos**



**Necesitarás:** Papeles pequeños, ceras, marcadores o lápices de colores.



**Instrucciones:**

Divida a los estudiantes en parejas.

Cada estudiante dibuja una señal de tráfico en una hoja de papel y escribe su nombre.

Luego intercambian papeles con su pareja (sin mirar las imágenes) y se los colocan en la frente (de manera que la imagen sea visible).

Los estudiantes se turnan para hacerse preguntas. El objetivo es que cada estudiante descubra qué señal tiene en la frente. Pueden usar preguntas como "¿Esta señal suele estar en una intersección?", "¿Esta señal me indica dónde puedo o no puedo ir?", etc.



**Consejo:** Puedes recopilar imágenes de señales de tráfico de todos los alumnos y colocarlas en un casco. Cada alumno dibujará una señal sin mirarla. Luego, trabajarán en parejas para adivinar qué señal es.



# PLANIFICACIÓN DE UNA RUTA EN BICICLETA

## Teoría de la planificación de rutas



### Materiales recomendados:

- Planificación de rutas (manual E-Green, página 63)
- Enfatizar los factores clave a considerar: considerar el volumen de tráfico, las condiciones de la carretera, los peligros potenciales y el clima.
- Puede utilizar las diapositivas 16-18 de la presentación E-Green (vídeos incluidos)



### Vídeos:

- “Planifica tu viaje y las mejores rutas” (video 6)
- “Respeto a los peatones” (vídeo 4)

## Actividad: Planifica tu ruta



**Duración: 30 minutos**



**Necesario: Mapas (preferiblemente un mapa local donde los estudiantes puedan marcar la ruta desde casa hasta la escuela, por ejemplo), marcadores**



### Instrucciones:

Pídeles a los estudiantes que sugieran rutas seguras del punto A al punto B en el mapa.

Formen parejas o grupos. Los estudiantes planifican una ruta y la marcan en el mapa.

Los grupos presentan sus rutas y explican sus elecciones.



**Consejo: Priorice la seguridad de las rutas elegidas. Haga preguntas como: "Si elijo esta ruta, ¿estaré en el carril bici o tendré que tomar la carretera?", "¿Hay cruces peligrosos en la ruta?", "¿Es esta ruta apta a cualquier hora del día? ¿O con cualquier clima?".**

# SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

## Teoría de seguridad y mantenimiento



### Materiales recomendados:

- Elementos y consideraciones de seguridad de la bicicleta (manual E-Green pág 13)
- Buen mantenimiento de la bicicleta (manual E-Green, página 15)
- Puede utilizar las diapositivas 9 a 15 de la presentación E-Green (vídeos incluidos)



### Vídeos:

- Uso correcto del casco y equipo de seguridad (video 1)
- Mantenimiento básico de bicicletas y patinetes (vídeo 5)

## Actividad: El paquete de seguridad misterioso



**Duración: 15 minutos**



Necesario: Bolsa o caja que contenga diversos elementos de seguridad (casco, rodilleras, coderas, guantes de ciclismo, chaleco reflectante, luces de bicicleta, reflectores de bicicleta, timbre, zapatillas de ciclismo, gafas de ciclismo, bidón de bicicleta, etc.), venda para los ojos. También puedes agregar elementos que no sean apropiados para una conducción segura (por ejemplo, auriculares, chanclas u otro calzado inadecuado, botellas de vidrio, etc.) o elementos que puedan ser necesarios para el mantenimiento de la bicicleta (por ejemplo, bomba de bicicleta, llaves inglesas, destornillador, lubricante para cadena, etc.)



### Instrucciones:

Pida a un estudiante a la vez que se acerque al frente de la clase y se ponga una venda en los ojos (o simplemente cierre los ojos).

Entrégales la bolsa misteriosa con los artículos. Deben meter la mano y sacar un artículo a la vez, usando solo el sentido del tacto para adivinar qué es.

- Después de que el estudiante adivine, pídale que explique por qué el artículo es importante para la seguridad vial (por ejemplo, "Un casco es importante porque protege la cabeza en caso de una caída").

Si el estudiante puede identificar el objeto y explicar su importancia, puede apartarlo. Si no está seguro, puede darle una pista o mostrarle el objeto y darle una breve explicación.

Repita con el siguiente estudiante. Mantenga un ritmo rápido para mantener la energía y el interés.



**Consejo: Si añade artículos al kit de seguridad misterioso que no son adecuados para un ciclismo seguro, elija artículos que puedan usarse para demostrar seguridad. Por ejemplo, "Las chanclas no son adecuadas para un ciclismo seguro porque no ofrecen suficiente protección ni soporte para los pies, lo que puede provocar lesiones. Por este motivo, se recomienda encarecidamente usar calzado resistente".**

6



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



# ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Este capítulo se centra en las actividades que se realizan preferentemente en un área de juegos para el tráfico. Si tiene un área de juegos de este tipo a su alcance, es el mejor lugar para entrenar. Idealmente, este área debería tener intersecciones, señales de tráfico, pasos de peatones y, en algunos casos, incluso semáforos.

Si no tienes acceso a un área de juegos de tráfico, no hay problema; cualquier zona segura al aire libre (sin coches ni peligro para los alumnos) será suficiente. En este caso, puedes simular un área de juegos de tráfico marcando claramente las calles y las intersecciones (puedes usar conos de tráfico, cuerdas en el suelo o dibujos con tiza, por ejemplo), imprimiendo señales seleccionadas y colocándolas a lo largo del recorrido. Si quieres, también puedes simular semáforos usando papeles de colores para la señalización.

Algunas actividades requieren bicicletas o patinetes. Consulte con los estudiantes si pueden traer los suyos. No hay problema si no hay suficientes bicicletas y patinetes para todos; las actividades están diseñadas para que no todos los participantes lo usen a la vez.



# DEMOSTRACIÓN DE COMPROBACIÓN ABCD



**Duración: 30 minutos**



**Se necesita: Bicicletas (también puedes incluir bicicletas defectuosas, si están disponibles)**



**Instrucciones:**

- **Explique y demuestre la comprobación ABCD (se proporciona una breve guía a continuación).**
- **Enfatizar la importancia del mantenimiento adecuado de la bicicleta para una conducción segura.**
- **Deja que los alumnos intenten la prueba ABCD ellos mismos. Dependiendo de cuántas bicicletas tengas disponibles, pueden trabajar en parejas, por ejemplo.**
- **Anime a los estudiantes a hacer preguntas si algo no está claro.**



**Consejo: Puede imprimir una lista de verificación (incluida a continuación) para cada estudiante para ayudarles con la revisión ABCD. Los estudiantes pueden llevársela a casa para revisar sus propias bicicletas.**

# TALLER DE MANTENIMIENTO DE BICICLETAS



**Duración: 45 minutos**



**Se necesita: bicicletas, herramientas de mantenimiento (desmontadores de neumáticos, bombas de bicicleta, aceite para cadena, paños, destornilladores, llaves inglesas, etc.)**



**Instrucciones:**

- **Organiza varias estaciones, cada una con una bicicleta y un instructor. En cada estación, concéntrate en un aspecto específico del mantenimiento de la bicicleta: revisar la presión e inflar las llantas, engrasar la cadena, ajustar los frenos, etc.**
- **Los estudiantes rotan entre estaciones y conocen las prácticas individuales.**
- **Puede ser práctico o basado en la observación según la edad.**



**Consejo: Recuerda la prueba ABCD. Por ejemplo, puedes demostrar cómo suena la prueba de caída cuando una pieza de la bicicleta está suelta.**



# CRUCE DE CAMINOS



**Duración: 20 minutos**



**Se necesita: Zona de juegos de tráfico (o ruta marcada y señales de tráfico impresas), señales de vehículos**



**Instrucciones:**

- **Seleccione una encrucijada en el patio de recreo.**
- **Los alumnos elegirán señales que indiquen qué papel juegan en la situación (bicicleta, patinete, peatón, coche, autobús, tranvía, etc.) y se situarán (como deseen) en el cruce y juntos tendrán que resolver cómo proceder según las normas de tráfico.**
- **Llame su atención sobre las señales y el derecho de paso.**
- **Tras resolver la situación con éxito, los estudiantes intercambian roles y/o posiciones y continúan. También pueden resolver otra encrucijada en el patio de recreo.**



**Consejo: Al final de este material encontrarán letreros con los nombres de los roles, o pueden dejar que los alumnos los creen ellos mismos. También pueden usar disfraces o accesorios para representar los diferentes roles. Incluyan la preparación de estos elementos en las sesiones de enseñanza previas, para que los alumnos conozcan la importancia, las características y los aspectos visuales de la señalización, las carreteras y sus diferentes usuarios.**

# DESAFÍO CICLISMO



**Duración: 30 minutos**



**Se necesita: Zona de juegos de tráfico (o ruta marcada y señales de tráfico impresas), bicicletas, patinetes y cronómetros.**



**Instrucciones:**

- **Marcar una ruta de un solo sentido con diversas situaciones de tráfico, por ejemplo, un giro brusco, una señal de pare, un cruce de peatones, etc.**
- **Que los estudiantes compitan con la regla de que se añade tiempo por infringir las normas de tránsito (no detenerse en una señal de stop, señalar incorrectamente al girar en una intersección, etc.). El más rápido gana.**



**Consejo: Puedes diseñar la ruta como un circuito y que los estudiantes compitan en equipos en lugar de individualmente. Una vez que un miembro del equipo complete el circuito, comenzará el siguiente. No solo practicarán las normas de tránsito, sino que también fomentarán el espíritu de equipo. El equipo más rápido gana.**



# SEMÁFOROS CONGELADOS



**Duración: 5 minutos**



**Se necesita: Papeles de colores (rojo, amarillo, verde)**



**Instrucciones:**

- Los estudiantes caminan libremente hasta que el profesor muestra un cartel de color:
- Verde = continuar (caminar o simular andar en bicicleta)
- Amarillo = caminar despacio (hacer como que frena)
- Rojo = detenerse
- Los estudiantes que se mueven en rojo reciben una “penalización” (por ejemplo, 5 saltos de tijera)
- Puedes aumentar gradualmente la dificultad cambiando las señales más rápidamente.



**Consejo: Usa esta actividad para enseñar la importancia de los semáforos para la seguridad. Si quieres simular semáforos en otra actividad (cruce de caminos o interacción con el tráfico), puedes usar esta actividad para practicar el respeto a los semáforos.**

# ¡PREPARARSE!



**Duración: 30 minutos**



**Se necesita: equipo de protección (cascos, chalecos, rodilleras), zona de juegos de tráfico (o ruta marcada), bicicletas y patinetes.**



**Instrucciones:**

- **Dependiendo del equipo de protección disponible, instale estaciones con dos cascos, dos chalecos y dos juegos de protectores en cada una. Se necesita un instructor en cada estación.**
- **Divida a los estudiantes de manera uniforme entre las estaciones y permita que todos intenten cómo ponerse correctamente el equipo de protección.**
- **El instructor verifica que cada estudiante use correctamente el equipo de protección (especialmente el casco: nivelado, ajustado y con la hebilla abrochada).**
- **Una vez equipado, el estudiante puede recorrer una ruta corta señalizada y luego regresar a la estación para devolver el equipo de protección. Mientras tanto, otro estudiante se prueba el segundo equipo de protección en la estación.**



**Consejo: Puedes convertir esta actividad en una competición por equipos (cada estación es un equipo) y hacer un relevo. Sin embargo, recuerda que usar el equipo de protección correctamente es más importante que la velocidad.**

# FIESTA DE BAILE CON CASCO



**Duración: 10 minutos**



**Se necesita: reproductor de música, cascos para todos los estudiantes (preferiblemente los propios)**



**Instrucciones:**

**Primero, recuerde rápidamente a los estudiantes cómo debe ajustarse correctamente un casco:**

- Nivelado en la cabeza, no inclinado.
- Las correas forman una “V” debajo de las orejas.
- Correa de la barbilla ajustada (debe caber 1 dedo debajo de ella)
- Prueba de vibración: el casco no debe tambalearse
- Comience a reproducir música y deje que los estudiantes bailen libremente con sus cascos puestos.

**Detenga la música y dé indicaciones para verificar el casco, por ejemplo:**

- ¡Revisa tu hebilla!
- "¿Está nivelado sobre tu cabeza?"
- “Prueba de movimiento: ¿se mantiene en su lugar?”
- “¡Revisa a tu amigo!”
- Los estudiantes deben congelarse, revisar sus cascos (y opcionalmente el de su compañero) y ajustarlos si es necesario.
- Reanuda la música y repite con un nuevo mensaje después de un tiempo.



**Consejo: Anime a los estudiantes a bailar mucho y divertirse. El casco debe permanecer en la posición correcta en todo momento. También puede agregar sus propios comandos al juego si les resulta útil.**

# DESAFÍO DE CARRERA DE OBSTÁCULOS



**Duración: 30 minutos**



**Se necesita: conos, tiza, fideos de piscina, rampas pequeñas, señales de tráfico impresas, bicicletas y patinetes.**



**Instrucciones:**

- **En un entorno al aire libre seguro, organice un recorrido que simule situaciones reales de conducción: circular entre conos, en línea recta, detenerse en las señales, girar en las esquinas.**
- **Coloque señales de tráfico en diferentes puntos y explique primero el significado de cada señal. Los estudiantes deben seguir las instrucciones de cada señal (p. ej., detenerse en una señal de stop, caminar en un paso de cebra, etc.) a medida que completan el recorrido.**
- **Complete el curso de uno en uno o en equipos, concentrándose en el control y la seguridad.**



**Consejo: Usa esta actividad para practicar montar en bicicleta. Puedes añadir retos opcionales, como usar señales con las manos o "caminar con la bicicleta" en espacios reducidos.**

# ETIQUETA DE CONGELACIÓN DE SEÑAL



**Duración: 5 minutos**



**Necesario:** Cualquier accesorio que pueda representar el manillar de una bicicleta (por ejemplo, tubos de cartón, reglas largas o incluso una bufanda o una cuerda para saltar, mientras se mantiene tensa): elija los accesorios teniendo en cuenta la seguridad.



**Instrucciones:**

- Recuerde a los estudiantes cómo señalar cuándo girar a la derecha y a la izquierda.
- Pida a los estudiantes que simulen andar en bicicleta caminando libremente por el espacio mientras sostienen “manillar” (representados por accesorios) frente a ellos.
- Alterne entre las órdenes "izquierda" y "derecha". Al dar la orden, los estudiantes deben quedarse quietos y hacer la señal correcta con la mano.
- Cualquiera que no se quede quieto o haga la señal incorrecta recibe una “penalización” (por ejemplo, 5 saltos de tijera)



**Consejo:** Puede utilizar esta actividad para practicar maniobras de señalización para otras actividades (interacciones en cruces de caminos y tráfico).

# CARRERA LENTA



**Duración: 30 minutos**



**Necesario: Ruta marcada (tiza, cinta), bicicletas, cronómetros.**



**Instrucciones:**

- En un entorno exterior seguro, establezca una ruta.
- El objetivo de esta carrera es... ¡ser el más lento!
- Deje que los estudiantes viajen lo más lento posible sin detenerse ni poner los pies en el suelo.
- Si ponen los pies en el suelo se añadirán 10 segundos a su tiempo.



**Consejo: Usa esta actividad para practicar el equilibrio y el control al montar en bicicleta. Puedes planificar la ruta en circuito y competir en equipos. ¡El equipo más lento gana!**



# INTERACCIONES DE TRÁFICO



**Duración: 45 minutos**



**Se necesita: Zona de juegos de tráfico (o ruta marcada y señales de tráfico impresas), bicicletas y patinetes.**



**Instrucciones:**

- Muestre brevemente a los estudiantes la ruta (dónde pueden circular los ciclistas, dónde caminan los peatones, dónde está el cruce de peatones, qué señales hay en la ruta, dónde hay una intersección sin marcar y se aplican las reglas de derecho de paso, etc.).
- Divida a los estudiantes en dos grupos. La mitad tomará las bicicletas y los patinetes y dará un paseo por el patio. El otro grupo actuará como peatones recreando diversas situaciones de tráfico para los ciclistas.
- Después de 15 minutos, detenga la actividad y cambie los grupos.
- Puede aprovechar este descanso para hacer preguntas a los estudiantes como "¿Se sienten seguros en el tráfico?" o "¿Qué necesitarían para mejorar la situación?" para ayudar a generar conciencia y resolver cualquier problema potencial.



**Consejo: También puedes involucrar a alguien en el rol de policía. En este caso, márcalo con un chaleco reflectante y explícales a todos al comienzo de la actividad qué hará el policía. Por ejemplo, puede controlar una intersección, patrullar en los semáforos para asegurarse de que nadie se salte una luz roja e incluso imponer multas por infringir las normas de tránsito (un papel de color será suficiente).**





## ACTIVIDADES CREATIVAS

En este capítulo, encontrará ideas para actividades creativas y juegos que puede usar para crear un programa integral centrado en la seguridad en bicicletas y patinetes. Estas actividades no solo contribuirán al tema, sino que también pueden ayudar a reforzar los conocimientos adquiridos, profundizar la reflexión y aumentar la conciencia sobre la seguridad en bicicletas y patinetes.



# EL GRAN MURAL DE LA SEGURIDAD



**Tipo: Actividad creativa, proyecto, sensibilización**



**Duración: 2 - 3 horas (o varias sesiones cortas)**



**Necesitarás: Rollo de papel o cartulinas grandes, marcadores, pinturas, pinceles, pegamento, recortes, etc.**



**Instrucciones:**

- **¡Trabajen en grupo para crear un mural enorme sobre seguridad en bicicletas y patinetes! Dividan el mural en secciones (uso seguro del casco, señales de mano, señales de tráfico, visibilidad, mantenimiento, etc.). Cada grupo contribuye con una parte. El mural crece a lo largo de la semana y se convierte en una hermosa pieza de exhibición que fomenta la concienciación sobre la seguridad.**



**Consejo: Tú decides cómo quieres enfocar el mural. Podría ser simplemente un mosaico de temas individuales, o podrías dibujar un mapa de "Safety Town" con zonas como "Helmet Hill", "Signal Square", etc. Incluso puedes tratarlo como un rompecabezas gigante. Dibuja imágenes, escribe lemas de seguridad llamativos, pega fotos. Luego puedes exhibir los murales en el aula o el pasillo, o crear una exposición con otras creaciones de la semana (pósteres, mascotas).**



# MARCAR EL CAMINO CON TIZA



**Tipo: Actividad creativa, al aire libre, de sensibilización.**



**Duración: 20 - 45 minutos**



**Se necesita: tizas, área pavimentada (patio de la escuela, acera)**



**Instrucciones:**

- **Decora las aceras de tu escuela con tiza. Dibuja señales de tráfico, escribe consignas de seguridad o incluso dibuja una ruta ciclista. ¡Comparte lo que estás aprendiendo esta semana! Puedes trabajar individualmente y crear un mosaico grande con imágenes y consignas individuales, o en grupo y escribir una consigna, y cada estudiante decorará una letra.**



**Consejo: No olviden tener en cuenta la seguridad durante esta actividad. No dejen que los estudiantes dibujen en la calle y asegúrense de no bloquear la acera para que la gente pueda seguir caminando.**

# MASCOTAS DE SEGURIDAD



**Tipo: Actividad creativa, trabajo en equipo, sensibilización.**



**Duración: 45 - 60 minutos**



**Necesitarás: cualquier cosa que puedas usar para manualidades creativas: papel de colores, tijeras, pegamento, revistas viejas, retazos de tela, ojos saltones, fieltro, limpiapipas, cartón, etc.**



**Instrucciones:**

- **¡Trabajen en grupos y creen una mascota de seguridad! ¿Qué aspecto tiene? ¿Es una persona, un animal o algo más? ¿Qué equipo de seguridad usa? ¿Qué norma de seguridad les recuerda? ¿Cuál es su lema? ¿Cuál es su "superpoder de seguridad"? ¡Preséntenla al mundo!**



**Consejo: ¡Puedes usar las mascotas para decorar tu salón de clases o incluso toda la escuela!**



# CARTELES DE SEGURIDAD



**Tipo: Actividad creativa, de sensibilización.**



**Duración: 45 - 60 minutos**



**Necesario: Papel, marcadores, lápices de colores.**



**Instrucciones:**

- **Diseña tus propios carteles sobre seguridad vial. Puedes enfocarlos como prefieras: "¡Usa el casco!", "¿Cómo cuidar tu bici?", "¿Sabes cómo señalizar al girar?", "¡Mira a ambos lados!", "Las señales más importantes" o cualquier otra cosa. Puedes hacerlo en forma de carteles informativos, cómics o incluso memes. Sé creativo: cuanto más original sea el cartel, más memorable será su mensaje.**



**Consejo: ¡Puedes usar los carteles para decorar tu aula o incluso toda la escuela! Al final de este material, también encontrarás algunas preguntas para reflexionar, que puedes imprimir y colgar entre los carteles que has creado.**



# BINGO



**Tipo: Actividad creativa, juego.**



**Duración: 30 - 45 minutos**



**Necesario: Tarjetas de bingo (proporcionadas a continuación), lápices de colores, fichas o marcadores**



**Instrucciones:**

- **¡Juega al bingo con señales de tráfico! Primero, llena tus cartones de modo que cada casilla tenga una señal de tráfico diferente (alto, ceda el paso, prohibido el paso, prohibido bicicletas, carril bici, sendero compartido, paso de peatones, semáforo, rotonda, calle de un solo sentido, etc.). Dibuja las señales; no tienen que ser perfectas, solo reconocibles. ¡Luego, juega al bingo! El profesor irá diciendo las señales de tráfico poco a poco. Si dice una que tengas en tu cartón, márcala. El primero en completar una fila, columna o diagonal grita "¡BINGO!" y gana.**



**Consejo: Diga el significado de una señal (por ejemplo, "¡Debe detenerse!" o "¡Aquí es donde se cruza la calle!"), no su nombre. Cuando alguien saque bingo, deje que explique el significado de las señales que marcó.**



# CREA Y ADIVINA



**Tipo: Actividad creativa, juego.**



**Duración: 20 minutos**



**Necesario: Papel, marcadores, lápices de colores.**



**Instrucciones:**

- **Permita que los estudiantes diseñen sus propias señales de tránsito, explicando simultáneamente el propósito y la importancia de cada una. El profesor dirá el nombre o la explicación de una señal, y el estudiante que la tenga deberá sostenerla.**



**Consejo: Luego puedes utilizar las nuevas señales de tráfico como parte de tus decoraciones temáticas durante la semana.**



# CHARADAS DE SEGURIDAD



**Tipo: Juego**



**Duración: 15 - 20 minutos**



**Necesario: Tarjetas preparadas con indicaciones (pueden escribirlas juntos al comienzo de la actividad; por ejemplo, cada uno escribe 3), casco**



**Instrucciones:**

- ¡Jueguen a las mímicas de seguridad! Saquen una indicación del casco (como "inflar llantas" o "caerse de un patinete") y representenla. Un estudiante actúa, los demás adivinan. Pueden jugar individualmente o en equipos. Comenten brevemente cada indicación después de adivinar.



**Consejo: Para que las charadas sean más divertidas, puedes jugar dos rondas. En la primera, juega como siempre, con el objetivo de imitar la indicación (puedes establecer un límite de tiempo). Una vez que hayas repasado todas las indicaciones en el casco, devuélvelas y barájalas.**

**En la segunda ronda, imitarás las mismas indicaciones, ¡pero no te muevas! Debes adoptar una postura estática que permita que los demás reconozcan la indicación.**

# JUEGO DE MEMORIA



**Tipo: Actividad creativa, trabajo en equipo, juego.**



**Duración: 45 - 60 minutos**



**Necesario: Papel resistente cortado en cuadrados de igual tamaño, marcadores, lápices de colores.**



**Instrucciones:**

- **¡Crea tu propio juego de memoria! Haz parejas de tarjetas: escribe el nombre de una señal de tráfico en ambas. Luego, dibuja la señal en la primera tarjeta y escribe su significado en la segunda. Trabajen en grupos para crear 32 parejas de tarjetas en cada grupo. ¡Al terminar, disfruten jugando juntos!**



**Consejo: Intenta crear tantas señales como puedas (pare, ceda el paso, prohibido el paso, prohibido bicicletas, carril bici, sendero compartido, paso de peatones, semáforo, rotonda, calle de un solo sentido, etc.). Si no tienes suficientes señales, puedes dibujar otras relacionadas con la seguridad ciclista. Por ejemplo, escribe "Casco" en ambas tarjetas de un par. Dibuja un casco en una tarjeta y escribe "protección contra lesiones en la cabeza" en la otra.**



# PICTIONARY DE SEÑALES DE TRÁFICO



**Tipo: Juego**



**Duración: 15 - 20 minutos**



**Necesario: Pizarra blanca o papel grande, marcadores.**



**Instrucciones:**

- **¡Jueguen al Pictionary de señales de tráfico! Los estudiantes se dividen en equipos. Un estudiante de cada equipo dibuja una señal de tráfico mientras su equipo intenta adivinar qué es. Pueden establecer un límite de tiempo para que sea más difícil.**



**Consejo: Para que el Pictionary sea más divertido, puedes establecer un límite de tiempo para que sea más desafiante.**



# EJEMPLO DE PROGRAMA

Este ejemplo de programa te servirá de inspiración para crear tu horario semanal. Cada día se centra en un tema y se divide en bloques para actividades en el aula y en el patio. Sin embargo, puedes elegir el formato del horario: selecciona entre las actividades de la lista y crea lecciones que se adapten a tus necesidades.

## Lunes: Normas de tráfico y maniobras

### Mañana (en el aula)

- **Discusión introductoria (Preguntas en la página 31)**
- **Teoría básica de las normas de tráfico (pág. 4)**
- **Señales de tráfico “¿Quién soy?” (pág. 4)**
- **Bingo (pág. 24)**

### Tarde (Patio de recreo)

- **Semáforos congelados (pág. 12)**
- **Etiqueta de congelación de señal (pág. 16)**
- **Desafío ciclista (pág. 11)**

## Martes: Seguridad y Mantenimiento

### Mañana (en el aula)

- **Teoría de la seguridad y el mantenimiento (pág. 6)**
- **El paquete de seguridad misterioso (pág. 6)**
- **Comience con el Gran Mural de Seguridad (pág. 20)**

### Tarde (Patio de recreo)

- **Fiesta de baile con casco (pág. 14)**
- **¡Prepárense! (pág. 13)**
- **Desafío de carrera de obstáculos (pág. 15)**



# EJEMPLO DE PROGRAMA

## Miércoles: Seguridad y Mantenimiento

### Mañana (Patio de recreo)

- Demostración de verificación ABCD (pág. 8)
- Taller de mantenimiento de bicicletas (pág. 9)
- Carrera lenta (pág. 17)

### Tarde (en el aula)

- Continúa en El gran mural de la seguridad (pág. 20)
- Charadas de seguridad (pág. 26)
- Juego de memoria (pág. 27)

## Jueves: Planificación de una ruta en bicicleta

### Mañana (en el aula)

- Teoría de la planificación de rutas (pág. 5)
- Actividad: Planifica tu ruta (pág. 5)
- Cerca de la escuela: Chalk the Walk (pág. 21)

### Tarde (Patio de recreo)

- Encrucijada (pág. 10)
- Interacciones de tráfico (pág. 18)

## Viernes: Reflexión y cierre

### Mañana (en el aula)

- Completar y presentar El Gran Mural de la Seguridad (pág. 20)
- Juega el juego favorito de la semana
- Discusión de reflexión grupal (Preguntas en la página 32)



# PREGUNTAS INTRODUCTORIAS



**¿Qué significa para usted “seguridad” cuando conduce una bicicleta o un patinete?**

**¿Con qué frecuencia piensas en la seguridad antes de montar en bicicleta?**

**¿Qué podría hacer que tus viajes sean más seguros?**

**¿Por qué crees que tenemos normas de tráfico para bicicletas y patinetes?**

**¿Qué podría pasar si alguien no sigue las reglas mientras conduce?**

**¿Quién es responsable de tu seguridad cuando conduces?**

**¿Por qué es importante cuidar tu equipo y no solo usarlo?**



Puedes usar estas preguntas al principio de la semana para presentar el tema de la seguridad en el ciclismo y el patinete. Estas preguntas ayudarán a los estudiantes a reflexionar sobre el tema y profundizar en él. Siéntete libre de agregar tus propias preguntas y permitir que la discusión se desarrolle.



# PREGUNTAS FINALES



**¿Qué es algo que no esperabas aprender esta semana, pero lo hiciste?**

**¿Qué fue lo que más te gustó de aprender a través de actividades de seguridad?**

**¿Cómo crees que ha cambiado tu forma de montar en bicicleta desde principios de semana?**

**¿Qué harás diferente cuando montes en bicicleta a partir de esta semana?**

**Si tuvieras que explicarle la seguridad a un niño pequeño, ¿qué utilizarías?**

**¿Qué es algo que recordarás de esta semana incluso dentro de unos años?**



Utilice estas preguntas al final de la semana. Ayudarán a los estudiantes a reflexionar y retener los conocimientos y experiencias recién adquiridos. Puede abordar las preguntas en un debate abierto, lo que permitirá a los estudiantes compartir sus ideas.





# IMPRIMIBLES



# GUÍA DE COMPROBACIÓN ABCD

## A = Aire

- Asegúrese de que las ruedas estén infladas correctamente (la presión recomendada está escrita en el lateral de las cubiertas de las ruedas).
- Verifique que los neumáticos estén en buen estado (sin grietas ni “puntos de desgaste”).
- Asegúrese de que las válvulas estén en buen estado y bien ajustadas.

## B = Frenos

- Al girar ambas ruedas hacia adelante (una después de la otra), la rueda no debe detenerse durante al menos 10 segundos.
- Al presionarlas, las palancas de freno no deben tocar el manillar (al menos un dedo debe caber entre el manillar y la palanca presionada).
- Frene con la palanca izquierda e intente mover la bicicleta hacia adelante. Frene con la palanca derecha e intente mover la bicicleta hacia atrás. Si en ambos casos la bicicleta permanece detenida o la rueda opuesta se levanta, los frenos funcionan correctamente.

## C = Cadena y bielas

- Asegúrese de que la cadena esté limpia, bien lubricada y libre de óxido.
- Si los pedales giran hacia atrás libremente y no se atascan, no hay problema. Si rechinan o hacen ruido, algo anda mal.
- Mueva las manivelas de lado a lado, si están bien sujetas al eje no se moverán.

## D = Prueba de caída

- Levante la rueda unos 4 dedos del suelo y déjela caer.
- El sonido resultante permite detectar si hay alguna pieza suelta (ruedas, eje de dirección, cadena, etc.).
- A continuación, sujeta la rueda delantera entre las piernas e intenta girar el manillar sin moverla. Si gira, tendrás que apretarlo.



# LISTA DE VERIFICACIÓN ABCD

## A = Aire

- Los neumáticos están inflados correctamente (verifique la presión recomendada en el costado de las cubiertas de las ruedas)
- Los neumáticos están en buenas condiciones (sin grietas ni puntos desgastados)
- Las válvulas están apretadas

## B = Frenos

- Cuando giras una rueda, esta gira libremente durante al menos 10 segundos
- Cuando frenas, las palancas de freno no tocan el manillar (1 dedo cabe entre)
- Cuando frenas mientras mueves la bicicleta, la bicicleta permanece quieta o la otra rueda se levanta

## C = Cadena y bielas

- La cadena está limpia, engrasada y sin óxido
- Los pedales giran hacia atrás suavemente sin rechinar
- Las bielas (brazos del pedal) no se mueven de lado a lado, están firmemente sujetos

## D = Prueba de caída

- Al dejar caer suavemente la bicicleta desde una altura de 4 dedos, no se observan movimientos inusuales.  
Se oyen ruidos de traqueteo
- Cuando sostienes la rueda delantera entre tus piernas e intentas girar el manillar, no se mueve
- Todas las piezas (ruedas, cadena, dirección) se sienten firmes y firmemente en su lugar



**¿Problema?**

Arréglole o pida ayuda antes de conducir.



**¿Todo está bien?**

¡Disfruta tu viaje!



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



**CRUCE DE CAMINOS**



**BICICLETA**



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



**CRUCE DE CAMINOS**



**PATINETE**



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



**CRUCE DE CAMINOS**



**PEATÓN**



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

A stylized illustration of a winding road with dashed white lines, set against a light green background. Three location pins are scattered around the top of the image, connected by a dashed line.

**CRUCE DE CAMINOS**

**COOCHE**

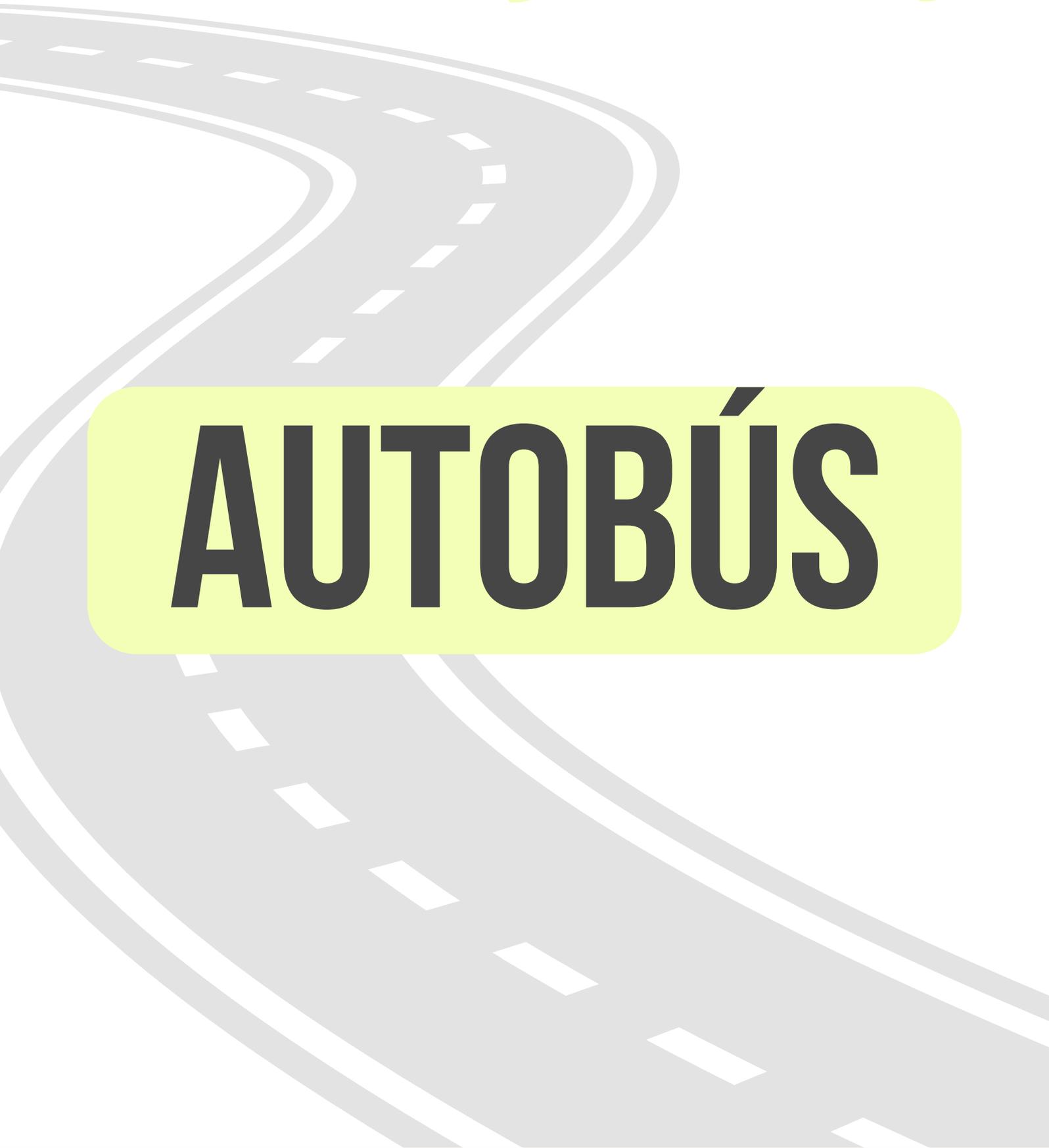


Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



**CRUCE DE CAMINOS**



**AUTOBÚS**



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



**CRUCE DE CAMINOS**



**TRANVÍA**



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



**CRUCE DE CAMINOS**



**CAMIÓN**



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



**CRUCE DE CAMINOS**



**GRUPO DE  
CICLISTAS**



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



**CRUCE DE CAMINOS**

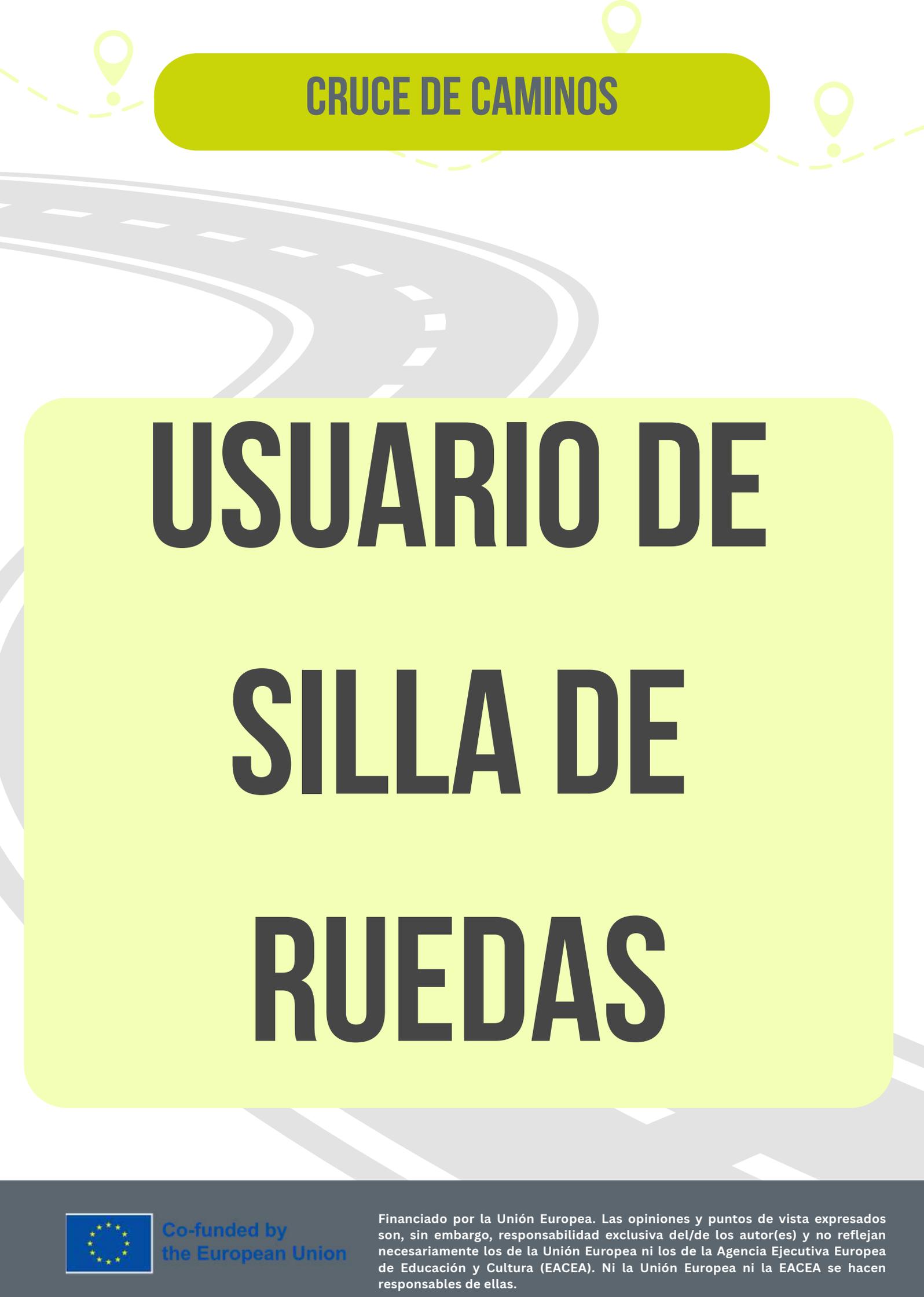


**PATINADOR  
EN LÍNEA**



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

A decorative graphic featuring a grey road with white dashed lines curving from the top left towards the bottom right. Three yellow location pins are scattered around the road, with dashed lines connecting them to a central yellow rounded rectangle at the top.

**CRUCE DE CAMINOS**

# **USUARIO DE SILLA DE RUEDAS**



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

# BINGO




- **Instrucciones:** Dibuja una señal de tráfico diferente en cada casilla. Escucha las señales que se anuncian. Cuando se anuncie una que tengas en tu tarjeta, márcala. El primer jugador que complete una fila, columna o diagonal grita "¡BINGO!" y gana.



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



**¿CÓMO PODEMOS  
PREVENIR ACCIDENTES  
ANTES DE QUE OCURRAN?**





**¿QUÉ SIGNIFICA  
ASUMIR LA  
RESPONSABILIDAD DE SU  
SEGURIDAD?**





# ¿PUEDEN TOMARSE PEQUEÑAS DECISIONES

(COMO USAR UN CASCO) CON  
GRANDES RESULTADOS?





**¿CÓMO AFECTAN TUS  
DECISIONES A LOS DEMÁS  
EN LA CARRETERA?**





# ¿CÓMO SE MANIFIESTA EL RESPETO EN EL TRÁFICO?





**SI TODO EL MUNDO VIAJARA  
COMO TÚ, ¿LAS  
CARRETERAS SE SENTIRÍAN  
MÁS SEGURAS?**





# e·GREEN

**NÚMERO DE PROYECTO: 2023-1-FR01-KA220-SCH-000153899**



**CC BY-SA 4.0 DEED**

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. Los logotipos están excluidos de esta licencia.



**Co-funded by  
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.