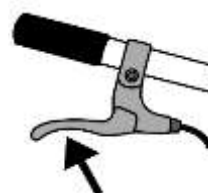


PROGRAMA DE BICICLETA Y PATINETE

CCEE AUTRADE





PROGRAMA DE BICICLETA / PATINETE

FUNDAMENTACIÓN:



El desarrollo de actividades de ocio es uno de los objetivos principales para las personas con TEA y sus familias. La falta de intereses es una de las características de esta población lo cual conlleva, entre otras, la dificultad de tener un ocio funcional que poder compartir con familia y amigos.

Los graves problemas a nivel de comunicación e interacción social que presentan las personas con TEA dificultan su inclusión en la sociedad. Son personas que desean la relación con otros, pero sus graves dificultades en la comunicación y la comprensión de las relaciones les impiden participar en actividades sociales.

La bicicleta les permite compartir una actividad con otras personas sin TEA, favoreciendo por tanto la interacción y la inclusión social.

Por otra parte, el desarrollo de actividades deportivas es importante para cualquier persona ya que ayuda a sentirse mejor, a liberar ansiedades, mejorar las habilidades motoras y en general mejorar la salud evitando el sedentarismo, que en esta población llega a ser un problema importante, debido por un lado a una falta de intereses y por otro a la dificultad de estas personas en desarrollar un deporte en equipo debido a sus dificultades sociales.

Con la bicicleta se fomentan las relaciones sociales, pero no se requiere de exigencias excesivas de comunicación. Es un deporte que se puede practicar en grupo y de modo individual por lo que puede adaptarse a las necesidades sociales de cada persona. Y se puede llevar a cabo tanto en el cole como fuera.

En definitiva, y sumando todos estos objetivos, podemos justificar este proyecto con el fin último de mejorar la calidad de vida de estas personas. Por ello desde el CCEE AUTRADE se pone en práctica este proyecto que consiste en dotar al alumnado de una herramienta de ocio que puedan realizar en su tiempo libre junto a sus familias, que favorece la inclusión en la sociedad además de favorecer todos los objetivos anteriormente citados.

Montar en bici y/o patinete puede ser algo difícil para los niños con TEA debido a las siguientes circunstancias:

- Miedo ante actividades nuevas



- Dificultad para la comprensión de normas
- Problemas para mantener el equilibrio y coordinar los diferentes movimientos

Con este proyecto pretendemos enseñarles la técnica para montar en bici y patinete ofreciéndoles un programa adaptado a sus necesidades.

Desde nuestro centro educativo CCEE Au trade ponemos en relevancia la importancia y los beneficios de incluir y trabajar contextos psicomotrices por lo que queda recogido dentro del Proyecto Educativo de la siguiente forma, teniendo en cuenta las etapas educativas EBO y TVA:

<u>ETAPA EBO</u>							
<u>AMBITO:</u> CIENTÍFICO - TECNOLÓGICO			<u>AMBITO:</u> Autonomía Personal y Habilidades de la Vida Diaria		<u>AMBITO</u> SOCIO - LINGÜÍSTICO		
<u>HHAA</u> Académico Funcional (científico -tecnológico)	<u>HHAA</u> Uso de la Comunidad	<u>HHAA</u> Ocio y Tiempo libre	<u>HHAA</u> Autodirección	<u>HHAA</u> Motrices	<u>HHAA</u> Académico – Funcional (socio -lingüístico)	<u>HHAA</u> Comunicación	<u>HHAA</u> Habilidades Sociales
<u>CONTENIDOS</u> Numeración Medidas y magnitudes Formas geométricas y espacio Medio físico El cuerpo humano	<u>CONTENIDOS</u> Entorno próximo: movilidad y desplazamiento -tos	<u>CONTENIDO</u> Planificación y participación	<u>CONTENIDOS</u> Autorregulación Autodeterminación: intereses y preferencias Estructuración espaciotemporal	<u>CONTENIDO</u> Educación Física (actividad física y deportes) Coordinación Viso manual	<u>CONTENIDOS</u> Estructuras básicas del lenguaje	<u>CONTENIDOS</u> Comunicación Verbal. Comunicación no verbal-gestual SAAC. Interpretación de mensajes (gestuales, visuales y/o verbales) para la participación social.	<u>CONTENIDOS</u> Normas cívicos-sociales Participación en situaciones comunicativas Relaciones entre iguales Adecuación a la respuesta emocional Juego simbólico



ETAPA TVA BÁSICO							
MÓDULO: AUTONOMÍA PERSONAL Y HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA			MÓDULO: COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN ARTÍSTICA		MÓDULO: INTERACCIÓN CON EL ENTORNO		
HHAA Autodirección	HHAA Salud y seguridad	HHAA Motrices	HHAA Comunicación	HHAA Habilidades Sociales	HHAA Uso de la Comunidad	HHAA Académico- Funcional (lógico- matemáticas)	HHAA Ocio y Tiempo Libre
CONTENIDOS Bienestar emocional Identidad personal Estructuración espacio -temporal Autodeterminación	CONTENIDOS Hábitos de vida saludable Cuidado personal	CONTENIDO Educación Física	CONTENIDOS Comunicación Verbal, Comunicación no verbal-gestual, SAAC, Expresión musical, Interpretación de mensajes (gestuales y/o verbales) para la participación social, Comprensión de órdenes sencillas	CONTENIDOS Participación social: Respeto de normas, Compartir y respetar turnos Conductas de Interacción	CONTENIDOS Movilidad y Desplazamiento por el entorno próximo	CONTENIDO Varían en función de las actividades elegidas	CONTENIDOS Participación en eventos deportivos El Juego como medio de conocimiento y exploración

OBJETIVOS GENERALES:

- Aprender una actividad de ocio que pueden compartir con familia y amigos.
- Descubrir y construir, a través de la acción de montar en bicicleta, el conocimiento de su propio cuerpo, del espacio que le rodea y valorar sus posibilidades de acción, así como de ocio y satisfacción personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Progresar en el control del cuerpo, desarrollando la percepción sensorial y ajustando el tono, el equilibrio y la coordinación del moviendo a las características del contexto; conocer algunas de sus partes y funciones corporales descubriendo sus posibilidades de expresión, acción y limitaciones.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionado con el bienestar emocional.
- Aumentar repertorio de intereses y ocio, y la participación social.



OBJETIVOS OPERATIVOS:

Cada alumn@ tendrá sus objetivos operativos, en sus Planes de trabajo Individuales.

DESCRIPCIÓN: La actividad se divide en varias pequeñas actividades. Cada alumn@ realizará una u otra actividad dependiendo de los intereses y capacidades que tenga.

- Bicicleta:
 - Montar en bicicleta con ruedines.
 - Montar en bicicleta sin ruedines.
 - Bicicletas adaptadas (tricyclos)

- Patinete:
 - Montar en patinete de dos ruedas.
 - Montar en patinetes de tres ruedas
 - Montar en patinete de cuatro ruedas

- Patines:
 - Un patín
 - Dos patines
 - Andar con los patines
 - Patinar
 - Seguir circuitos

METODOLOGÍA:

Información:

Nombre de la Actividad: Montar en bicicleta

Pictograma: Bicicleta de Arasaac

Fondo gris: Si se realiza en la calle

Fondo amarillo: Si se realiza en el patio





Fondo naranja: Si se realiza en el gimnasio

Signo: Con los puños cerrados hacer el movimiento de una bicicleta



Objeto real: Casco

Diseño de aula: La distribución del aula será diferenciada del resto de las actividades estarán presentes las bicicletas, triciclos o patinetes que necesitamos para la actividad.

Distribución de las actividades: Se elegirán las actividades llevadas a cabo en la actividad de bici siguiendo los objetivos que están planificados para cada uno de los alum@s que integran el aula.

La actividad se llevará a cabo de forma progresiva evitando situaciones que provoquen ansiedad o estrés al usuario, creando un ambiente favorable al aprendizaje para evitar el rechazo. Se llevará a cabo una desensibilización en los casos en los que haya miedo a la bicicleta. Todo el proceso de aprendizaje será individualizado adaptándose a las necesidades de cada usuario.

1. Se comenzará por evaluar el grado de conocimiento, así como su interés por esta actividad. Hacer uso de registro de bicicleta
2. Se llevará a cabo el proceso de aprendizaje en los recintos de la Asociación
3. Se saldrá del colegio generalizando este aprendizaje a entornos comunitarios

Actividades:

1. **ACTIVIDAD DE BICICLETA:** En esta actividad trabajaremos el manejo y uso básico de la bicicleta.
 - Aspectos a tener en cuenta:
 - Esta actividad se podrá realizar en los distintos entornos (entorno gimnasio, entorno patio o entorno fuera del centro (parque del pilar)).
 - Dependiendo de las capacidades/características del alumnado para realizar esta actividad podremos utilizar:
 - Bicicleta adaptada (triciclo)
 - Bicicletas de diferentes tamaños con ruedines.
 - Bicicletas sin pedales
 - Bicicletas de diferentes tamaños sin ruedines
 - Ejemplos de ejercicios:



- Realizar un circuito sencillo en bicicleta en línea recta de un extremo a otro del gimnasio.
 - Realizar un circuito en bicicleta sorteando obstáculos: (picas, conos...etc.)
 - realizar un circuito montado en bicicleta insertando aros en las picas.
 - Realizar un trayecto corto sencillo siguiendo al adulto por el parque.
- Grado de dificultad: Para medir el grado de dificultad de esta actividad utilizaremos los diferentes niveles de uso:
 - Nivel 0: Iniciación. En este nivel se trabajará el manejo básico de la bicicleta. Para ello utilizaremos las bicicletas adaptadas (triciclos). En este nivel trabajaremos el conocimiento de las diferentes partes de una bicicleta (sillín, pedales, manillar...etc.). Luego comenzaremos a trabajar la forma de subir y bajar de la bicicleta, seguidamente el pedaleo, después el giro (dirección) y por último la frenada (frenos). Una vez superado este nivel pasaremos al nivel 1.
 - Nivel 1: Destreza y Seguridad. El alumno tiene un conocimiento y manejo básico de la bicicleta. En este nivel comenzaremos a realizar circuitos sencillos sobre la bicicleta para conseguir destreza y seguridad. Los circuitos irán de menos a más dificultad. Una vez que el alumno sea capaz de realizar circuitos sencillos haciendo uso de la bicicleta será el momento de comenzar a iniciarse en el equilibrio.
 - Nivel 2: Iniciación en el Equilibrio. Una vez que el alum@ tiene destreza y va cogiendo seguridad sobre la bicicleta es el momento de comenzar a trabajar el equilibrio. Lo haremos de forma progresiva, para ello cambiaremos la bicicleta adaptada (triciclo) por una bicicleta con ruedines adaptada al tamaño del alum@. Seguiremos realizando los circuitos que comenzamos en el nivel 1 y cuando el alum@ coja manejo y seguridad con la bicicleta con ruedines será el momento para pasar al último nivel.
 - Nivel 3: Equilibrio: Este es el último nivel y el más complejo. Es el momento para ir retirando los ruedines y trabajar el equilibrio sobre la bicicleta, pero debemos tener muy en cuenta la seguridad de nuestros alum@s y hay que trabajarlo con mucho cuidado, ya que, si nos apresuramos y cometemos algún error, además de poner en peligro la seguridad de nuestros alum@s podría haber un retroceso en el aprendizaje de esta actividad. Para ello, en primer lugar, nos aseguraremos de que nuestros alum@s lleven al menos una medida de protección individual básica como es el casco. Después realizaremos ejercicios (circuitos muy cortos y sencillos) utilizando la bicicleta sin pedales y muy poco a poco cuando veamos que el alum@ realiza



trayectos y cambios de dirección manteniendo el equilibrio será el momento de comenzar a utilizar bicicletas sin ruedines bajo una constante supervisión del adulto (en un primer lugar sin soltar la bicicleta) hasta no estar seguros de que el alumno mantiene el equilibrio.

2. **ACTIVIDAD DE PATINETE:** En esta actividad trabajaremos el manejo y uso básico del “patinete”



- Aspectos a tener en cuenta:
 - Esta actividad se podrá realizar en distintos entornos: (entorno gimnasio, entorno patio o entorno fuera del centro (parque del pilar)).
 - Dependiendo de las capacidades/características del alumnado para realizar esta actividad podremos utilizar:
 - Patinete de cuatro ruedas
 - Patinete de tres ruedas
 - Patinete de dos ruedas
- Ejemplos de ejercicios:
 - Realizar un circuito sencillo en patinete en línea recta de un extremo a otro del gimnasio.
 - Realizar un circuito en patinete sorteando obstáculos: (picas, conos...etc.)
 - realizar un circuito montado en patinete insertando aros en las picas.
 - Realizar un trayecto corto sencillo siguiendo al adulto por el parque.
- Grado de dificultad: Para medir el grado de dificultad de esta actividad utilizaremos los diferentes niveles de uso:
 - Nivel 0: Iniciación. En este nivel se trabajará el manejo básico del patinete. Para ello utilizaremos el patinete de cuatro ruedas. En este nivel trabajaremos el conocimiento de las diferentes partes del patinete (ruedas, manillar, freno...etc.). Luego comenzaremos a trabajar la forma de subir y bajar del patín, seguidamente el impulso (forma de movimiento), después el giro (dirección) y por último la frenada (frenos). Una vez superado este nivel pasaremos al nivel 1.
 - Nivel 1: Destreza y Seguridad. El alumno tiene un conocimiento y manejo básico del patín de cuatro ruedas. En este nivel comenzaremos a realizar circuitos sencillos sobre el patinete para conseguir destreza y seguridad. Los circuitos irán de menos a más dificultad. Una vez que el alumno sea capaz de realizar circuitos sencillos haciendo uso del



patinete de cuatro ruedas será el momento de comenzar a iniciarse en el patín de 3 ruedas.

- **Nivel 2: Uso del patinete de 3 ruedas.** Una vez que el alum@ tiene destreza y va cogiendo seguridad sobre el patinete de cuatro ruedas es el momento de comenzar a trabajar con el de 3 ruedas. Lo haremos de forma progresiva. Seguiremos realizando los circuitos anteriormente descritos intercalando el uso del patinete de cuatro ruedas y el de 3. Poco a poco iremos introduciendo el patinete de 3 ruedas en mayor proporción que el de cuatro. Finalizando el nivel 2 con la utilización únicamente del patinete de 3 ruedas.
- **Nivel 3: Uso del patinete de 2 ruedas.** Este es el último nivel y el más complejo. Es el momento para ir introduciendo el patinete de 2 ruedas. Al igual que con el de tres debemos estar seguros de que el alumno ha superado el anterior nivel pudiendo así ir introduciendo en el circuito o ejercicio el patinete de dos ruedas. Como en el anterior nivel iremos intercalando el patinete de 3 ruedas con el de 2 intentando que poco a poco la proporción de uso del patinete de dos ruedas sea mayor al de 3 ruedas finalizando con la realización de ejercicios o circuitos utilizando el patinete de 2 ruedas.

TEMPORALIZACIÓN:

1 o 2 horas semanales en sesiones de aproximadamente 45 minutos

RECURSOS:

Recursos Materiales

- Bicicletas: (harán falta diferentes tipos de bicicletas para adaptarse a las necesidades de todos los usuarios):
 - 2 bicicletas pequeñas: 14 pulgadas
 - 2 bicicletas pequeñas: 18 pulgadas
 - 2 bicicletas medianas: 24 pulgadas
 - 2 bicicletas grandes: 26 pulgadas
 - 3 bicicletas adaptadas (triciclos)
- Patinetes



- 2 patinetes de tres ruedas
- 3 patinetes infantiles
- 3 patinetes adultos
- Patines: de diferentes números (sería ideal uno para cada alumno y alumna que empieza el programa)
- Cascos (sería ideal uno para cada alumno y alumna que hacen la actividad)

Recursos Humanos:

- Profesionales centro educativo

RECURSOS QUE NECESITAMOS PORQUE ACTUALMENTE NO TENEMOS:

- 1 bicicleta talla M
- 3 triciclos
- 2 patinetes de tres ruedas
- 3 patinetes infantiles
- 3 patinetes adultos
- Patines niños: 1 (32/35), 1 (35/38)
- Patines adultos: 1 (40), 1 (42), 1(44), 1(46)
- Cascos: 4 TALLA M, 4 TALLA L
- Protecciones patines: 2 adultos, 2 niños
- Caseta para guardar las bicicletas

PRESUPUESTO:

RECURSOS NECESARIOS	PRECIO / unidad	TIENDA
Bicicleta TALLA XS	219€	Decathlon
Bicicleta TALLA S	219€	Decathlon
Bicicleta TALLA M	399€	Decathlon
bicicleta TALLA L	399€	Decathlon
bicicleta TALLA XL	404€	Decathlon
bicicleta TALLA XXL	404€	Decathlon
triciclo	333 €	https://tricicloparaadultos.com/
Casco TALLA M	19.99 eur	decathlon



Casco TALLA L	19.99 eur	decathlon
Ruedines para Bicicletas pequeñas	7€	decathlon
Ruedines para bicicleta mediana	10€	decathlon
Ruedines para bicicleta grande	17€	decathlon
Caja herramientas bicicleta 100	21.99 eur	decathlon
Patines adulto	54.99 eur	decathlon
Patines niño	44.99 eur	decathlon
PROTECCIONES ADULTO	16.99 eur	decathlon
PROTECCIONES NIÑO	14.99 eur	decathlon
PATINETE 3 RUEDAS	45.99 eur	decathlon
PATINETES NIÑO	66.99 eur	decathlon
PATINETES ADULTO	114.99 eur	decathlon

EVALUACIÓN:

Evaluación del Programa Bicicleta

Se realiza a final de curso en la evaluación final de curso. Se valora el funcionamiento de este, se realizan propuestas de mejora y se modifica el programa.

Evaluación individual:

Esta evaluación es individual para cada uno de los alumnos, se lleva a cabo a final de cada curso escolar, valorando cada uno de los objetivos operativos planteados por el equipo de aula para cada alumno/a.

BIBLIOGRAFÍA:

- Los pictogramas utilizados son propiedad de CATEDU <http://catedu.es/arasaac/> bajo licencia de Creative Commons y has sido creados por Sergio Palao.
- <https://deporteyautismofranprieto.wordpress.com/2015/08/18/montar-en-bici-autismo/>
- Abarca Sos, Alberto. Julián Clemente, José Antonio. García González, Luis (2013). Adaptación del currículum ordinario de educación física en educación primaria y propuesta metodológica para alumnado escolarizado en centros de educación especial. Ágora para la EF y el deporte, Nº15 (3) sept.-dic. 2013, 228-242



Consejería de Educación, Cultura y Deportes
Avda. Alarcos, 21 – 13071 Ciudad Real



CCEE AUSTRAL
CÓDIGO DE CENTRO: 13004961

AUTRADE
ASOCIACIÓN REGIONAL DE AFECTADOS
DE AUTISMO Y OTROS TRASTORNOS
DEL DESARROLLO
DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
EN EL AÑO 2001