

Y MOVILIDAD SEGURA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA



DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD
Viceconsejería de Seguridad
Dirección de Tráfico



PRESENTACIÓN

El currículo de Educación Obligatoria incorpora la movilidad segura como contenido transversal dentro de las distintas áreas, especialmente en las correspondientes a *Educación para la ciudadanía y los derechos humanos*, y *Educación ético-cívica*. La tradicionalmente denominada educación vial ha quedado con frecuencia en un segundo plano por la presión que han ejercido otros contenidos. Aun así, son muchos los centros educativos que, conscientes de la necesidad de abordar la prevención de los accidentes de tráfico en sus aulas, ceden a agentes externos parte de su apretado calendario para desarrollar alguna actividad de educación vial.

Desde la Dirección de Tráfico del Departamento de Seguridad del Gobierno Vasco entendemos que debemos ir más allá. La educación para la movilidad segura quiere entrar de forma integrada en el currículo escolar. La razón es simple y compleja a la vez: prevenir la muerte precoz y contener la interminable lista de personas heridas graves por accidentes de tráfico. Toda la comunidad educativa puede multiplicar nuestros esfuerzos y cooperar en este ambicioso reto.

Para ello, proponemos actividades que permiten implementar en el aula los contenidos curriculares específicos de cada área desde un enfoque preventivo.

Como agente educativo, tu contribución al reto de erradicar la epidemia silenciosa de los accidentes de tráfico es fundamental. Muchas gracias de antemano por acercarte a estas actividades y aplicarlas en tu aula.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria

ÍNDICE

Los accidentes de tráfico, un problema real, demasiado real. [4]

Educación para la movilidad segura, una herramienta para la prevención. [5]

La movilidad segura en el currículo de Educación Física. [6]

PRIMER CICLO

Actividades y contenidos curriculares relacionados. [9]

Actividades y competencias para la movilidad segura relacionadas. [10]

ACTIVIDADES

1 Te protegemos. [11]

2 La abuela. [13]

3 La ardilla. [15]

4 ¿Qué significa prevenir. [17]

5 ¿Bloqueo o caos? [19]

SEGUNDO CICLO

Actividades y contenidos curriculares relacionados. [22]

Actividades y competencias para la movilidad segura relacionadas. [23]

ACTIVIDADES

6 Danzando las emociones. [24]

7 Tensión-relajación de Jacobson. [26]

8 Course Navette. [28]

9 Efectos secundarios. [30]

10 Un, dos, tres... salta. [32]

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria

LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO, UN PROBLEMA REAL, DEMASIADO REAL

Nuestro modelo social de desarrollo ha estado históricamente vinculado al uso de los vehículos a motor. Tanto el parque automovilístico como el número de kilómetros anuales recorridos y carreteras no han dejado de crecer. El aumento de la movilidad ha traído también consecuencias negativas: contaminación, retenciones y, sobre todo, los accidentes de tráfico, que representan una tragedia interminable y constituyen la principal causa de mortalidad en la población de 14 a 29 años de los países industrializados.

La sociedad es cada vez más consciente de que necesitamos disminuir el número de víctimas por accidente de tráfico. A pesar de que las tasas de personas muertas y heridas están paulatinamente disminuyendo en nuestro entorno, las cifras siguen siendo equiparables a las de una epidemia, y no podemos olvidar que a las víctimas directas de los accidentes de tráfico debemos sumar todas las personas que indirectamente sufren sus consecuencias: detrás de cada accidente grave, detrás de cada muerte, hay una tragedia familiar.

La pregunta que nos hacemos es cómo prevenir los accidentes de tráfico. Evidentemente, no hay una respuesta fácil, ni una sola cosa que por ella misma los evite. No obstante, existe un consenso generalizado en admitir que es el *factor humano* el que está detrás de la mayoría de los accidentes de tráfico.



Desde el llamado *factor humano*, la prevención se entiende como una conducta, un comportamiento dirigido a evitar situaciones percibidas como peligrosas, o a realizar conductas que aseguren que, en el caso de que el peligro se convierta en realidad, se puedan disminuir sus consecuencias.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria



EDUCACIÓN PARA LA MOVILIDAD SEGURA, UNA HERRAMIENTA PARA LA PREVENCIÓN

Para que la prevención sea un hecho, hace falta que la persona conozca el peligro, lo perciba y quiera evitarlo.

Nuestro modelo educativo para la prevención de accidentes está recogido en el documento «*Educación para la movilidad segura. Guía de competencias*¹».

Esta guía define un itinerario educativo integral y pretende dar respuesta a las siguientes preguntas: *qué, cómo y cuándo educar en la movilidad segura*. No es un documento de uso exclusivamente escolar, sino que define los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para que las personas puedan evitar o minimizar las consecuencias de los accidentes de tráfico a lo largo de toda su vida.

La Guía define siete competencias básicas para la movilidad segura:

Atención

Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo

Análisis del entorno

Resistencia a la presión grupal

Adaptación y flexibilidad

Gestión de mí mismo y de mis emociones

Gestión del estrés en situaciones viales



¹ Departamento de Interior (2008). *Educación para la movilidad segura – Guía de competencias*. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria



LA MOVILIDAD SEGURA EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA

La finalidad de la Educación Obligatoria es el desarrollo integral y armónico de la persona en los aspectos intelectuales, afectivos y sociales.

Esta área, que tiene en el cuerpo y en la motricidad humana los elementos esenciales de su acción educativa se orienta, en primer lugar, al desarrollo de las capacidades vinculadas a la actividad motriz y a la adquisición de elementos de cultura corporal, donde el componente fundamental de este desarrollo lo constituye la Educación Física entendida como una pedagogía de las conductas motrices que contribuyan al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.²

¿Qué comparten el aprendizaje de educación física y la educación para la movilidad segura?

1. VALORES

*Las relaciones interpersonales que se generan alrededor de la actividad física permiten incidir en la asunción de valores como el **respeto**, la **aceptación** o la **cooperación**, transferibles al quehacer cotidiano, con la voluntad de encaminar al alumnado a establecer relaciones constructivas con las demás personas en **situaciones de igualdad**. De la misma manera, las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potencian la creatividad y el uso de lenguajes corporales para **transmitir sentimientos** y emociones que humanizan el contacto personal.*

La educación para la movilidad segura, entendida como estrategia para disminuir el número de muertes y heridas graves en los

accidentes de tráfico, apuesta por la persona como elemento activo en la prevención de los mismos. Cobra especial importancia la capacidad de la persona de valerse por sí misma (autonomía) en espacios comunes de interacción y respeto por aquellas otras que comparten la vía (convivencia).

2. LAS HABILIDADES Y EL SABER HACER

La función de la área de aprendizaje «Educación Física» es, al igual que otras áreas de aprendizaje, ayudar en la consecución de los Objetivos Educativos y las Competencias Educativas Generales para el periodo de escolarización definidos. Cada área de aprendizaje hace su propia aportación, y en el caso de la «Educación Corporal» ese cometido se desarrolla mediante el comportamiento motor del cuerpo y los juegos. De ese modo se desarrollan la inteligencia motora de los alumnos y alumnas, la capacidad de comunicación y de relación, la capacidad para expresar y controlar las emociones, y las competencias para encauzar adecuadamente las propias acciones.

El modelo educativo de prevención de accidentes recogido en el documento *Educación para la movilidad segura. Guía de competencias* hace referencia continuamente al «saber hacer» del desarrollo personal y social de cada individuo y todas las competencias que propone trabajar con los/ las estudiantes se relacionan de inmediato con la inteligencia motora.

La educación Física impulsa, además, una cultura de la salud: al enseñar las técnicas corporales, que considera saludables, evita todas las posturas y las acciones que pudieran ocasionar lesiones corporales graves, tanto a corto como a largo plazo. Además el efecto de la actividad motriz sobre el desarrollo de las capacidades físicas, perceptivas y motoras está constatada en la literatura científica en vigor.

La referencia directa a la conservación de la salud, en su sentido más amplio, también es una valoración compartida.

3. LOS OBJETIVOS

La enseñanza de la materia de Educación Física tendrá como finalidad el logro de las siguientes competencias en la etapa:

- 1. Entender y cuidar la salud en su integridad, conociendo todas sus características, biológicas, bioenergéticas, emocionales, psicológicas, dietéticas e higiénicas, así como técnicas de respiración y relajación, y medidas de seguridad para disfrutar de una buena calidad de vida.*
- 2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.*
- 8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad*

6

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria

² Currículo Educación Física de secundaria



en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

9. *Analizar de forma crítica y autónoma la visión que tiene la sociedad ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física, el deporte y la salud para poder identificar mensajes perversos, a través de la investigación del currículo oculto.*
10. *Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, desarrollando el movimiento creativo a través de danzas y representaciones individuales y colectivas.*
11. *Diseñar, organizar, gestionar y participar en actividades lúdicas y deportivas para lograr metas compartidas que hagan del tiempo de ocio un lugar de encuentro y colaboración con otras personas.*

Las actividades propuestas en este documento están todas directamente relacionadas con alguno de estos objetivos.

4. LA METODOLOGÍA PARTICIPATIVA

La enseñanza de los juegos y deportes tiene sentido en la Educación física por su carácter educativo, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia y porque supone actividades que fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación.

Las actividades propuestas tienen como objetivo favorecer la experimentación y el diálogo entre iguales, valiéndose para ello de contenidos relacionados con el tráfico. La movilidad está en nuestra cotidianidad y constituye un eje de interés para todas las personas.

Estas actividades se integran en las de la educación física porque favorecen el juego, la experimentación e improvisación de los/las estudiantes, y permiten vivenciar corporalmente el peligro, la velocidad y el sentimiento de seguridad.

El trabajo con los/las estudiantes cobra así doble sentido, siendo coherente y efectivo para ambas materias.

5. LOS CONTENIDOS

Las actividades propuestas en este documento facilitan no solo oportunidades de percepción corporal y de conocimiento de uno mismo, sino también la expresión corporal de los sentimientos y la adquisición de hábitos de prevención.

Los contenidos se organizan alrededor de tres bloques:

Bloque 1

Actividad física y salud.

Bloque 2

Expresión corporal y comunicación.

Bloque 3

Cultura Motriz: Ocio, y Educación para el tiempo libre.

– **El bloque 1, Actividad física y salud**, agrupa contenidos relativos a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo, para la mejora de su calidad de vida y en el empleo constructivo del tiempo libre.

– **En el bloque 2, Expresión corporal y comunicación**, se hallan incorporados los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar mediante el cuerpo emociones, sentimientos e ideas a través de diferentes técnicas. La orientación lúdica y emocional facilita su utilización como fuente de disfrute y enriquecimiento personal.

– **Los contenidos incluidos en el bloque 3, Cultura Motriz: Ocio, y Educación para el tiempo libre**, son los juegos, los deportes y las actividades en la naturaleza. Además incluimos en este bloque las danzas, por su dimensión cultural y por tratarse de un tipo de actividad física que puede realizarse a lo largo de toda la vida.

Las actividades en sí mismas son un instrumento de aprendizaje entre iguales que favorecen al mismo tiempo el trabajo de educación física y el de educación para la movilidad segura.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria





PRIMER CICLO



PRIMER CICLO ACTIVIDADES Y CONTENIDOS CURRICULARES RELACIONADOS

CONTENIDOS CURRICULARES

CURSO 1°	ACTIVIDADES				
BLOQUE 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	1	2	3	4	5
Manejo de los patrones o habilidades básicas en diferentes situaciones y formas de ejecución.		●			
BLOQUE 2. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN	1	2	3	4	5
Manifestación gestual y de movimiento de los sentimientos y estados de ánimo.			●		
BLOQUE 3. CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE	1	2	3	4	5
El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.		●	●		
Situaciones de oposición, colaboración. Con o sin incertidumbre, en espacio separado o compartido, con o sin móvil.	●				
Respeto y aceptación de las reglas y normas de las actividades, juegos y deportes practicados.	●				

CURSO 2°	ACTIVIDADES				
BLOQUE 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	1	2	3	4	5
El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física. Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física y para prevenir lesiones.				●	
Identificación y puesta en práctica de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento				●	
Relación entre hidratación y práctica de actividad física.				●	
BLOQUE 3. CULTURA MOTRIZ: OCIO Y EDUCACIÓN PARA EL TIEMPO LIBRE	1	2	3	4	5
Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario (con o sin implemento).	●				
Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.	●				
Práctica de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de un deporte colectivo tradicionalmente practicado en su localidad o cercano a los entornos culturales de los escolares.					●
Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.	●				●
Respeto de las normas de seguridad de cada actividad.					●



PRIMER CICLO ACTIVIDADES Y COMPETENCIAS PARA LA MOVILIDAD SEGURA RELACIONADAS

COMPETENCIAS PARA LA MOVILIDAD SEGURA	ACTIVIDADES				
	1	2	3	4	5
Atención		●			
Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo	●	●	●	●	●
Análisis del entorno	●		●	●	
Resistencia a la presión grupal					●
Adaptación y flexibilidad			●	●	
Gestión de mí mismo y de mis emociones	●		●		●

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ● ○



ACTIVIDAD 1

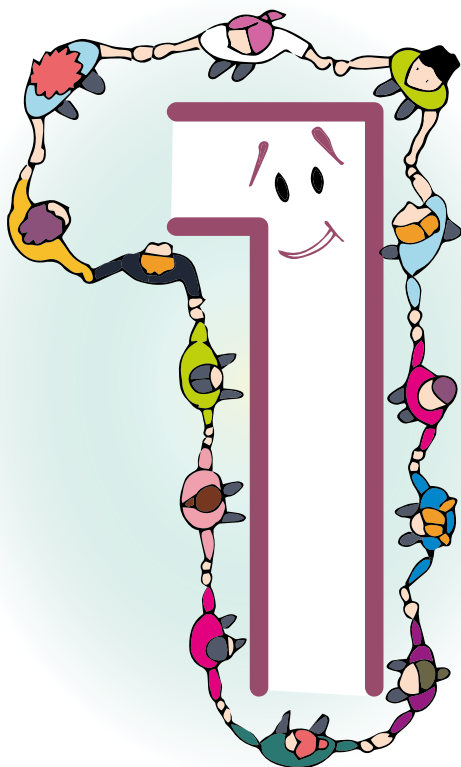
TE PROTEGEMOS

OBJETIVOS

- Practicar el ponerse en la piel de los demás y la ayuda mutua para resolver problemas.
- Anteponer la seguridad a otras emociones.
- Valorar la cooperación a la hora de tomar decisiones sobre seguridad.

MÉTODO

Juego y discusión grupal.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Partimos de un juego de persecución en el que un cazador tiene que atrapar a quienes están fuera de su zona de seguridad. El objetivo es trabajar con los/las estudiantes la importancia de la sinergia entre las personas que, ayudándose mutuamente, pueden protegerse. De este modo podemos fomentar la búsqueda de estrategias para que tomen decisiones seguras en su movilidad.

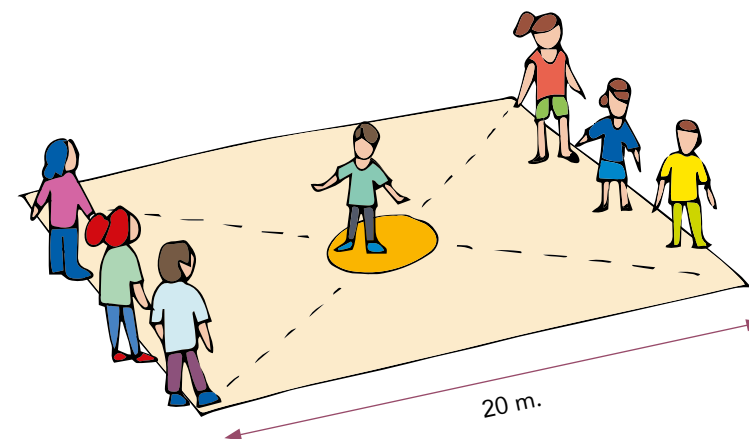
Es importante que cuando estemos en la calle seamos conscientes de que no estamos solos, y que tenemos que protegernos y proteger a las demás personas. Así, por ejemplo, si tengo que cruzar una calle, deberé buscar una zona segura como un paso de peatones o un semáforo para que no me atropellen, pero si circulo en bicicleta por el carril bici y un peatón lo está cruzando, aunque el viandante esté desatendiendo la norma de cruzar por un sitio adecuado, deberé garantizar mi seguridad y la del peatón reduciendo la velocidad de mi bicicleta o parándome a tiempo.

DESARROLLO

La persona formadora organiza el grupo en un área de juego de al menos 20 m. de longitud y 5 m. de anchura.

Dibujará un círculo de 1 m. de diámetro en medio del campo.

Se formarán dos equipos que se alinearan en los laterales externos del área de juego. Una persona será el cazador y se sitúa en el centro del círculo.



Actividad física y salud
Expresión corporal y comunicación
Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○ ○

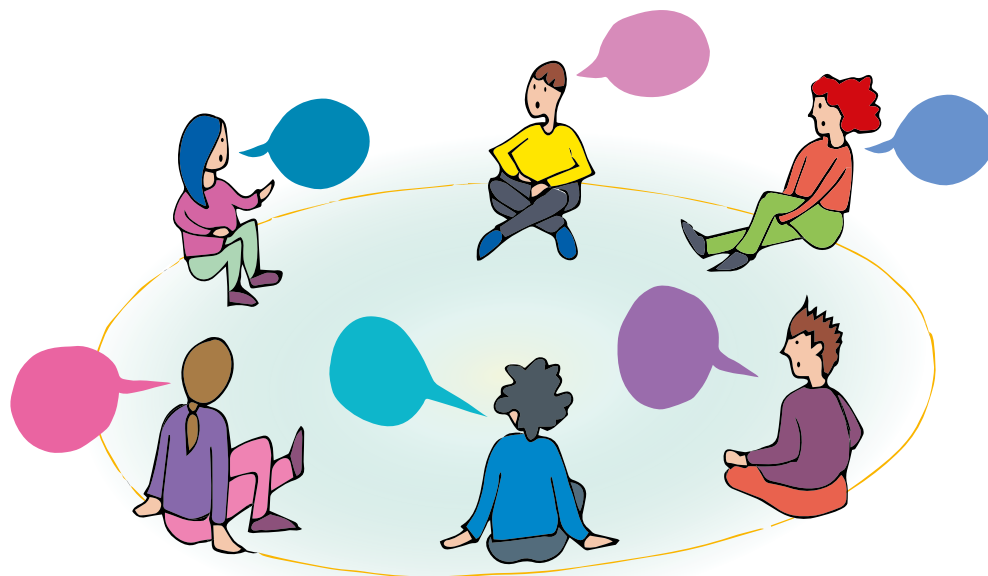


Cuando empiece el juego, el cazador dirá el nombre de alguna de las personas de uno de los dos equipos. Esta persona tendrá que salir de su alineación para llegar a la opuesta, mientras que el cazador intentará atraparla antes de que llegue. Los/las jugadores/as del equipo adonde tiene que llegar la persona nombrada pueden salir en su ayuda haciendo todo lo que puedan para protegerla y hacerle llegar a su alineación sin ser atrapada por el cazador (pueden distraer al cazador, cerrarlo en un círculo, etc. o cualquier estrategia que sirva de protección).

Se eliminará a aquellas personas que resulten atrapadas, y gana el equipo que ha salvado al mayor número de participantes.

Acabado el juego, los/las participantes se sentarán en círculo y con la ayuda de la persona formadora mantendrán una conversación. Se podrán hacer las siguientes preguntas:

- ¿Qué dificultades habéis encontrado en el juego?
- Quienes han sido atrapados/as, ¿podían haberlo evitado? ¿cómo?
- Quienes no han sido atrapados/as, ¿cómo lo han evitado?
- ¿Cuáles eran los riesgos en el juego?
- ¿Qué hacíais para evitarlos?
- ¿Qué estrategias ha utilizado el equipo ganador?



CONCLUSIONES

Esta actividad evidencia la importancia de generar sinergias entre las personas para protegerse mutuamente. Con relación a la necesidad de proponer estrategias a otras personas que comparten la vía, podemos subrayar las de saber pedir ayuda o inducir a la calma.

Por ejemplo, si señalizo debidamente un cambio de sentido cuando voy en bicicleta, no solo me protejo sino que favorezco la protección de otras personas, ya que es una manera simple de informar mi decisión. Asimismo, si una persona está cruzando el carril bici, aunque esté desatendiendo la norma de seguridad por cruzar por un sitio inadecuado, mi bicicleta deberá reducir su velocidad y esquivar a la persona para garantizar su seguridad y la mía.

Es importante buscar estrategias para facilitar la convivencia entre todos los usuarios de las vías.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○ ○



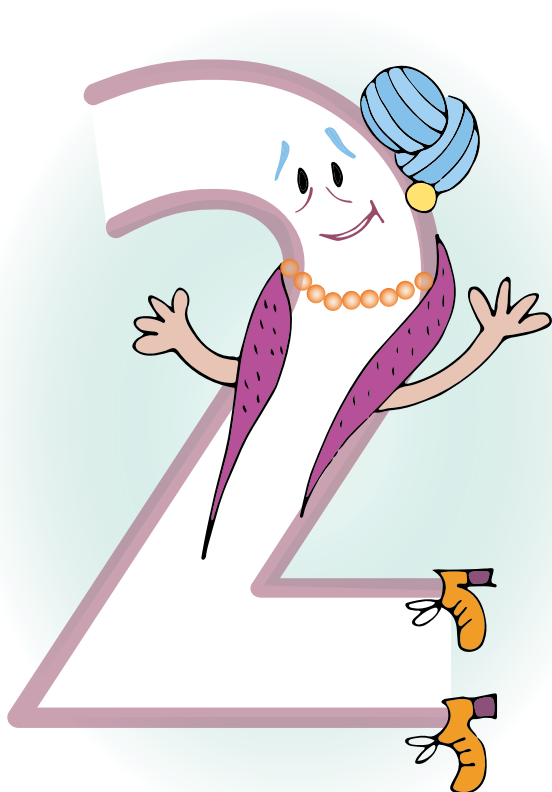
ACTIVIDAD 2 LA ABUELA

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la atención como herramienta importante para la seguridad.
- Reflexionar sobre nuestra vulnerabilidad. Valorar la importancia de utilizar elementos de protección que disminuyen el daño.

MÉTODO

Juego y discusión grupal.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Partimos de un juego de coordinación para poder trabajar con los/las estudiantes la atención en la movilidad, ya que sin ella pondríamos en peligro nuestra seguridad en las vías.

Por ejemplo, si cruzo la calle mientras estoy hablando por teléfono es evidente que puedo no ver o no calcular la distancia del coche que viene hacia mi dirección y, por tanto, ponerme en peligro; o si estoy en un semáforo hablando por teléfono y veo a viandantes que cruzan en rojo, hago lo mismo sin prestar atención a la señal y menospreciar así el riesgo de la acción.

A partir de nuestro comportamiento durante el juego, mediante una conversación con los/las participantes, podremos analizar las diferentes conductas de riesgo que realizamos en la vida cotidiana, y valorar la importancia de la atención en la movilidad, ya que la distracción aumenta nuestra vulnerabilidad a sufrir un daño.

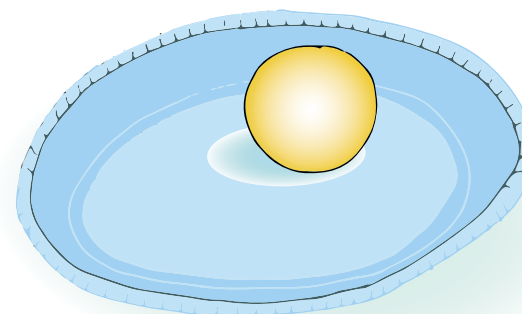
DESARROLLO

La persona formadora organiza el grupo en un gran círculo, y sus miembros se sentarán en el suelo, uno junto a otro.

Los/las participantes se enumerarán a partir del número uno. A la orden de la persona formadora se iniciarán dos tareas a la vez.

TAREA 1: PASO DEL PLATO CON PELOTITA

Un/a participante recibe un plato de plástico con una pelota de ping-pong. El plato con la pelota deberá pasárselo a la persona de al lado, quien, a su vez, hará lo mismo con la siguiente persona. El plato deberá ir pasando por todo el círculo sin interrupción. La pelota no deberá caerse del plato. A quien se le caiga, quedará fuera y se reanudará el juego.



Actividad física y salud
Expresión corporal y comunicación
Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○ ○



TAREA 2: LA ABUELA

Un/a estudiante hará inicialmente de abuela. A la persona que esté a su izquierda se le asignará el número uno y así consecutivamente al resto de participantes.

La abuela será la persona que empiece el diálogo. Por ejemplo:

Abuela: Cuando la abuela murió, 5 bisnietos dejó.

Jugador 5: ¿Cómo que 5?

Abuela: ¿Cuántos pues?

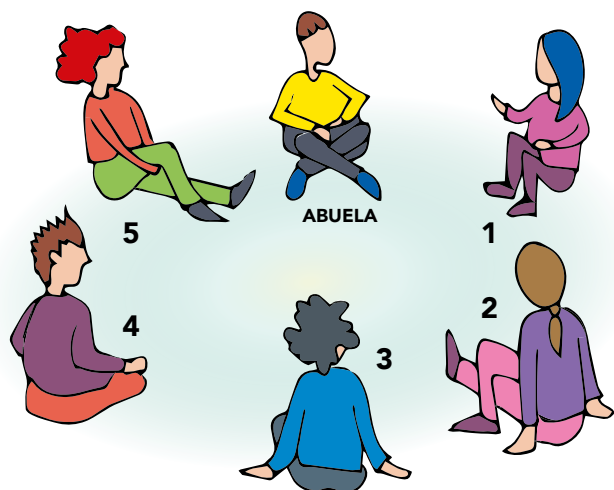
Jugador 5: 3

Jugador 3: ¿Cómo que 3?

Jugador 5: ¿Cuántos pues?

Jugador 3: 15

(y así hasta que alguien se equivoque por lo que dice o por el movimiento que debe hacer).



TAREA 3: MOVIMIENTOS ASOCIADOS A LA ABUELA

LA ABUELA: tocarse las orejas. A su vez, las personas contiguas hacen lo mismo con la mano cercana: el/la de la derecha con la mano izquierda y el/la de la izquierda con la derecha.

JUGADOR: Cuando pregunta ¿Cómo que...? pone los brazos en jarras. Las personas que están a su lado deben hacer el mismo movimiento pero solo con el brazo próximo al jugador principal.

CONTESTACIÓN ABUELA: cuando pregunta ¿Cuántos pues? abre las palmas mostrándolas hacia arriba. Las personas que están a su lado harán la misma acción tan solo con la mano próxima al jugador principal.

Cuando finalice el juego se mantendrá una conversación proponiendo una serie de preguntas a las que podrá responder quien quiera:

- ¿Qué dificultades habéis encontrado en el juego?
- ¿Qué podemos hacer para mejorarlo?
- ¿Pasa a veces lo mismo en la movilidad?

CONCLUSIONES

Esta actividad evidencia la importancia de la atención (juego de la abuela) y de la vulnerabilidad (la posible caída de la pelota). Asimismo, es claramente transferible al ámbito de la movilidad, donde resulta especialmente necesario mantener la debida atención para garantizar nuestra seguridad.

Podemos reflexionar sobre la dificultad y la importancia de mantener la atención flotante (mantenida en el tiempo sin ser concentración) y mencionar las distracciones que hacen menos segura la movilidad (teléfonos móviles, escuchar música, anuncios publicitarios, conversaciones interesantes, etc.). Por ejemplo, usar el teléfono móvil mientras cruzamos la calle puede llevarnos a no prestar suficiente atención a si hay tráfico o al color del semáforo.

La vulnerabilidad es la susceptibilidad a sufrir un daño, y aumenta sobremedida si existe distracción en las acciones que realizamos (cruzar la calle, conducir la bicicleta...).

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○ ○



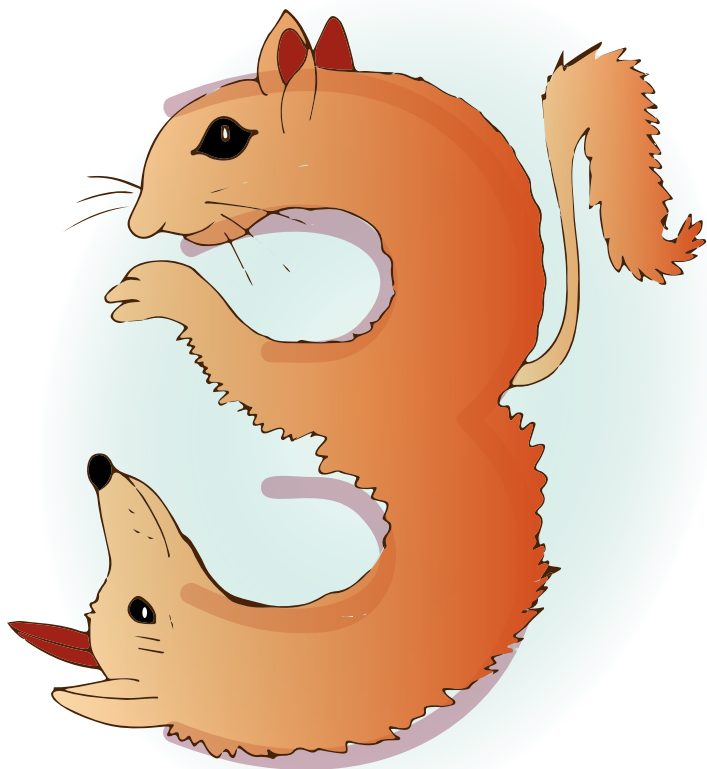
ACTIVIDAD 3 LA ARDILLA

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los conceptos de zona segura, zona no segura y zona compartida.
- Identificar el miedo y las reacciones físicas del cuerpo frente a él.

MÉTODO

Juego y discusión grupal.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

A través de un juego de persecución podremos trabajar con los/las estudiantes lo que representa una zona segura en nuestra movilidad.

Su comportamiento durante el juego podrá evidenciar cómo el miedo, que es una emoción básica, guía nuestras conductas y nos hace buscar un refugio, una zona segura.

En consecuencia, es importante reconocer el respeto a las reglas de tráfico y utilizar zonas seguras como lo son los pasos de peatones, las aceras o los semáforos.

A través del juego, los/las participantes podrán entender, además, que incluso en las zonas seguras no somos invulnerables, y que en la calle, un paso de peatones con o sin semáforo puede no garantizar nuestra seguridad. En este caso, diremos que se trata de una zona compartida, porque por ella también pasan vehículos y esto conlleva un riesgo. La atención será un elemento indispensable para garantizar nuestra seguridad.

DESARROLLO

La persona formadora organizará un área de juego amplia haciendo que los/las participantes se distribuyan en grupos de cuatro. Tres personas de cada grupo harán un círculo (cueva) y la otra hará de ardilla.

Deberán existir cuevas para todas las ardillas menos una.

Otra persona hará de zorro, que podrá cazar las ardillas que no estén en un lugar seguro (dentro de la cueva).

Cuando una ardilla quiera protegerse, tendrá que buscar una cueva y entrar en su interior. Si en la misma ya hay otra ardilla, una de ellas deberá abandonar la cueva o ambas pueden ser cazadas.



Actividad física y salud
Expresión corporal y comunicación
Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○ ○





Después de unos minutos de juego, la persona formadora silbará para obligar a todas las ardillas a salir de sus cuevas, esta vez a la pata coja, incluido el zorro. Permanecerán así hasta nuevo aviso.

Puede ser interesante que los/las participantes cambien de rol. Una vez finalizada la experiencia, la persona formadora invitará a sentarse en el suelo a todos y todas en círculo, y empezará una conversación haciendo algunas preguntas a las que puede responder quien quiera:

- ¿Qué dificultades habéis encontrado en el juego?
- ¿Las personas que han sido cazadas, podían haberlo evitado?
- ¿Cuáles eran los riesgos en el juego?
- ¿Qué hacíais para evitarlos?
- ¿Qué emoción sentíais cuando se acercaba el zorro?
- ¿Cómo reaccionaba el cuerpo?

CONCLUSIONES

Esta actividad evidencia cómo el miedo influye en nuestras conductas. El miedo como emoción básica nos permite estar alerta ante el peligro.

En la movilidad, el miedo nos puede ayudar a identificar zonas seguras y evitar así los riesgos asociados.

En el juego podemos también evidenciar que las zonas compartidas (las cuevas) no son seguras al cien por cien. Del mismo modo, en nuestra movilidad los pasos de peatones con semáforo, aunque creamos que son zonas seguras, son en realidad zonas compartidas por viandantes y coches, y eso comporta un riesgo, por lo que se hace necesario aumentar nuestra atención.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria



ACTIVIDAD 4

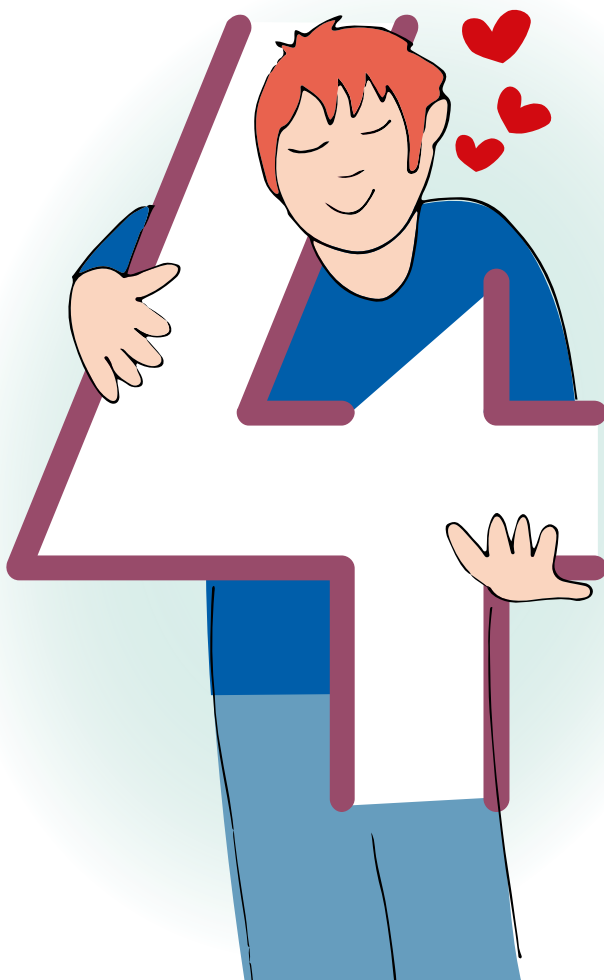
QUÉ SIGNIFICA PREVENIR

OBJETIVOS

Clarificar e interiorizar el concepto de prevención.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

La actividad que proponemos nos permitirá trabajar con los/las estudiantes lo que significa hacer prevención.

Tanto en educación física como en la movilidad, prevenir significa evitar los accidentes o, como mínimo, reducir sus consecuencias.

A partir de la actividad propuesta se podrá evidenciar cómo podemos prevenir el riesgo utilizando diferentes estrategias (sentarse en el folio, apoyarse en una pared, etc.), relacionarlo con la movilidad (cruzar la calle por sitios indicados, mirar a ambos lados antes de cruzar la calle...), y reflexionar sobre qué conductas preventivas podemos utilizar en la calle.

La prevención puede ser activa, tomando decisiones más seguras para nuestra movilidad, o pasiva, utilizando elementos que disminuyen las consecuencias de posibles accidentes (el uso del casco, las sillas para niños/as, el cinturón de seguridad, etc.).

DESARROLLO

Esta actividad trabaja la prevención de las lesiones debidas a la actividad física sin calentamiento previo. El concepto básico es, por tanto, la prevención de accidentes, sea por mala praxis en la educación física o en nuestra movilidad.

Para que entiendan la importancia de acciones de prevención, como por ejemplo hidratarse mientras se está realizando una actividad física, proponemos la siguiente actividad.

Pediremos a los/las estudiantes que se distribuyan en parejas. A cada una de ellas se le entregará una hoja de papelógrafo. En la pareja habrá dos roles distintos (A y B). El rol A deberá echar a B de la hoja de papel, B en cambio deberá hacer todo lo posible para quedarse en la hoja, y para ello podrá probar tantas estrategias como se le ocurran.



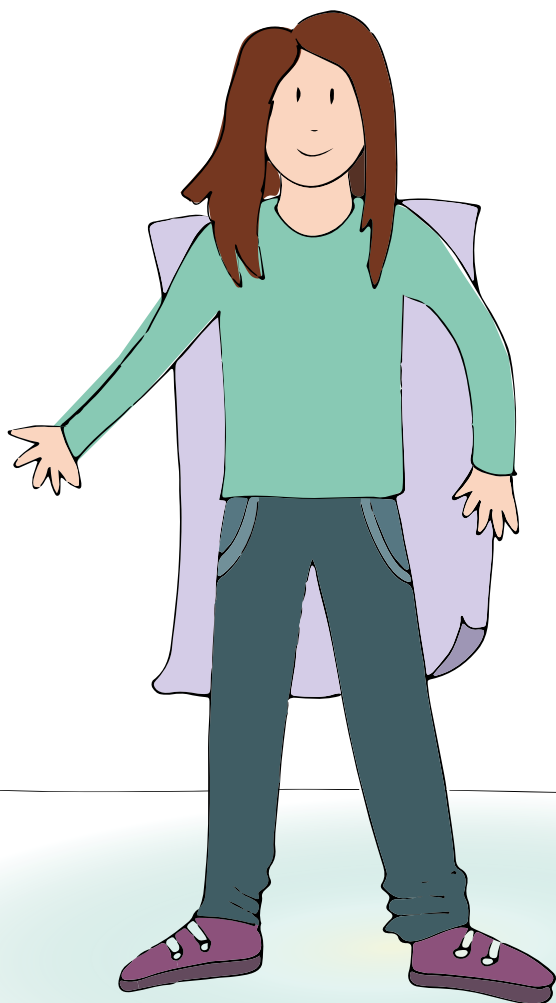
Actividad física y salud
Expresión corporal y comunicación
Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○○





Cuando B adopte una estrategia defensiva, A podrá actuar en consecuencia. Después de unas tentativas, la pareja valorará quién consiguió su objetivo.

Después de dejar experimentar a todas las parejas un rato, se pondrán en común las actuaciones realizadas.

Las personas con el rol A explicarán las acciones que les han servido y a continuación los/las B harán lo mismo.

Ejemplos de estrategias del rol B para conseguir que no les echen del papel:

- Sentarse en el folio.
- Apoyarse en una pared.
- Escondarse debajo de algo (mesas, colchonetas...)
- Agarrarse a las espaldas del gimnasio.
- Etc...

CONCLUSIONES

Esta actividad evidencia la importancia de prevenir. Concretamente, en las actividades de educación física son ejemplos claros el calentamiento previo, los estiramientos y la hidratación. En la movilidad también podemos prevenir los accidentes de tráfico realizando acciones tales como cruzar por sitios indicados, mirar a ambos lados antes de cruzar la calle aunque haya un semáforo, etc.

En la reflexión grupal se deberá entender que todas las acciones realizadas por el rol B estaban dirigidas a prevenir (de forma exitosa o no), trataban de evitar que los sacaran del folio o hacer que fuera más difícil que lo consiguieran.

Hay dos tipos de prevención de accidentes de tráfico. Una trata de evitar el peligro (cruzar la calle por sitios indicados, mirar a ambos lados antes de cruzar la calle...) mediante acciones que hace la persona. Otra es minimizadora del daño mediante el uso de elementos que disminuyen las consecuencias del accidente, por ejemplo el casco de la bicicleta no evita la caída pero sí sus consecuencias.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○ ○



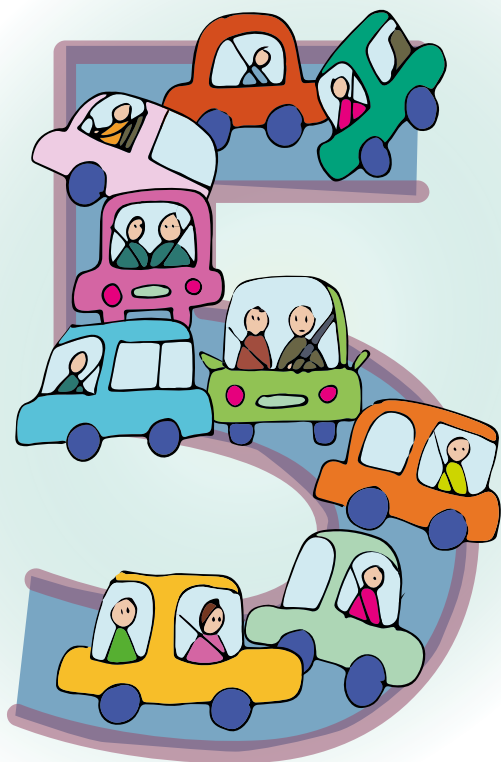
ACTIVIDAD 5 ¿BLOQUEO O CAOS?

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la importancia de tener unas reglas para el buen funcionamiento de los espacios compartidos.
- Valorar la importancia de conocer y respetar las normas de circulación para nuestra seguridad.

MÉTODO

Juego y discusión grupal.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

La actividad que proponemos nos permitirá trabajar con los/las estudiantes la importancia de conocer y respetar las reglas en general y del juego en particular.

La ejecución de la actividad en su primera fase, sin reglas, creará choques o interferencias entre los/las participantes. Esto lo podremos relacionar con una calle sin reglas de tráfico. ¿Qué pasaría en un cruce sin señales de stop, o semáforo o ceda el paso?

Esta actividad evidencia la importancia de las normas para convivir en espacios compartidos, sobre todo en la calle.

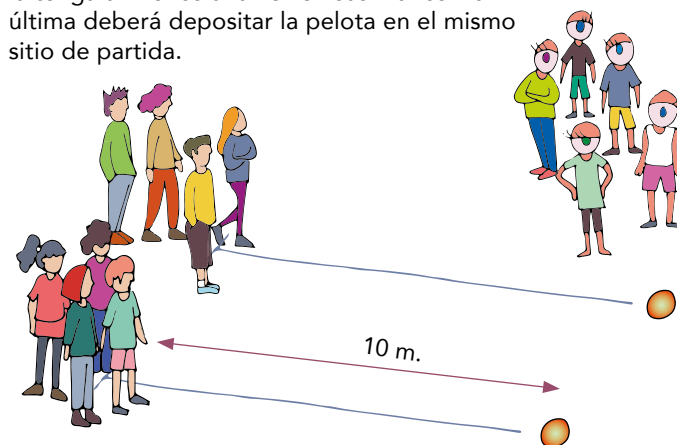
En la segunda fase de la actividad, serán los/las participantes quienes introduzcan unas reglas. Podrán, a partir de los resultados obtenidos, valorar la necesidad de crear y respetar las normas en los espacios compartidos. Lo mismo ocurre en la calle, donde es fundamental que todas las personas respetemos las normas de tráfico y entendamos que son fruto de un convenio social para salvaguardar nuestra seguridad.

DESARROLLO

La persona formadora organizará el grupo en dos equipos. Previamente habrá escogido cinco personas que harán de observadores del juego.

Los/las participantes de cada equipo se colocarán de pie, unos/as junto a otros/as.

Cada equipo tendrá una pelota de tamaño mediano a una distancia de unos 10 metros. Una vez se dé la señal de inicio del juego, una persona de cada equipo deberá ir a recoger su pelota y pasarla a alguien de su grupo, y así sucesivamente, de modo que cada persona la tenga al menos una vez en sus manos. La última deberá depositar la pelota en el mismo sitio de partida.



Actividad física y salud
Expresión corporal y comunicación
Cultura motriz: ocio y educación para el tiempo libre

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○ ○



Ganará el equipo que antes consiga realizar toda la secuencia.

Una vez finalizado el juego, los/las participantes se pondrán en círculo y la persona formadora invitará a los observadores a explicar brevemente lo que han visto. Sus respuestas serán el estímulo para reflexionar sobre las reglas y servirán para evidenciar las situaciones de caos que probablemente se han producido por falta de consignas (salen varias personas a la vez a coger la pelota, no se sabe a quién se le ha pasado la pelota y a quién no, etc.) o sobre situaciones de bloqueo de quienes no sabían qué hacer.

A partir de lo que se vaya escuchando, cada grupo tendrá que discutir y proponer diferentes estrategias para volver a jugar, optimizando el tiempo y consiguiendo así mejor el objetivo.

La persona formadora volverá a plantear el juego, pero esta vez cada equipo lo hará con las reglas propuestas, por ejemplo:

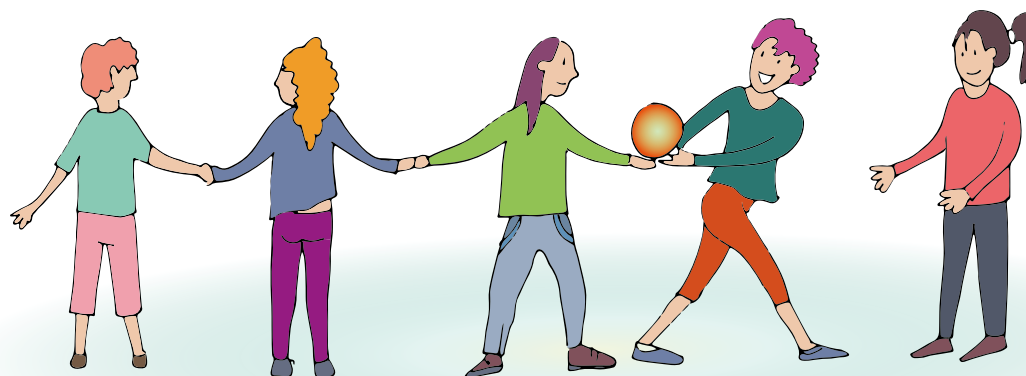
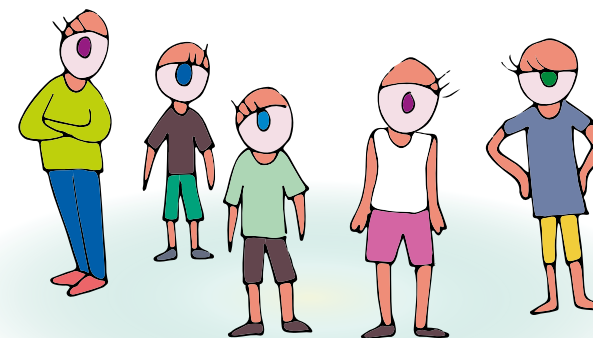
«Nos pondremos alineados, y el primero de la línea corre a coger la pelota, que pasará de mano en mano de todos los componentes el equipo, hasta el último que corre a dejarla en el sitio inicial».

Es importante dejar libre la decisión de las reglas. Al ser un juego bastante rápido, se podrá repetir varias veces para poder mejorar las reglas del juego, haciéndolas cada vez más claras y efectivas.

CONCLUSIONES

Esta actividad evidencia la importancia de las normas para garantizar la convivencia en espacios compartidos.

En la movilidad también tenemos nuestras normas (paso de peatones, semáforo, carril bici, etc.). Es necesario valorar la necesidad de respetarlas para movernos con seguridad. Las normas son de hecho una convención social que favorecen la interacción entre las personas y por tanto la convivencia. No están pensadas para castigar, sino para ordenar el caos y facilitar el comportamiento correcto sabiendo en todo momento qué debemos hacer.



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○ ○





SEGUNDO CICLO

SEGUNDO CICLO ACTIVIDADES Y CONTENIDOS CURRICULARES RELACIONADOS

CONTENIDOS CURRICULARES

CURSO 3°	ACTIVIDADES				
BLOQUE 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	6	7	8	9	10
Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.		●			
BLOQUE 2. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN	6	7	8	9	10
Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.	●				
Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.	●				
Creatividad personal y grupal: mimo, dramatización y danza.	●				

CURSO 4°	ACTIVIDADES				
BLOQUE 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	6	7	8	9	10
Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.			●		
Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.		●			
Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.				●	
BLOQUE 2. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN	6	7	8	9	10
Técnica y significado del uso de diversos parámetros: intensidad, espacio y tiempo.					●

SEGUNDO CICLO ACTIVIDADES Y COMPETENCIAS PARA LA MOVILIDAD SEGURA RELACIONADAS

COMPETENCIAS PARA LA MOVILIDAD SEGURA	ACTIVIDADES				
	6	7	8	9	10
Atención		●			
Consciencia de la vulnerabilidad y el riesgo		●	●	●	
Análisis del entorno					
Resistencia a la presión grupal					
Adaptación y flexibilidad		●			
Gestión de mí mismo y de mis emociones	●				●
Gestión del estrés en situaciones viales			●		●

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○●



ACTIVIDAD 6

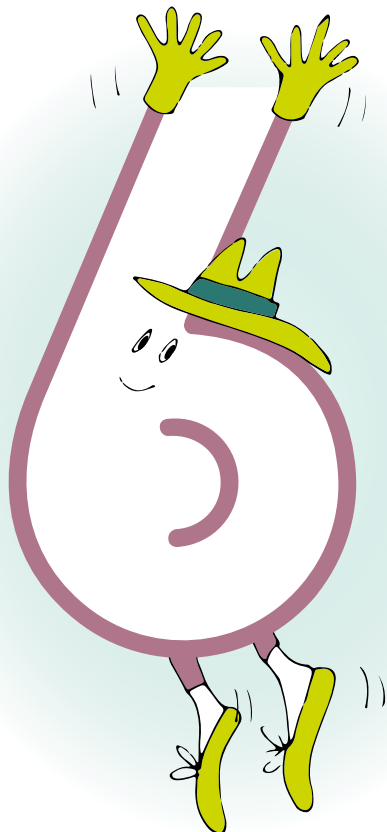
DANZANDO LAS EMOCIONES

OBJETIVOS

- Expresar las emociones.
- Experimentar reacciones emocionales.

MÉTODO

Improvisación y puesta en común.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

La siguiente actividad parte de la improvisación para poder centrarse en una temática tan importante como es la gestión emocional: reconocer las emociones y lo que ellas comportan, cómo afectan corporalmente, anímicamente e incluso a la hora de actuar.

Se trata de una actividad lúdica con la que los/las participantes podrán experimentar y sentir corporalmente distintas emociones y sensaciones y, a su vez, conversar sobre ello. Podrán reflexionar sobre cómo las emociones influyen en la toma de decisiones de la vida cotidiana, también en el ámbito vial.



Actividad física y salud
Expresión corporal y comunicación

DESARROLLO

La actividad quiere facilitar la introspección. Queremos que los/las participantes puedan expresar sus emociones y reflexionar sobre su estado anímico, los pensamientos que provocan dichas emociones y cómo estas pueden afectar en nuestro comportamiento.

Para ello usaremos la escucha de música y pediremos que sigan el siguiente proceso para cada pieza:

- 1– Escuchamos en silencio a ver qué efectos tiene en cada persona la música que está sonando (qué pensamientos nos vienen, qué motivaciones, en qué parte del cuerpo resuena más la música, qué sentimientos nos despierta...)

24

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○○





2- Cuando la persona formadora lo indique, los/las participantes se levantarán y se moverán al son de la música, realizando improvisaciones individuales o colectivas y dejándose llevar por ella. No hay normas a respetar, tan solo dejarse llevar por aquello que nos hace sentir esa música.

3- Sentarse en círculo y compartir cómo se han sentido y qué emociones, reacciones y pensamientos han experimentado.

Y así se continuará con cada una de las piezas. Piezas sugeridas para trabajar:

- *Carmina Burana – O Fortuna*, Carl Orff y André Rieu
- *Primavera*, Vivaldi
- *El Laberinto del Fauno*, Nana de Mercedes
- *El piano*, Michael Nyman
- *Valkyrie*, Wagner

(Nota: sirve cualquier obra que la persona formadora considere que puede ser útil para trabajar dichos objetivos, sea música popular, clásica o actual).

CONCLUSIONES

Es importante que los/las estudiantes reflexionen sobre cómo alteran las emociones nuestra conducta. Nuestro objetivo es comenzar a detectar las emociones básicas y situar nuestra forma de vivirlas según el momento y el contexto.

Por ejemplo, en situaciones de movilidad, si nos sentimos eufóricos es importante refrenar dicha euforia mientras conducimos la bicicleta o camino por la calle, en cambio podemos dejar rienda suelta a la emoción en sitios y momentos no peligrosos, como por zonas donde no hay tráfico.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○●



ACTIVIDAD 7

TENSIÓN-RELAJACIÓN DE JACOBSON

OBJETIVOS

- Sentir los efectos beneficiosos de la relajación.
- Comparar estados de relajación y de tensión.

MÉTODO

Juego.

¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

Esta es una actividad que quiere profundizar sobre la sensación básica de tensión y relajación, y sobre cómo la conciencia corporal nos puede facilitar mucha información relacionada con nuestro estado anímico.

Con ella queremos que los/las estudiantes aprendan a tomar conciencia y responsabilidad sobre el estado de su cuerpo y que puedan empezar a reconocer lo que llamamos estrés.

El estrés es una reacción fisiológica del cuerpo a una tensión emocional mantenida a lo largo del tiempo. Se ha demostrado que el estrés afecta directamente a la conducción y a la movilidad en general. Por ello, creemos necesario empezar a trabajar con los/las jóvenes su detección y gestión. Esta actividad puede ser un primer paso para realizar este camino.

DESARROLLO

La actividad se desarrolla en tres fases:

- 1– La primera fase se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego relajar diferentes grupos de músculos en todo el cuerpo con el fin de que se aprenda y se reconozca la diferencia que existe entre un estado de tensión y otro de relajación muscular. El estado de relajación muscular progresivamente se generaliza a todo el cuerpo. Se debe tensionar varios segundos (entre cinco y diez) y relajar lentamente.
- 2– La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.
- 3– La tercera fase se denomina de relajación mental. En ella se trata de pensar en una escena agradable y positiva, o en mantener la mente en blanco y tratar de relajar la mente a la vez que se continúa relajando todo el cuerpo.



Actividad física y salud
Expresión corporal y comunicación

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○●



ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA:

Posición inicial: Cierra los ojos, acuéstate en la colchoneta lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: TENSION-RELAJACIÓN

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- Frente: arrugar unos segundos y relajar lentamente.
- Ojos: abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: arrugar unos segundos y relajar lentamente.
- Boca: sonreír ampliamente, relajar lentamente.
- Lengua: presionar la lengua contra el paladar, relajar lentamente.
- Mandíbula: presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relajar lentamente.
- Labios: arrugar como para dar un beso y relajar lentamente.
- Cuello y nuca: flexionar hacia atrás, volver a la posición inicial. Flexionar hacia adelante, volver a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: elevar los hombros presionando contra el cuello, volver a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos.

Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relajar lentamente.

Relajación de piernas:

Estirar primero una pierna y después la otra, levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas, trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente.

Relajación de tórax, abdomen y región

lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

- Espalda: brazos en cruz, llevar los codos hacia atrás. Notar la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- Estómago: tensar estómago, relajar lentamente.
- Cintura: tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: REPASO

Repasar mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, y relajar aún más cada una de ellas.

3ª FASE: RELAJACIÓN MENTAL

Finalmente pensar en algo agradable, algo que guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien dejar la mente en blanco.

CONCLUSIONES

Es importante que los/las participantes lleguen a la conclusión de que es necesario mantener un estado de ánimo tranquilo y relajado en nuestra vida diaria y también en nuestra movilidad, ya que esto favorece el equilibrio psicofísico y hace que nuestras decisiones sean más acertadas y seguras. Por el contrario, los estados emocionales alterados propician conductas de riesgo y aumentan la probabilidad de que aparezcan consecuencias no deseadas.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria



ACTIVIDAD 3

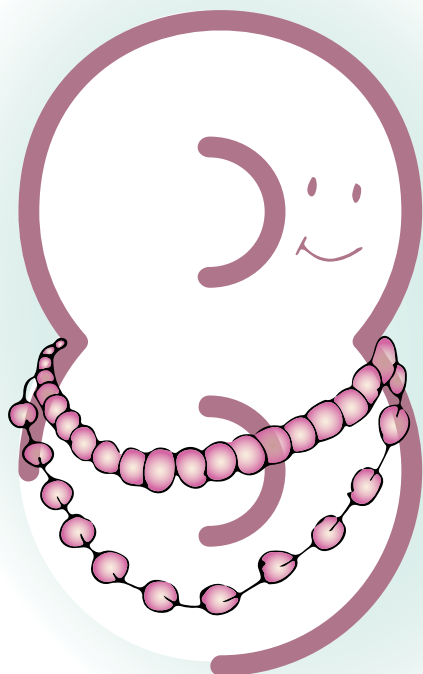
COURSE NAVETTE

OBJETIVOS

- Experimentar cómo el cansancio afecta nuestro comportamiento.
- Valorar la importancia de estar en plena forma para poder ejecutar acciones con precaución.

MÉTODO

Juego y ejercicio.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

La actividad que proponemos nos permitirá trabajar con los/las estudiantes los efectos producidos por el cansancio y la necesidad de estar en plena forma cuando vamos a tomar decisiones de las que depende nuestra seguridad.

Observar y comparar el comportamiento de los/las participantes en la actividad propuesta antes y después de un esfuerzo nos ayudara a reflexionar sobre los efectos del cansancio en nuestras conductas.

El juego consiste en enfilear abalorios en un hilo, para lo que necesitarán calma y concentración, y seguramente no la tendrán cuando deban realizar la misma acción tras haber hecho un gran esfuerzo como el de la *course navette*.

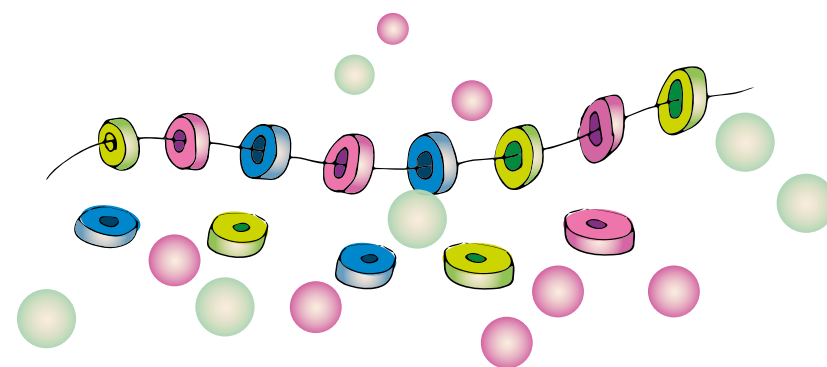
Mediante una discusión de grupo, los/las participantes tendrán la oportunidad de explicar lo que han percibido durante la actividad y evidenciar las dificultades entre una prueba y otra.

Se trata en definitiva de que los/las jóvenes entiendan que en la movilidad, para poder realizar acciones precisas y seguras, es muy importante valorar el estado físico en el que nos encontramos.

DESARROLLO

Esta actividad relaciona el cansancio con la dificultad de realizar actividades de «precisión». Para ello pediremos a los/las participantes realizar una actividad de precisión, hacer el test de *course navette*, y finalmente sin descansar, volver a realizar la misma actividad de precisión del inicio. De esta forma podrán evaluar si hay cambios significativos en las ejecuciones de la tarea de precisión antes y después del test.

La tarea que pediremos realizar antes y después del test es muy simple: enfilear en un hilo tantos abalorios como sea posible en 2 minutos. Se



28

Actividad física y salud
Expresión corporal y comunicación

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○○



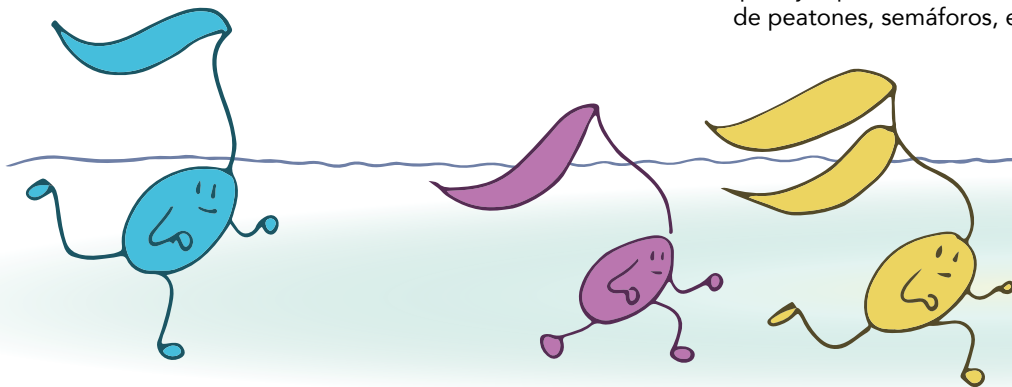
anotarán los resultados de las dos ejecuciones. En medio se realiza la prueba de potencia aeróbica máxima o test de *course navette*, que consiste en recorrer una distancia de 20 m. repetidamente siguiendo el ritmo que marca una señal acústica (normalmente una cinta de audio). Dicho ritmo cada vez es mayor, va más rápido, por lo que hay que ir aumentando progresivamente la velocidad. En total hay 23 períodos. En los 3 últimos la velocidad marcada es aproximadamente de 18,7 km/h. Generalmente para completar el test se requiere un entrenamiento aeróbico previo. Finalmente, y una vez hayan realizado todas las personas la actividad, se hará una breve reflexión.

CONCLUSIONES

La conclusión principal de este experimento es que evidencia que la ejecución final de la tarea de precisión es normalmente inferior ya que el cuerpo está agotado o ha hecho un gran esfuerzo.

Hay que valorar mucho el estado físico en el que nos encontramos para poder realizar acciones precisas y por tanto más seguras.

En la movilidad, por ejemplo, puede ser peligroso ir bicicleta al centro escolar medio dormidos/as porque nos acabamos de levantar hace apenas unos minutos, ya que las reacciones físicas disminuyen y aumenta el tiempo de reacción y de toma de decisiones. Las conductas que adoptamos en esta situación serán menos seguras y por tanto requerirán más precaución (por ejemplo, hacer uso correcto de los pasos de peatones, semáforos, etc.).



ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria



ACTIVIDAD 9

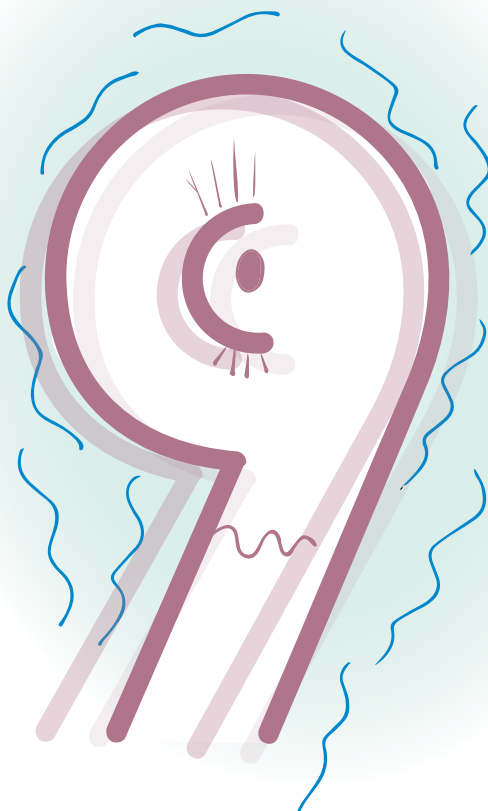
EFECTOS SECUNDARIOS

OBJETIVOS

- Experimentar efectos secundarios similares a los del consumo de drogas y alcohol.
- Darse cuenta de cómo afectan las drogas y el alcohol en el comportamiento.

MÉTODO

Juego.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

A través de un juego de equipo, los/las participantes podrán experimentar ciertos efectos secundarios similares a los que producen el consumo de alcohol y drogas.

Se trata de jugar a la pelota con los ojos tapados, lo que crea sin duda dificultades a la hora de chutar. Los/las participantes percibirán sus limitaciones por no poder controlar sus acciones. A medida que se añadan cambios en el juego, constatarán más limitaciones e incomodidades en sus movimientos.

En las reflexiones que se hagan mediante una discusión grupal después del juego, la persona formadora facilitará la comparación entre los efectos del juego y los efectos producido por el consumo de drogas y alcohol.

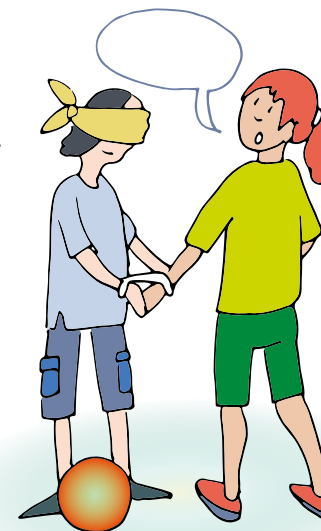
Se relacionará la actividad propuesta con la movilidad. Se trata de que conozcan los efectos negativos de esas sustancias y valoren las consecuencias que pueden derivarse si conducimos tras su consumo, ya que tales efectos no permiten una correcta valoración de las situaciones de tráfico y disminuyen las capacidades de reacción.

DESARROLLO

El fútbol es la base de la actividad. Introduciremos varios cambios para que las personas puedan experimentar ciertas limitaciones e incomodidades en el desarrollo del breve partido. Con ellos pretendemos simular los efectos que el consumo de alcohol y drogas tienen en el comportamiento humano.

En ningún caso se comentará a los/las participantes qué efectos van a experimentar, es a posteriori cuando haremos la reflexión conjuntamente.

- Limitación de reacción: irán de dos en dos con las manos atadas. Una de las personas no verá, pero será quien pueda tocar la pelota cuando su compañero/a se lo indique.



30

Actividad física y salud
Expresión corporal y comunicación

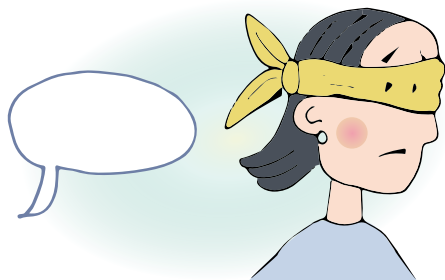
ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

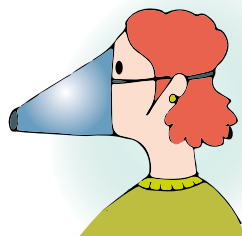
Educación Secundaria Obligatoria ○●



- Lenguaje incoherente: se seguirá con la limitación anterior. Además, las consignas se darán con las sílabas mezcladas. Por ejemplo, en lugar de decir «adelante» dirán «teandela» o «atendela» o «delantea» etc.



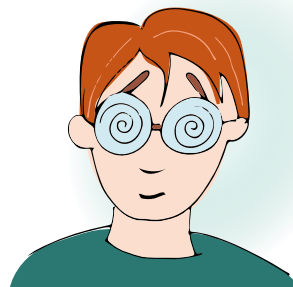
- Percepción del efecto túnel: se distribuirán a algunos/as participantes unos conos (embudos de papel) que se sujetarán delante de los ojos con una goma.



- Mareo: de vez en cuando se hará dar vueltas sobre uno mismo y continuar su acción.



- Visión distorsionada: usarán gafas con visión reducida. Se pueden fabricar usando unas gafas de plástico o de sol y enrollándoles papel film alrededor de los cristales de modo que obstaculice la visión.



- Estado de euforia (estados alterados): pondremos una música fuerte y les pediremos que la bailen mientras siguen jugando.



CONCLUSIONES

Esta actividad permite que los/las participantes conozcan los efectos negativos del alcohol y las drogas. Queremos que experimenten simuladamente sus efectos secundarios y que valoren cómo pueden afectar a la movilidad. Conducir o ir con alguien que conduce bajo los efectos del alcohol o drogas es arriesgarse, ya que tales efectos secundarios no permiten una correcta valoración de las situaciones del tráfico y por tanto disminuyen la capacidad de reacción.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria



ACTIVIDAD 10

UN DOS TRES... SALTA

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los parámetros de intensidad, espacio y tiempo en la toma de decisiones.
- Valorar la importancia de calcular bien el espacio y el tiempo a la hora de tomar decisiones.
- Reflexionar sobre la mejor manera de reaccionar ante situaciones imprevistas, adaptando nuestras conductas a los cambios y buscar soluciones con el fin de preservar nuestra seguridad.

MÉTODO

Juego y discusión grupal.



¿PARA QUÉ ESTA ACTIVIDAD?

La actividad que proponemos nos permitirá trabajar con los/las estudiantes los parámetros de intensidad, espacio y tiempo en la toma de decisiones.

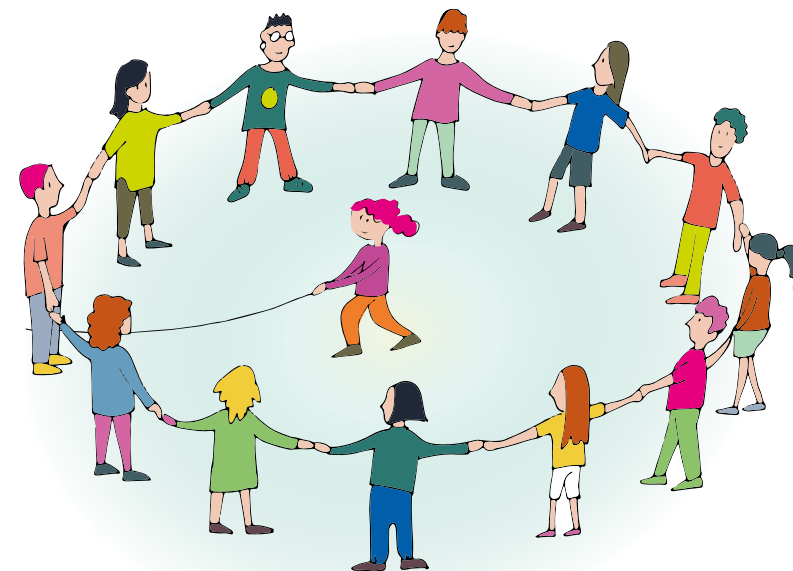
El juego que se presenta consiste en saltar a la cuerda en tiempo y velocidad cada vez diferente. Esto nos obliga a hacer unos cálculos antes de tomar una decisión. Lo que nos pasa en el juego lo podemos trasladar a la toma de decisiones en nuestra movilidad (por ejemplo, cruzar la calle como viandante o incorporarse a una vía como conductor de bicicleta, etc.).

Estos parámetros, la intensidad, el espacio y el tiempo, son útiles y necesarios en la movilidad. Por ejemplo, cuando vamos a cruzar una calle ancha sin semáforo, debemos calcular adecuadamente la intensidad del tráfico, el tiempo que podemos necesitar para atravesar, la velocidad de los coches que vienen en nuestra dirección, el tiempo de reacción ante la toma de decisiones, etc.

DESARROLLO

El grupo se dispondrá en círculo, de manera que los/las participantes mantengan la distancia del largo de un brazo entre una persona y otra.

La persona formadora se colocará en el centro agarrando una cuerda fuerte y lo suficientemente larga para que llegue hasta el extremo del círculo.



32

Actividad física y salud
Expresión corporal y comunicación

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria ○ ○



Cuando empiece el juego, la persona formadora hará rodar la cuerda cerca del suelo, de manera que pase por debajo de los pies de los/las participantes, quienes saltarán y evitarán pisarla o que les toque. La persona formadora irá cambiando la velocidad y dirección de la cuerda. El/la participante que toque o pise la cuerda quedará fuera del juego. No existe la opción de esquivar la cuerda o retirarse del círculo para no pisarla. Lo que hay que hacer es saltarla.

El juego se acabará cuando quede la mitad de los/las participantes.



Posteriormente, la persona formadora hará que los/las estudiantes se sienten en el suelo formando un círculo e iniciará una conversación formulando una serie de preguntas a las que puede responder quien quiera:

- ¿Ha sido fácil o difícil no pisar la cuerda?
- ¿Cómo habéis calculado el tiempo y el espacio para no pisarla?
- ¿Habéis modificado vuestros cálculos en algún momento?
- ¿En la calle, podríamos encontrarnos en situaciones como las del juego?
- ¿Cuáles por ejemplo? (atravesar la calle, la duración del semáforo en verde, la velocidad de un coche que viene en nuestra dirección, etc.)
- ¿Qué estrategia podríamos pensar para estar más seguros/as en la calle? Por ejemplo, a la hora de atravesar la vía.

CONCLUSIONES

Esta actividad evidencia la importancia de saber reconocer diferentes parámetros como la intensidad, el espacio y el tiempo que influyen en nuestras decisiones.

En la movilidad debemos resaltar la necesidad y utilidad de estos parámetros antes de decidir nuestras acciones. Por ejemplo, cuando vamos a cruzar una calle ancha sin semáforo, debemos calcular debidamente la intensidad del tráfico, el tiempo que podemos necesitar para cruzarla, la velocidad de los coches que vienen en nuestra dirección, nuestro tiempo de reacción para tomar una decisión, etc.

ÁREA SEGURA

Actividades de Movilidad Segura
en el currículo de Educación Física

Educación Secundaria Obligatoria



Este material ha sido realizado por:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA
Segurtasun Sailburuordetza
Trafiko Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD
Viceconsejería de Seguridad
Dirección de Tráfico

formaccio

taller kreatiboa
taller creative
creative workshop **tk**

2013

