



Test de Pauwels y juegos de habilidad en bicicleta

Nivel educativo				Módulo
	E11		E12	CRN
	EP1	EP2	X EP3	EEE
X	ESO			EPIU
	Bachillerato / Ciclos Form.			X M-S
	Educación Especial			NB
	Todo el centro educativo			Todos

Descripción

Es indispensable que antes de efectuar salidas al exterior de la escuela nos aseguremos que el alumnado tenga un buen dominio y habilidades en bicicleta.

Con la serie de ejercicios que se presentan a continuación, junto con el Test de Pauwels, podemos probar que ese alumno o alumna tiene aptitud para poder realizar salidas en bicicleta fuera del centro escolar.

Objetivos

- Dominar y adquirir confianza sobre la bicicleta.

Contenidos

- Test de Pauwels
- Juegos de destreza y habilidad en bicicleta.

Ámbitos de experiencia, Áreas de conocimiento, Materias

- Educación física.

Contribución de la actividad al desarrollo de las competencias básicas

- Competencia para aprender a aprender.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia social y cívica.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Lo que necesitamos (personas, tiempo, material, espacios...)

- 66 Conos + 30 conos bajos
- Bicicletas
- Metro para medir circuito

Paso a paso (metodología, tiempo, material, espacios...)

A) PLANTEAMIENTO Y ORGANIZACIÓN (15 minutos):

Por citar unos ejemplos: no podemos salir a la calle si al pasar un coche perdemos el equilibrio, o no podemos efectuar las señalizaciones de cambios de dirección, si no sabemos conducir con una mano.

Sólo a partir de estas actividades comprensivas, reflexionadas y dialogadas, podremos obtener resultados a nivel de educación viaria y a que incidiremos en las actitudes del propio alumnado.

A continuación se propone una serie básica de ejercicios que permiten trabajar una a una las aptitudes necesarias para circular en la calle. Para ofrecer al alumnado la oportunidad de un entrenamiento intensivo, proponemos que se realicen los ejercicios en un circuito formado por un carril de circulación de una anchura aproximada de 80 cm (ejercicios 1 a 4) o de 1,50 m si se circula de dos en dos (ejercicio 5).



El carril de circulación se puede marcar mediante botellas, latas, conos de colores o con una tiza.

B) DESARROLLO:

Ejercicio 1: Mantener la trayectoria.

Circular recto en el carril de circulación entre los conos en cada sentido. La anchura del carril se va estrechando progresivamente de 80 a 50cm.

Ejercicio 2: Frenar.

Al oír el silbato el alumnado debe frenar y parar sin salir del carril bici.

Ejercicio 3: Alargar el brazo.

Lo mismo que el ejercicio 1, pero alargando el brazo hacia el interior del circuito.

Ejercicio 4: Mirar atrás sin perder la trayectoria.

Esta aptitud es necesaria para avisar al automovilista que nos sigue de la maniobra que vamos a efectuar. La/el docente se coloca a un lado del circuito, sujeta una pizarra donde hay escrito un número, éste llama a la persona que debe girarse y repetir el número en voz alta.

Ejercicio 5: Circular teniendo en cuenta a los otros.

En un carril de 1,50m:

- (a) circular en paralelo
- (b) circular cruzándose (el alumnado circula en los dos sentidos, cada uno a su derecha).

C) REPASO Y COMENTARIO EN GRUPO:

Es posible evaluar las diferentes aptitudes del alumnado mediante la utilización de este test diseñado por el profesor Pauwels (Universidad de Leuven, Bélgica).

Basta para ello con disponer de un patio de 20x20 m y de marcar un circuito como el que se reproduce en la imagen. El recorrido de cada participante se cronometra. Una persona de 10 a 12 años debe poder hacer el recorrido en 85 segundos, incluyendo las penalidades. Cada error detectado se cuenta como un segundo (poner el pie en el suelo, tumbar un cono, desviar la trayectoria, no alargar el brazo completamente, no ver el número al mirar atrás).

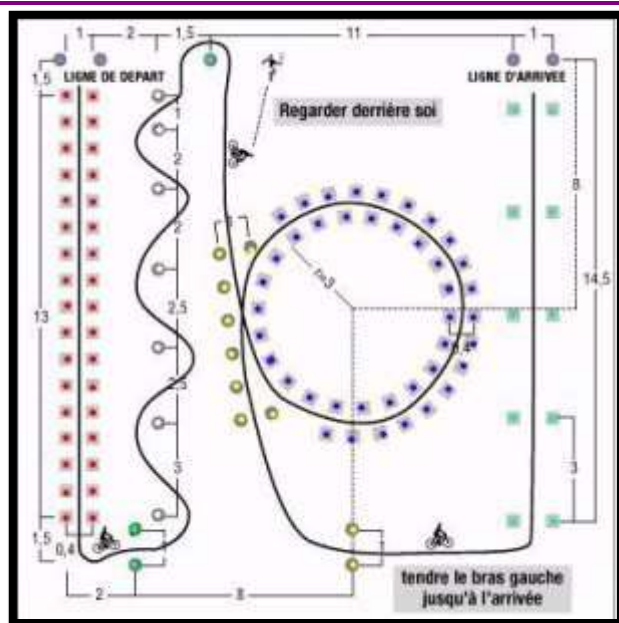
No se trata de una carrera, sino de un test de motricidad que permite determinar si se es capaz de integrar en un tiempo razonable todas las informaciones que necesita para conducir correctamente en la calle.

Evaluación del Test de Pauwels:

- Menos de 45 segundos: Excelente
- Entre 46 y 74 segundos: Correcto
- Más de 75 segundos: Insuficiente

D) DOCUMENTACIÓN Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

1. [Presentación de la normativa circulación y otros consejos sobre bicicletas](#)
2. ["Test de Pauwels"](#): Recorrido diseñado para probar las habilidades del alumnado sobre la bicicleta.



3. Juegos de habilidad (Fuente: www.bicieducavial.orgyBACC).

Nombre	Objetivo	Descripción	Desarrollo
CARRERA DE LENTOS	Aprender a circular Por aceras y zonas Donde la velocidad Está limitada a 10 km/h.	Se coloca un grupo de cuatro ciclistas en un extremo de la pista. El/la árbitro de juego en el extremo opuesto a 5 metros de distancia.	El/la árbitro da una señal y los ciclistas. Deben dirigirse hacia él manteniendo el equilibrio sobre la bicicleta y con los pies en los pedales. Gana quien llega más tarde. No se permite poner los pies en el suelo ni colocar la bicicleta perpendicular a la dirección marcada.
COGER LA ANILLA	Aprender a circular Con una mano sin Perder la trayectoria.	El grupo de ciclistas se coloca en un lado de la pista, cada uno con una pica, palo, lápiz, escoba, paraguas, etc.	Se ata una cuerda, entre dos postes o árboles, donde se colocarán las anillas suspendidas suavemente con una cinta. Otra posibilidad es que el árbitro de juego extiende su brazo con una pica En cuyo extremo se ata, ligeramente con una cinta, una pequeña argolla o anilla. Se trata de introducir el palo, la pica, el lapicero...en la anilla y arrancarla para llevársela.
COGER LA BOLSA	Aprender a circular	El grupo de ciclistas se sitúa a un extremo de	Los ciclistas pedalean hacia el/la árbitro cogiendo con



	Con una mano sin perder la trayectoria.	la pista. El/la árbitro de juego se coloca en el otro extremo sujetando en su mano y con el brazo extendido, una bolsa o cualquier otro objeto con Asa (una cámara de bicicleta anudada en forma de asa también puede servir).	una mano la bolsa que ésta les da, manteniendo la otra en el manillar.
EL RODEO	Aprender a circular con una mano sin perder la trayectoria.	El grupo participante y los aros o cámaras de bicicleta un poquito hinchadas, se colocan en un extremo de la pista, en el otro, el/la árbitro de juego colocará un cono, bote, silla o cualquier otro elemento que sobresalga.	A la señal del/a arbitro, se coge un aro o una cámara del montón, se pedalea con Él y se intenta introducirlo en alguno de los objetos de la pista; se vuelve a por otro aro o cámara y se lanza sobre el objeto o cono. Gana quien logra más aciertos en un minuto. El apoyar los pies en el suelo, mientras se lanza el aro o cámara, supone la eliminación.
LA ESTATUA	Mejorar el equilibrio sobre la bicicleta.	El grupo de ciclistas está en la pista con el/la árbitro de juego. El/la árbitro da una señal y todos deben adoptar una posición de inmovilidad total sobre la bici, sin apoyar ningún pie en el suelo.	Se debe mantener esa posición durante 3-5 segundos y volver a pedalear libremente. Se anota un punto a aquellas que no logran permanecer estáticamente durante ese tiempo. Gana la persona que menos puntos tiene al finalizar el juego, que puede durar unos 5 minutos. Se puede aumentar el tiempo que dura el periodo de inmovilidad total.
LA SOMBRA	Aprender a circular en grupo.	Pareja de ciclistas, una persona detrás de otra, en una pista polideportiva. Una hace de "sombra" de la otra, debiendo circular a la velocidad y en la dirección que indique la que va primero.	Posteriormente una cambia por la posición de la otra. También se puede practicar en grupo, donde una persona hace de "líder" siguiéndole las demás en fila india, manteniendo la velocidad y la dirección que éste indique, hasta lograr una "serpiente multicolor".



PASAR POR DEBAJO	Mejorar el equilibrio sobre la bicicleta.	Se coloca un listón, una cuerda, elásticos, etc., apoyados o sujetos a dos extremos (postes).	Se trata de pasar por debajo de estos obstáculos horizontales, que se colocarán a distintas alturas, sin derribarlos ni apoyar ningún pie en el suelo.
SLALOM	Mejorar la habilidad en la conducción de la bicicleta.	El grupo de ciclistas se coloca en el extremo de la pista. El/la árbitro de juego ha situado una hilera de conos u otros objetos, separados entre sí 1 metro.	A la señal del árbitro de juego, se pedalea haciendo eses entre los conos, dejándolos alternativamente a la derecha o la izquierda, sin derribarlos ni desplazarlos. Gana quien lo realiza en el menor tiempo posible y sin derribarlos.
EL ESPEJO	Aprender a mirar brevemente a un lado sin desviar la trayectoria.	Dos ciclistas se colocan una al lado de la otra separadas a 1 metro entre sí. Una de las dos personas hace de espejo.	Dos ciclistas circulan en paralelo. Para conseguir que se miren una a la otra, una deberá hacer muecas, guiños...y la otra deberá imitarlas, como si se tratara de un espejo.
EL TELÉFONO	Aprender a mirar brevemente atrás Sin desviar la trayectoria.	Un grupo de ciclistas circula en línea una detrás de otra.	Empiezan a circular, formando una fila india. La primera le dice algo a la segunda que debe pasar a la siguiente, como el juego del teléfono. Al principio es una palabra y después se va alargando a frases más largas.

Evaluación

- Grado de consecución de los ejercicios y superación del test de Pauwels.

A tener en cuenta

Sugerencias:

- Actividad obligatoria a realizar antes de cualquier salida en bicicleta fuera del centro escolar (salida con Policía municipal, bicicletadas, etc.). Se sugiere que aquellas personas que no superan el test, no están capacitadas para salir en calzada.
- En cualquier caso, ejercitando y practicando los ejercicios, es altamente probable conseguir esta capacitación.
- Se puede trabajar dentro de la unidad didáctica de bicicleta.

Bibliografía

EducAR hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



Test de Pauwels y juegos de habilidad en bicicleta - Pág. 6 de 6

- [Manual de instrucciones para colegios e institutos: Integración de la bicicleta en el currículo escolar.](#)
- [Programa "Muévete en bici"](#)
- [Programa "Con Bici al Cole"](#)

Anexos

Presentación "Cómo circular en bicicleta" de la Policía Municipal de Madrid.

Elaborado por

- Equipo STARS Madrid- EducAR hoy por un Madrid más sostenible