

El cicloturismo en el currículo de Educación Secundaria de Cantabria

Profesor IES Ría del Carmen (Muriedas, Cantabria)
Licenciado en Educación Física. Maestro en Educación Física
(España)

Oliver Mallada García
olivermallada@gmail.com

Resumen

El presente artículo es una revisión de las posibilidades del uso de la bicicleta y la realización de actividades cicloturistas dentro del marco del currículo educativo de Cantabria (España). Encontramos gran relación con los contenidos de Educación Física de Secundaria, especialmente en el Bloque de Actividades en la naturaleza, y colabora en la adquisición de las Competencias Básicas, a la vez que se fomenta el uso de la bicicleta como medio de transporte ecológico y como forma de desarrollo de la condición física de una manera lúdica. Además es una forma de promoción de una de las actividades lúdico-deportivas más populares de Cantabria, que cuenta con pruebas cicloturistas de reconocido prestigio. Ivan Illich (1974): "la bicicleta es el vehículo terrestre más económico del mundo, pues es el que menos energía consume en relación con la distancia recorrida".

Palabras clave: Educación Física. Secundaria. Bicicleta. Cicloturismo.

1. Introducción

En los últimos años, especialmente en nuestro país, la bicicleta ha sido olvidada como útil cotidiano de manera paralela al desarrollo experimentado por otras formas de ocio y transporte. Es muy difícil tanto para mayores como para niños el uso de la bicicleta tanto en entorno urbano como en zonas rurales, debido entre otras cosas, a la ausencia de infraestructuras adecuadas para una práctica segura, como pueden ser los carriles bici o las vías de poca densidad de tráfico. No obstante, en muchos lugares se ha apostado por los servicios de cesión-alquiler de bicicletas urbanas.



Bicicletas de alquiler en Barcelona

A pesar de todos los esfuerzos realizados, es digno de reseñar que las modalidades que han experimentado mayor crecimiento los últimos años han sido especialidades no tradicionales como la bicicleta de montaña y el free style.

Pero con la certeza del final cercano de los combustibles fósiles y una mayor concienciación medioambiental, en muchas poblaciones de diverso tamaño y entre ellas, se está intentando implantar un modelo sostenible de transporte, con la construcción de carriles bici, o la construcción de Vías Verdes aprovechando infraestructuras anteriores (ferrocarril). Todo ello reflejado en otras sociedades donde está mucho más implantado el uso de la bicicleta de forma cotidiana: Holanda es el modelo de referencia mundial en el uso de la bicicleta, pues facilitan el aparcamiento, el desplazamiento por carriles específicos y el respeto absoluto a la figura del ciclista.



Aparcamiento de bicicletas en el centro de Ámsterdam

No podemos finalizar esta introducción sin recordar las palabras del autor Ivan Illich: "Hace un siglo el hombre inventó una máquina que lo dotó de eficiencia aún mayor: la bicicleta. Se trataba de una invención novedosa, a base de materiales nuevos. El uso de la bicicleta hace posible que el movimiento del cuerpo humano franquee una última barrera. Le permite aprovechar la energía metabólica disponible y acelerar la locomoción a su límite teórico. En terreno plano, el ciclista es tres o cuatro veces más veloz que el peatón, gastando en total cinco veces menos calorías por kilómetro que éste. El transporte de un gramo de su cuerpo sobre esta distancia no le consume más que 0,15 calorías. Con la bicicleta, el hombre rebasa el rendimiento posible de cualquier máquina y de cualquier animal evolucionado."

2. La bicicleta en la sociedad actual

En España, y según García Ferrando en sus estudios sobre los comportamientos deportivos en España en 2010, el ciclismo es la cuarta actividad deportiva más practicada, con un 19,4% de practicantes, y la bicicleta de adulto es el artículo deportivo más presente en los hogares, con un 54% de presencia, y la bicicleta infantil en un 36%. Además, desde 1980 se ha incrementado su práctica, pues entonces se practicaba en un 12%.

3. La utilización de la bicicleta

Adaptando la propuesta de Andreu Alfonso y Enrique Rubio, se puede utilizar la bicicleta como:

- Vehículo alternativo y solidario. Medio de transporte barato, limpio, responsable y
- Medio de conocimiento del espacio. Se experimenta más allá de los límites físicos propios, permitiendo la interacción con el medio.
- Medio de conocimiento de la propia capacidad. Se alcanzan a conocer límites físicos, de esfuerzo, etc.
- Medio de desarrollo de la responsabilidad. La Educación Vial. Se comparten espacios, se fomenta el respeto, hay concienciación medioambiental, etc.
- Derecho a la libertad. Se reafirma la autonomía personal, al ser uno mismo dueño de su actividad.
- Competición. Se realizan pruebas competitivas: carreras cicloturistas, amateurs, profesionales.
- Desarrollo de la salud y la condición física. Fundamentalmente se desarrolla la resistencia aeróbica, con los grandes beneficios que ello reporta al organismo:
- Ocupación del tiempo libre. Las excursiones permiten ocupar el tiempo de ocio, a la vez que se conocen lugares, se realiza actividad física, se participa en pruebas cicloturistas, etc. Los niños la utilizan como juguete.
- Forma de expresión y comunicación corporal. La realización de acrobacias en forma de saltos, equilibrios, etc.



Competición ciclista y la bicicleta como medio de transporte urbano

4. Tipos bicicleta más habituales

- BTT o de montaña. Para circular por vías no asfaltadas y terreno variado. Dispone de cambio de marchas.
- Carretera. Para circular por carretera o vías asfaltadas. Dispone de cambio de marchas.
- Ciclocross. Adaptación de la de carretera para utilizar fuera de vías asfaltadas.
- De pista. Fundamentalmente para uso en velódromo. Es de piñón fijo.
- Urbana. Para utilizar por ciudad, para ir muy erguido. Hay versiones plegables.
- Híbrida. Mezcla de carretera, montaña y urbana, permite ir por terrenos variados.
- Turismo. Variante de la híbrida, para uso de largos recorridos con alforjas.
- BMX. Destinada a acrobacias o carreras de velocidad con saltos y obstáculos.
- Trialsín – Free style. Para hacer acrobacias.
- Otras: tándem, adaptadas a discapacitados, adaptadas a transporte mercancías, etc.



Diversas formas de bicicleta: turismo, montaña, trialsin, urbana.

5. Habilidades básicas necesarias para el manejo de la bicicleta

- Equilibrio. Permite mantenerse en pie sin tener que apoyar los pies en el suelo o agarrarse con las manos.
- Propulsión. Es el pedaleo, que permite el desplazamiento en el espacio. En las bicicletas con cambio de marchas, es importante el dominio de las distintas combinaciones, pues facilitan el uso de desarrollos más asequibles al desnivel existente en el terreno.
- Conducción. Permite dirigir la bicicleta hacia la zona deseada (izquierda o derecha) o de la forma más rápida (tumbarse en las curvas).

6. El cicloturismo como contenido en la Educación Física

A continuación paso a exponer una posible actividad a realizar. El autor trabaja como profesor en una Comunidad Autónoma que tiene desarrollado un currículo específico, de manera que la normativa a utilizar es específica y adaptada al contexto educativo, si bien toda ella emana de una normativa general

Conforme la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación, y su desarrollo en el Decreto 57/2007, de 10 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Cantabria, encontramos que es una actividad que puede estar dirigida a cualquier nivel de la Educación Secundaria, ya que se relaciona con elementos curriculares de todos los cursos, si bien el curso donde podemos encontrar una mayor relación es para el 4º curso.

Objetivos generales de etapa

El cicloturismo contribuye a desarrollar las capacidades siguientes:

- Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

- Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

Además, la Ley de Cantabria 6/2008, de 26 de Diciembre, de Educación de Cantabria, además de los anteriores, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- Desarrollar actitudes que contribuyan al desarrollo sostenible de Cantabria.
- Conocer y valorar el patrimonio histórico, natural y cultural, y las tradiciones de la Comunidad Autónoma de Cantabria, y contribuir a su conservación, difusión y mejora.

Objetivos de etapa del área de Educación Física

Específicamente para Educación Física, el cicloturismo contribuye a desarrollar las capacidades siguientes:

- Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
- Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
- Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, valorando el entorno natural de Cantabria y contribuyendo a la conservación de ésta y del planeta.
- Adoptar una actitud de seguridad con respecto a sí mismo y a los demás, que facilite una práctica deportiva adecuada en los diferentes entornos y especialmente en las actividades en el medio natural.
- Mostrar y desarrollar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz.

Contribución a la adquisición de las competencias básicas

Con el cicloturismo se colabora fundamentalmente en el logro de las Competencias Básicas siguientes:

- Competencia matemática. Las diferentes magnitudes y medidas que se utilizan para cuantificar distintos contenidos, la estructuración espacial y espacio-temporal, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático. La vivencia desde el uso de la bicicleta de los distintos conceptos desarrolla esta competencia.
- Competencia social y ciudadana. Se facilita la integración y se fomenta el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de esta actividad colectiva exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.
- Aprender a aprender. Se ofrecen recursos para la planificación de actividades físicas a partir de un proceso de experimentación, lo que permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Así mismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.
- Tratamiento de la información y competencia digital. Se utilizarán las tecnologías de la información y comunicación para la búsqueda, selección, recogida, tratamiento y análisis de la información relacionada con la actividad, que posteriormente se transformará en conocimiento.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. La actividad está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible en un entorno saludable. El cuerpo es pieza clave de interrelación de la persona con el entorno. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, pues es una actividad relacionada directamente con la salud: resistencia cardiovascular y fuerza-resistencia. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.
- Autonomía e iniciativa personal. Es importante la aportación en dos sentidos. Por un lado, otorgando protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de la actividad y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, se permite enfrentar al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Contenidos curriculares relacionados con el cicloturismo

1º ESO

- *Bloque 1. Condición física y salud.*
 - Condición física. Las cualidades físicas y su contribución a la mejora de la salud.
 - Acondicionamiento físico a través del trabajo global de las cualidades físicas relacionadas con la salud, adaptado al desarrollo evolutivo del alumnado.

- Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.
- Conocimiento y adopción de hábitos alimenticios saludables.
- *Bloque 4. Actividades en el medio natural.*
 - Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.
 - Toma de conciencia de los riesgos inherentes a este tipo de actividades deportivas.
 - Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

2º ESO

- *Bloque 1. Condición física y salud.*
 - Identificación de las Cualidades físicas. Cualidades físicas relacionadas con la salud y el desarrollo evolutivo: resistencia, flexibilidad...
 - Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.
 - Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.
 - Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.
 - Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.
 - Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- *Bloque 4. Actividades en el medio natural.*
 - Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
 - Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

3º ESO

- *Bloque 1. Condición física y salud.*
 - Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y el desarrollo evolutivo del alumnado, y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
 - Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
 - Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
 - Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.

4º ESO

- *Bloque 4. Actividades en el medio natural.*
 - Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
 - Realización de actividades organizadas en el medio natural con especial atención a la seguridad de uno mismo y a la de los demás.

- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

Criterios de evaluación relacionados con el cicloturismo

1º ESO

- Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

2º ESO

- Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

3º ESO

- Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

4º ESO

- Participar en la organización y planificación de actividades seguras y de mínimo impacto en el medio natural terrestre o acuático.

7. Conclusiones

- Actividad que tiene gran relación con el currículo educativo, lo que permite la integración en las programaciones docentes en los departamentos de Educación Física.
- La actividad, además de ser de gran interés para el alumnado, contribuye al logro de los objetivos y desarrollo de los contenidos curriculares y a la adquisición de las competencias básicas.
- Es necesaria una planificación previa, tanto en la organización como en la asignación de funciones de los participantes, tanto profesores como alumnado.
- Permite fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible.
- Permite el desarrollo de la condición física de una forma lúdica y social.

Bibliografía

- Alfonso, A. y Rubio, E. (1996). *“La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos: ciclismo”*. MEC. Madrid.
- Ascaso, J., Casterad, L., Generelo, E., Guillén, R., Lapetra, S. & Tires, M. P. (1996). *“Actividades en la Naturaleza”*. MEC. Madrid
- Fernández-Río, J. (2000). “Utilización de la bicicleta dentro del bloque de contenidos de actividades en el medio natural”. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 21. <http://www.efdeportes.com/efd21a/biciclet.htm>
- García Ferrando, M. (2006). “Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005)”. *Revista Internacional de Sociología*: 44 (15-38).

- García Ferrando, M. (2010) "*Encuesta sobre los hábitos deportivos en España*". Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- Guillén, R., Lapetra, S. & Casterad, J. (2000). "*Actividades en la naturaleza*". Inde. Barcelona.
- Illich, I. (1974). "*Energía y equidad*". Barral Editores. Barcelona.
- Sola, J. y Silva, J. (2009). "La bicicleta de montaña como contenido en las clases de educación física de secundaria". *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 133. <http://www.efdeportes.com/efd133/la-bicicleta-de-montana-en-educacion-fisica.htm>

Normativa legal

- *Ley Orgánica 2/2006*, de 3 de mayo, de Educación.
- *Ley de Cantabria 6/2008*, de 26 de diciembre, de Educación de Cantabria.
- *RD 1631/2006*, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.
- *Decreto 57/2007*, de 10 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Imágenes

Las fotografías que acompañan el presente artículo han sido tomadas por el autor con la debida autorización o han sido tomadas del Banco de Imágenes del Ministerio de Educación: <http://recursostic.educacion.es/bancoimagenes/web/>

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 164, Enero de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd164/el-cicloturismo-en-el-curriculo-de-educacion-secundaria.htm>