



APÉNDICE 1: Actividades

Guía de funcionamiento

Esta guía reúne una serie de actividades que pueden ser utilizadas por colegios y ciudades “early adopter” que buscan implementar STARS. Todas las actividades presentadas en este documento pueden ser adoptadas de acuerdo con las ciudades o los objetivos de los centros, grupos objetivos y presupuestos disponibles.



STARS Europa – Apéndice 1: Actividades: Guía de funcionamiento

1. Introducción

- * Incentivos
- * Competición
- * Símbolos
- * Cierre de la actividad

2. Actividades

- * Día sin coches
- * Multas morales
- * Mini-Reto Ciclista
- * Kiss and go – Alfombra Roja
- * Desayuno Ciclista
- * Talleres para profesores
- * Concurso de pintura de camiseta ciclista
- * Calles del centro
- * Abandona tus ruedines

Introducción: Esta guía reúne una serie de actividades que pueden ser utilizadas por los centros y las ciudades early adopter que buscan implementar STARS. El objetivo de estas actividades es el de promover el uso de formas de transporte sostenible, promocionar la actitud positiva hacia el desplazamiento activo en los niños y al mismo tiempo anima a los padres y familias a reconsiderar como viajan. Además, apoya el objetivo de acabar con los atascos y reducir las emisiones.

Incentivos: El uso de incentivos/premios se emplea en la mayoría de actividades señaladas abajo. El efecto positivo de los premios genera el cambio de comportamiento que ha sido psicológicamente probado. Los incentivos y premios no necesitan tener un alto precio. Por ejemplo, los certificados para los participantes en una ceremonia de premios. Además, si los premios se dan se recomienda que apoyan el objetivo de la actividad.

Competición: El elemento añadido de una competición puede llevar a un incremento de la motivación y los logros. Sin embargo, es importante reconocer los logros de todos los participantes que han hecho un cambio de uso del coche hacia otros modos sostenibles de transporte cuando viajan al colegio.

Cierre de la actividad: Una vez que la actividad ha sido completada es importante revisar los éxitos, logros y lecciones aprendidas. Además, las actividades son una buena oportunidad para reunir datos e información de los ciclistas.

Transferibilidad: Es importante anotar que todas las actividades indicadas abajo pueden ser adoptadas de acuerdo a los objetivos de las ciudades o colegios, grupos objetivos o presupuestos disponibles.

Símbolos: Los símbolos indican gastos, necesidad de tiempo y la complejidad de la campaña o actividad. Indíquese que no están fijados. Una idea de la campaña se puede hacer tanto con un alto como con un bajo presupuesto, pueden ser simplificadas o hechas más complicadas y una serie de pequeños cambios pueden conseguir una gran diferencia en gestión del tiempo. Se creativo y cambia las campañas y actividades a tus propios deseos y necesidades.



¿Qué precio tiene la acción o campaña?



¿Cuánto tiempo consume esta acción o campaña?



¿Qué dificultad tiene la implementación de la acción o campaña?



Necesidad de recursos leve



Poco tiempo



Fácil de implementar



Necesidad de recursos media



Tiempo Medio



Dificultad media de implementación



Necesidad de recursos alta



Mucho tiempo



Difícil de implementar

Actividad: Día sin coches

Grupo objetivo: Padres y personal

Objetivo: Animar al personal y a los padres que son conductores habituales a considerar otras formas de transporte para sus viajes.

Descripción: El objetivo del Día Sin Coches es retar al personal y a los padres para que abandonen el coche por un día a favor de caminar e ir en bici. Puede ser especialmente útil en los centros donde los niveles de coches son altos, hay una cultura en la sala de personal o donde las personas se resisten al cambio.

Un día sin coches se puede gestionar de muchos modos, pero funciona mejor cuando se ofrece cierto incentivo para animar a aquellos que normalmente van en coche para intentar una alternativa a viajar. Es importante trabajar con elementos motivadores dentro de un centro, como los Cycling Champions, que animará a sus colegas y padres a implicarse. Es importante trabajar con inversores entusiastas y animar a colegas y padres a que se impliquen.

Dado que el día sin coches puede existir de varias maneras es importante tener becas ya existentes preparadas para apoyar estas iniciativas en los centros. Estas becas son normalmente pequeñas contribuciones financiadas por el municipio de modo que el colegio pueda hacer posters para promover una "zona sin coches alrededor del colegio u otorgar premios para parte del personal o familias que van en bici al colegio.

El método paso a paso:

1. Generalizar el mensaje y la idea del Día sin Coches y ofrecer becas para contactos motivadores del colegio que pueden actuar como "champion para los centros".
2. Iniciar el periodo de aplicación y asesorar las distintas iniciativas viables para el día sin coches.
3. Apoyar a los centros en la realización del potencial completo del Día sin coches proporcionando ayuda general.
4. El colegio debería estar al cargo de la ejecución con éxito de la actividad.
5. Evaluar el proyecto y mantener los detalles de contacto, asegurarse de que el colegio añada pruebas en la web de STARS.

Estudio de Caso: Wentworth Nursery School

Kym Foley, Wentworth: "Realizamos la actividad de personal ciclista después del día sin coches y a todo el mundo le encantó. La gente quiere hacerlo cada día..."

Este centro ha organizado un Día sin coches en 2014 dirigido al personal. Mientras que el centro se le considera sostenible y por ejemplo ofreció clases de ciclismo a los niños de tres y cuatro años. Creando

un equipo que cree un evento alrededor de la bicicleta, este centro pudo generar el mayor interés posible en el ciclismo.



Actividad: Multas morales

Grupo objetivo: alumnos de primaria

Objetivo: concienciar a los padres de que aparcen ilegalmente y del impacto que esto puede tener en la seguridad vial.

Descripción: La actividad multas morales conciencia sobre los conductores que aparcen ilegalmente y del riesgo que esto implica para los viandantes. Esta actividad está indicada para los colegios o ciudades que experimentan particularmente un problema con el aparcamiento. A los niños se les pidió que se inventaran multas para los conductores que aparcen ilegalmente; las multas fueron después puestas a los vehículos por parte de los alumnos para concienciarles del problema. La actividad puede ser llevada a cabo por un gran número de alumnos al mismo tiempo. Además, la actividad puede ser llevada a cabo por un gran número de alumnos al mismo tiempo. Además la actividad también puede incluir elementos competitivos con premios para la mejor y más divertida multa.

El método paso a paso:

1. Proporcionar a los alumnos los elementos necesarios para crear las multas; bolígrafos y papel.
2. Una vez que se realizan las multas hacer copias de la original para distribuirlo.
3. Los estudiantes deberían dividirse en pequeños grupos acompañados por un profesor.
4. Deberían colocar las multas en las ventanas de los coches que han aparcado ilegalmente en el vecindario del centro.

Estudio de Caso: La actividad multas morales fue llevada a cabo por varios centros de primaria de Milán, especialmente en el área metropolitana de Milán. La actividad probó ser un éxito, los alumnos participaron y se divirtieron actuando como policías. Además, la actividad concienció acerca del tema de aparcar ilegalmente.



Traducción: “La próxima vez que aparques aquí tendré que multarte, tendrás que traer al colegio 25 plumas de gallina”



Actividad: Mini reto ciclista

Grupo objetivo: Estudiantes de Primaria

Objetivo: Animar a los alumnos y a las familias a ensayar modos alternativos de transporte (en bici, andando o en scooter) a la escuela y por un periodo prolongado de tiempo.

Descripción: El mini reto ciclista es una competición que anima a los estudiantes y sus familias a pedalear hasta el colegio. El número de viajes en bici al colegio se apunta y el estudiante que tenga el número más alto de viajes al final es premiado por su logro. Para grabar la participación de los viajes se provee a cada estudiante de un álbum y cada colegio recibe pegatinas para pegar en el álbum. Al final del reto se publica el resultado logrado por cada estudiante, así como los premios que se les ha entregado a los que tienen mayor número de viajes en bici.

El método paso a paso:

1. Planea la estación ideal para implementar el reto mini reto al principio del año escolar. Se recomienda hacerlo justo después de las vacaciones de verano o en los meses de primavera cuando las condiciones climáticas son buenas para pedalear.
2. Prepara las pegatinas y el álbum.
3. Promociona la competición en el colegio. Usa la radio, los pósters, la web del colegio y la comunicación directa a través de los profesores.
4. Es importante informar a los padres del evento y comunicar por qué es importante. Este reto no es solo para niños sino que también intenta cambiar los hábitos de moverse de las familias.
5. Elige la persona que será responsable de la actividad y que premiará a los participantes.
6. Publica los resultados con su puntuación.
7. Premia a los estudiantes durante una clase o en un evento especial.

Estudio de caso: Cuatro escuelas en Cracovia participaron en el reto del mini reto ciclista durante el año escolar 2014/2015

Escuela de Primaria No 1: La competición fue organizada por estudiantes del tercer grado en Octubre. Quince estudiantes se desplazaron a la escuela en bici durante todo el periodo del reto y fueron premiados. Los organizadores observaron que los padres estaban muy involucrados con la iniciativa y se desplazaban con sus hijos a la escuela.



Actividad: Kiss and Go – Proyecto de la alfombra roja

Grupo objetivo: Estudiantes de Primaria

Objetivo: Reducir la congestión del tráfico apeando a los niños en un punto específico del camino que esté a cierta distancia del colegio y permitiéndoles así caminar el resto del camino.

Descripción: La actividad de la alfombra roja se ha llevado a cabo en la ciudad de Bielefeld por colegios que enfrentaban problemas de alta congestión de tráfico en las inmediaciones de los mismos. La actividad ayuda a lograr el objetivo de promover los modos sostenibles de desplazamiento entre niños y familiares, así como a reducir los embotellamientos. Para reducir éstos se designó un lugar y se informó a los familiares que podían dejar y recoger ahí a los niños, que irían luego andando desde ese punto hasta el colegio acompañados por voluntarios o profesores. Para promover la actividad, en Bielefeld, a los niños les daba la bienvenida una persona disfrazada y en una alfombra roja. Esta persona llevaba cada día un disfraz diferente y así los estudiantes estaban emocionados por averiguar qué disfraz tendría cada día. Además, se utilizaron incentivos para aumentar la participación. Para registrar la participación de los estudiantes se les daba una tarjeta al inicio de la semana en la que se iba sellando cada vez que usaban este método, y al final de la semana, aquellos que habían conseguido tres o más sellos eran premiados con un ratón fluorescente.

Método paso a paso:

Organizando la actividad

1. Evaluación de la situación del tráfico en los alrededores del colegio con representantes de la autoridad local.
2. Determinar el sitio ideal de punto de apeadero y la ruta hasta el colegio. Deben considerarse los siguientes factores antes de elegir el sitio:
 - Distancia: la ideal debe estar alrededor de 50 a 500 metros de la puerta de la escuela.
 - Seguridad: Hay que evaluar el camino y considerar los riesgos.
 - Las plazas de parking: Este método necesitará la disponibilidad de plazas de aparcamiento donde los niños puedan apearse de los coches de sus padres.
3. Planear que señalización se hará y que plan se implementará para promover esta actividad. Es importante que el sitio se reconozca fácilmente por los padres y por los estudiantes.
4. Prepara el camino del punto a la puerta de la escuela; esto incluye marcar la ruta con pósters hechos por los estudiantes.
5. Prepara las tarjetas y los sellos para registrar la participación.
6. Comunica el evento a los familiares y a cualquier interesado en el evento.
7. Haz una celebración o una apertura oficial de la actividad.

Estudio de caso: Las escuelas de primaria Altenhagen, Am Homersen, Heeperholz and Wellbach, tomaron parte en esta campaña. Para promocionar la actividad a los niños les dio la bienvenida una persona disfrazada en una alfombra roja. La persona llevaba cada día un disfraz diferente para mantener la curiosidad de los niños. Además, el alcalde y tres concejales les dieron personalmente la bienvenida a los primeros padres que llegaron al punto de apeadero cercano a la escuela de primaria Am Homersen.



Actividad: Desayuno ciclista

Objetivo: Premiar a los niños, padres y trabajadores del colegio que lleguen pedaleando a la escuela cada día y permitir que estos ciclistas tengan ventajas si llegan así.

Descripción: El desayuno ciclista premia a todos los niños y al staff con un desayuno gratis. El programa presenta una divertida oportunidad de estimular el pedaleo y premiar a los ciclistas. El evento tiene lugar en la puerta del patio del colegio para dotar de impacto visual tanto a los no ciclistas como a los ciclistas. Además, estos desayunos ciclistas son una buena oportunidad para detectar las necesidades que tienen en los alrededores de mejorar el confort ciclista.

El método paso a paso:

1. Reclutar voluntarios para organizar el evento: niños y profesores.
2. Determinar el presupuesto para el desayuno y el tamaño del grupo.
3. Determinar el grupo objetivo: Quienes serán los estudiantes y trabajadores del colegio pero también se incluirá a los padres de los estudiantes.
4. Determinar qué momento y lugar es el apropiado para desarrollar la actividad. Es recomendable la primavera, cuando el clima es más agradable para pedalear.
5. Promocionar la actividad: El colegio debe promover el evento en su barrio a través de pósters, asambleas, folletos u otros canales relevantes. Dependiendo de los objetivos el evento se anunciará anticipadamente o se mantendrá como una sorpresa.
6. Preparación de la infraestructura del colegio: Hay que asegurarse de que habrá dónde depositar las bicis.
7. Encargar el desayuno: Hay que decidir qué tipo de desayuno será y qué dieta requiere cada participante.
8. Hay que recabar datos y opiniones de los ciclistas y de sus necesidades y de la disposición de facilidades que les podemos ofrecer.

Estudio de caso: Fue organizado un desayuno ciclista el 20 de Mayo de 2015 frente al edificio del gimnasio, donde dos profesores y un alumno daban la bienvenida a los ciclistas. Los dulces y el té caliente estaban esperando mientras el buen humor mañanero fue apoyado por la música. Este era el primer desayuno ciclista en la escuela y más de 30 ciclistas participaron. El evento atrajo la atención de muchos estudiantes hacia el ciclismo y más eventos se organizarán en el futuro para animar la participación de más estudiantes.



Actividad: Talleres de profesores

Grupo objetivo: Profesores tanto de colegios de primaria como de secundaria.

Objetivo: Crear una red de profesores e interesados clave para promocionar el ciclismo urbano y otros modos sostenibles de desplazarse a la escuela, así como compartir experiencias, lecciones aprendidas y retos de la propia red.

Descripción: Estos talleres se idearon para crear una red de experiencias, estrategias, recursos y difusión de herramientas a compartir entre todos los participantes en el programa STARS. El objetivo clave de la actividad es crear una red de movilidad sostenible entre los educadores, tanto para mantener el interés y el compromiso como el propio contacto entre los agentes del programa. Así se asegura el feedback y el aprendizaje de lo que funciona se incorpora a través de un proyecto de vida. Los actores principales, además de los profesores, pueden ser los miembros de asociaciones ciclistas, la policía local, los técnicos de salud, etc. La actividad se dirige tanto a los profesores de primaria como de secundaria y es una herramienta para incluir a nuevas escuelas en las iniciativas del transporte sostenible y para dotar del necesario apoyo a los colegios que promocionan el ciclismo y otros modos de desplazamiento sostenible.

El método paso a paso:

1. Determinar el lugar y la frecuencia de encuentros. Es importante fijar las fechas con mucha antelación para garantizar que los directores de los colegios permitirán la asistencia de los profesores al taller.
2. Fijar agenda para el primer encuentro. Las fechas posteriores se decidirán entre todos los participantes del primer taller.
3. Considerar que ambiente será necesario para permitir a todos los participantes que se involucren y para facilitar la transferencia de información. Por ejemplo, es preferible organizar subgrupos de trabajo en el taller, uno para primaria y otro para secundaria. Además hemos notado que los talleres prácticos son mejores para animar a la participación.
4. Invitar a conferenciantes involucrados en el programa.
5. Es importante confeccionar actas de todos los encuentros para permitir la reflexión y asegurar que las lecciones aprendidas se utilicen en el futuro.
6. Considerar una herramienta online como por ejemplo un Google Drive o un blog para compartir recursos y contactos.
7. El encuentro final debería revisar la implementación anual del programa y reflejar lo aprendido, así como los retos y las áreas de mejora.

Estudio de caso: El taller de profesores fue introducido por el socio de Madrid, GEA 21. Todas las escuelas STARS participaron en estos talleres.

Un profesor participante observó: *“sabiendo lo que hacen otros profesores y lo que está funcionando bien, nos ayuda a diseñar actividades cada vez más exitosas”*



Actividad: Concurso de pintura de camiseta ciclista

Grupo objetivo: Estudiantes de colegios de primaria

Objetivo: Animar a los niños a pensar en la bici como modo de transporte al colegio. La actividad se realiza para apoyar otros eventos de promoción de los modos de transporte sostenible a la escuela.

Descripción: Esta competición de camisetas de temática ciclista permite a los niños diseñar y pintar sus propias camisetas y dar un premio al mejor diseño. La actividad promociona indirectamente los modos sostenibles de desplazamiento al colegio, impulsando una actitud positiva hacia los viajes activos de los niños. La actividad se puede usar como introducción a otros eventos ciclistas en los que los niños lleven las camisetas. Es apropiada para los meses de invierno en países en los que es difícil pedalear durante todo el año.



El método paso a paso:

1. Compra pinturas de colores para tela y pinceles (los rotuladores de colores también son útiles), y pequeños premios (uno podría ser más valioso).
2. Fija la fecha de la competición.
3. Invita a participar durante una de las clases. Si la competición tiene lugar después de las clases podrías invitar a participar a los alumnos de toda la escuela.
4. Pide a los niños que traigan sus propias camisetas (de color claro).
5. Recuerda traer una plancha o secador de pelo para fijar la pintura (se puede lavar a menos de 60º).
6. Organiza la exposición (con la votación a la mejor camiseta) o designa un jurado que elija la mejor.
7. En los próximos eventos pide a los niños que lleven cada uno su camiseta.
8. Premia los mejores diseños (o a todos los niños).



Estudio de caso: Todos los colegios de primaria han participado en esta actividad durante el curso 2014/15 organizando una competición de camisetas.

Colegio de primaria N° 64:

Se pidió a los niños dibujar señales de circulación en sus camisetas. La mejor fue premiada en un encuentro con la policía.

Colegio de primaria N° 144:

En este colegio los niños pintaron sus imágenes favoritas en relación al ciclismo. Casi 80 niños tomaron parte en la competición.



Actividad: Calles del centro escolar

Grupo objetivo: Estudiantes de primaria.

Objetivo: Reducir la congestión de tráfico en los alrededores del colegio y mejorar la seguridad del camino escolar animando a caminar y pedalear.

Descripción: El objetivo es reducir el tráfico en las inmediaciones de las puertas de los colegios restringiendo el tiempo que los coches pueden conducir por la zona. Se establece una zona con limitación horaria en la zona circundante al colegio, en la que se prohíbe la entrada y circulación de los coches por una hora al inicio y al final de la jornada escolar. Todo se controla con señalización especial luminosa que parpadea cuando el cierre está operativo.

El método paso a paso:

1. 'Calles del centro escolar' se acuerda con y se publica a:

- Niños y familiares
- Jefe de estudios y otros interesados del colegio
- Residentes y comerciantes de la calle
- Residentes y comerciantes en zona más amplia que pudieran verse afectados para aparcar por la implementación de la medida.
- La policía u otras autoridades que pudieran prestar apoyo

2. Consideraciones legales

- Acuerda el tiempo de cierre a través de consultas
- Acuerda a quien se le permitirá la entrada, por ej: residentes o comerciantes
- Promociona una regulación de limitación horaria de tráfico en las calles de los colegios
- Comprueba la legalidad de tus señalizaciones –pueden no ser las estandarizadas-
- Decide las penalizaciones por conducir en la zona de cierre
- Asegúrate de que los agentes de refuerzo entienden su papel

3. Organiza los detalles logísticos

- Organiza una Buena comunicación a toda la escuela y a toda la zona con suficiente tiempo de antelación
- Trabaja con empresas de servicios públicos que tengan la señalización testada con suficiente antelación a la fecha de lanzamiento.

4. Organiza finalmente el lanzamiento

- Asegúrate de que todos conocen la fecha de inicio de la medida "Calles del centro escolar"
- Organiza el evento – desayuno ciclista, gigantesco pedibús de inauguración, etc-
- Invita a los medios de comunicación locales y nacionales

5. Ten en cuenta los siguientes riesgos

- Oposición de los residentes
- Oposición del público general
- Escalas de tiempo para los requisitos legales y las comunicaciones

Estudio de caso: La escuela de primaria Colinton de Edimburgo tenía un permanente problema de congestión en las puertas del edificio, y aunque el colegio había sido pro-activo pidiendo a los padres no aparcar en la misma entrada, no se le había hecho caso.

El equipo de *seguridad del tráfico* cuidó la parte legal del proyecto y el colegio ayudó en la comunicación con los padres para que todos estuvieran informados de los cambios.

El día del lanzamiento el colegio tenía un “pedibús super-héroe” encaminado a la escuela y se informó que el tráfico había descendido mucho en la zona.

Desde este lanzamiento las calles alrededor del colegio han estado mucho más tranquilas y se ha notado un incremento peatonal.

La campaña ha sido generalmente bien recibida en las 5 escuelas participantes y solo ha habido algún caso de conductores que han tenido que retroceder. Los principales comentarios han sido lo agradables y calmadas que están las calles en los alrededores de estos centros escolares.



Actividad: Abandona tus ruedines

Grupo objetivo: Estudiantes de primaria y secundaria

Objetivo: Hacer que los niños entre 3 y 5 años pedaleen con confianza sin necesidad de ruedines

Descripción: El objetivo de la actividad es promocionar los modos sostenibles de desplazamiento a la escuela incrementando la confianza de los estudiantes en sus habilidades ciclistas en el camino escolar. La actividad aporta entrenamiento a los alumnos acerca del pedaleo sin ruedines. El entrenamiento se realiza en una calle cercana suficientemente segura y sin acceso para los vehículos motorizados. Los padres guardianes o el staff están presente para aprender las habilidades fundamentales que han de tener sus niños, lo que anima a los familiares a reconsiderar el modo de desplazamiento que utilizan.

El método paso a paso:

- 1. Fijar fecha para “Abandona tus ruedines” con el acuerdo de y la publicación a**
 - Padres y niños
 - Jefe de Estudios y otros interesados del colegio
- 2. Identifica a los niños** que tomarán parte y pídeles que traigan sus bicis ese día
- 3. Organiza los detalles logísticos**
 - Identifica qué sitio del patio sera usado para el evento
 - Si el tiempo es malo, ten prevista la utilización del salón de la escuela
 - ¿Se hará la actividad durante el horario escolar o al terminar éste?
 - Prepara una evaluación de riesgos
 - ¿Qué necesitarán los entrenadores voluntarios?
 - ¿Qué medidas de seguridad necesitarán los niños durante el entrenamiento?
- 4. Organiza finalmente el lanzamiento**
 - Las bicicletas han de pasar un chequeo mecánico a medida que lleguen los niños. Tenemos una pequeña sesión acerca de cómo detenerse y usar los frenos.
- 5. Evaluación del riesgo**
 - Choques: La talla del grupo se restringirá para asegurar un espacio suficiente.
 - Deben establecerse reglas básicas. incluyendo pedaleo sólo cuando se le indique, dejando suficiente espacio para parar y respetar a los demás.
 - La prioridad será que aprendan los participantes a detenerse y a preparar sus bicis para que sean capaces de poner sus pies en el suelo.

Estudio de caso: El colegio de primaria Forthview en Edimburgo implantó un taller de “Abandona tus ruedines” en el patio del colegio. Se retiraron los ruedines de cada bici y fueron cuidadosamente guardados en bolsos etiquetados con el nombre de cada niño y su clase.

Los primeros diez minutos se usaron para hacer ejercicios de equilibrio sin los ruedines. En una parte de la zona de juegos estaba trazada con tiza una línea de inicio y final. A los niños se les dijo que si se caían el instructor les levantaría inmediatamente.

A continuación los ruedines se volvieron a instalar en las bicis y los estudiantes tenían que hacer un 'SALTO DE TIGRE' al inicio para alejarlos y comenzar a pedalear. Poco a poco, se acostumbraron a utilizar el equilibrio y el pedaleo al mismo tiempo, se convencieron de la bondad del cambio. Al final de la sesión, alrededor de una hora más tarde, todos ellos podían pedalear por el patio sin ninguna ayuda.

Consejos para ciclistas principiantes

Aprender a pedalear sin ruedines mejora la rapidez de aprendizaje. En lugar de estos estabilizadores es preferible que empiecen a usar una bici sin pedales para desarrollar su sentido del equilibrio.

1. Empezando sin pedales ni ruedines:

- Arrimarse con los pies juntos
- Los pies deben estar planos sobre el suelo
- Asegúrese de que la silla está en la posición correcta
- Practicar con los pies en alto para equilibrar
- Mantener la cabeza erguida y mirar hacia delante

2. Coloque los pedales:

- Su niño está listo para pasar a los pedales cuando puede mantener sus pies en el aire durante al menos 2 segundos
- Enséñeles a comenzar con un gran impulso y los pedales colocados a las 3 horas
- Dígale que mire hacia adelante, no a los pies
- No sujete la silla de la bici, apoye una mano en su espalda y con la otra agarre suavemente el manillar
- Quite primero la mano del manillar y luego de la espalda
- Caerse de la bicicleta es lo normal, asegúrese de que los niños son conscientes de ello y anímeles a volver a levantarse
- No quite los ruedines hasta que tenga suficiente equilibrio



Entrega nº	
Título	Actividades: Cómo hacerlo
Paquete de Trabajo	WP2: Desarrollo y transferencia de conocimiento
Autor:	Kate Mouncher, LEPT
Estado (B:Borrador; F: final)	F
Fecha	Junio 2016
Revisión	/