



LA LIGA DE CICLISTAS AMERICANOS PRESENTA

JUVENTUD APRENDE A MONTAR EN BICICLETA



INTRODUCCIÓN

La Liga de Ciclistas de América cree en el poder de la bicicleta para mejorar la vida de todos. Es por eso que trabajamos todos los días para construir una **América Amigable con la Bicicleta** (Bicycle Friendly America) donde todas las personas tengan acceso a la alegría de andar en bicicleta, tanto a través de la educación como identificando lugares seguros para andar. Cuanto antes podamos empoderar a las personas a través del ciclismo, mejor. Este manual es una herramienta para enseñar a los niños a andar en bicicleta y darles una herramienta de por vida para la felicidad y la salud.

Andar en bicicleta es divertido y la experiencia de aprender a andar en bicicleta también debe ser divertida para los niños.

Este manual ayuda a los educadores a comprender qué hace que una clase de Aprender a Andar en Bicicleta sea divertida, segura, exitosa y de apoyo. Proporciona las etapas y pasos básicos para enseñar a los jóvenes a andar en bicicleta y ofrece objetivos clave de aprendizaje a lo largo del proceso, cosas importantes a considerar para organizar una clase y formas de alentar y apoyar a los niños en su experiencia.



Photo: Woom



ANTES DE COMENZAR: ENFOQUE EN EL EQUILIBRIO

El enfoque de la Liga para aprender a andar en bicicleta implica aprender a equilibrarse primero. El método de equilibrio primero ha demostrado ser eficiente, efectivo y menos frustrante tanto para el niño como para el maestro. Cada vez más, los padres e instructores de ciclismo se han alejado de las ruedas de entrenamiento, ya que estas solo retrasan el proceso de aprendizaje del equilibrio.

El método de equilibrio primero permite que el niño sea más autónomo y autosuficiente al aprender. Pueden aprender a su propio ritmo y generalmente aprenden otras habilidades de ciclismo más rápido una vez que dominan el equilibrio.

Aprender a equilibrarse en una bicicleta es el mejor primer paso para aprender a pedalear, girar y frenar. Aunque hay bicicletas que están diseñadas específicamente como bicicletas de equilibrio, cualquier bicicleta puede convertirse en una bicicleta de equilibrio al quitar las ruedas de entrenamiento y los pedales. El asiento debe bajarse a un nivel en el que el niño pueda poner ambos pies en el suelo con las rodillas ligeramente dobladas mientras está sentado en el asiento.

ENSEÑAR A LOS JÓVENES

Trabajar con jóvenes puede ser muy gratificante y divertido. También viene con consideraciones únicas, especialmente al enseñar a estudiantes jóvenes. Los niños aprenderán a diferentes ritmos y experimentarán diferentes niveles de emoción al aprender a andar en bicicleta. Algunos niños pueden estar pedaleando después de solo una hora, mientras que otros pueden tardar varios días o incluso semanas en aprender a andar. Los niños tendrán diferentes niveles de habilidad, pero una cosa es segura: como instructor de jóvenes, necesitarás tener paciencia, mantener una actitud positiva y brindar apoyo para ayudar a tus estudiantes a tener éxito.



Photo: Bike New York

ORGANIZACIÓN DE UNA CLASE DE APRENDER A ANDAR EN BICICLETA

TAMAÑO DE LA CLASE

Enseñar a los jóvenes estudiantes a montar debería ser lo más cerca de una situación uno a uno como puedas manejar.

Manejar varios estudiantes con niveles de habilidad diferentes en una sola clase puede tener sus desafíos. Si es posible, intenta organizar clases según la habilidad, es decir, una clase para niños que aún no saben equilibrarse, y otra clase para niños que ya pueden deslizarse y están listos para pedalear. Permite que los niños avancen a través de las etapas de aprendizaje a medida que demuestren su preparación. Algunos pueden estar listos para avanzar rápidamente por las etapas, mientras que otros necesitarán más tiempo. Al igual que cambiar de marcha en el momento adecuado, adaptar la velocidad de aprendizaje de cada niño ayudará a mantenerlos comprometidos y activos.

En otras palabras, no hagas que toda la clase avance a través de las etapas juntos, permite que los niños pasen de una etapa a la siguiente a su propio ritmo. Esto también significa que al enseñar una clase con varios niños, es importante contar con voluntarios o múltiples instructores. Idealmente, debería haber un LCI por cada 1-6 estudiantes (dependiendo de la edad, por ejemplo, más instructores para estudiantes más jóvenes según la edad), con un máximo de 20 niños en la clase.

Las clases también podrían realizarse con un LCI y algunos voluntarios. Los voluntarios pueden ser de gran ayuda con cosas como el registro de los niños, la firma de exenciones, inflar neumáticos, quitar pedales, bajar asientos, etc. Asegúrate de que los voluntarios comprendan sus responsabilidades antes del día de la clase.

HERRAMIENTAS ESENCIALES PARA TU CLASE

- Bomba
- Llave para pedales
- Juego de llaves Allen
- Llave ajustable de 15 mm para quitar las ruedas de entrenamiento
- Kit de primeros auxilios
- Etiquetas de nombre
- Exenciones de responsabilidad
- Bolígrafos
- Marcadores de verificación ABC rápidos
- Portapapeles
- Mesa y sillas
- Aceite para cadena
- Grasa
- Llave de torsión
- Mitades de pelotas de tenis
- Conos pequeños



SELECCIÓN DEL LUGAR CORRECTO

Aprender a andar en bicicleta requiere un espacio abierto y pavimentado sin baches, escombros ni obstáculos. Estacionamientos vacíos, canchas de baloncesto, pistas de atletismo con superficie dura y canchas de tenis una al lado de la otra son áreas que funcionan muy bien. No debería haber otras actividades que tengan el potencial de interferir con los niños en sus bicicletas.

El área debe ser bastante plana para que los niños no tengan que empujarse cuesta arriba y haya una mínima posibilidad de ir demasiado rápido cuesta abajo. Una ligera pendiente hacia abajo está bien e incluso puede ser beneficiosa para principiantes, ya que les ayuda a ganar velocidad al aprender a equilibrarse.

Debe haber suficiente espacio para que los niños se muevan en sus bicicletas sin chocar con los demás. Como mínimo, el área de manejo debe ser de 100 x 60 pies para una clase con varios niños. Si estás enseñando uno a uno, el espacio puede ser un poco más pequeño. Considera tener baños cercanos, áreas con sombra en caso de que el sol esté fuerte y un estacionamiento cercano.

PROMOCIÓN DE TU CLASE

El siguiente paso para crear un ambiente divertido, seguro y de apoyo comienza con la organización y promoción de tu clase. Los padres/cuidadores y los niños deben saber qué esperar al registrarse en la clase. Los Instructores de Ciclismo de la Liga tienen acceso a un sistema de registro en línea donde pueden promocionar la clase, proporcionar una descripción, ubicación, duración y una

exención electrónica. Considera trabajar con un socio local, como una organización de promoción del ciclismo, un club de ciclismo, una escuela u otra organización juvenil o centrada en el ciclismo, para promocionar y organizar la clase y llegar a un público amplio.

Otros detalles para incluir al organizar y promocionar la clase:

- » Considera realizar lecciones que no duren más de 90 minutos. Prepárate para permitir que un niño individual abandone la clase temprano si está cansado y su padre/cuidador está presente.
- » ¿Pedirás a las personas que traigan sus propias bicicletas o proporcionarás bicicletas?

Información para los padres:

- » Anima a todos a traer su propio casco, pero ten algunos extras en caso de que alguien se olvide.
- » Consejos sobre el calzado: los zapatos deportivos planos y cerrados son los mejores; los cordones deben estar atados y no deben colgar.
- » Usa ropa cómoda: los pantalones cortos, faldas y pantalones son buenos. Un vestido o falda, según la longitud, puede interferir con la rueda o el movimiento del pedal.
- » Pide a los padres/cuidadores que traigan agua potable para sus hijos.

LIDERANDO UNA CLASE



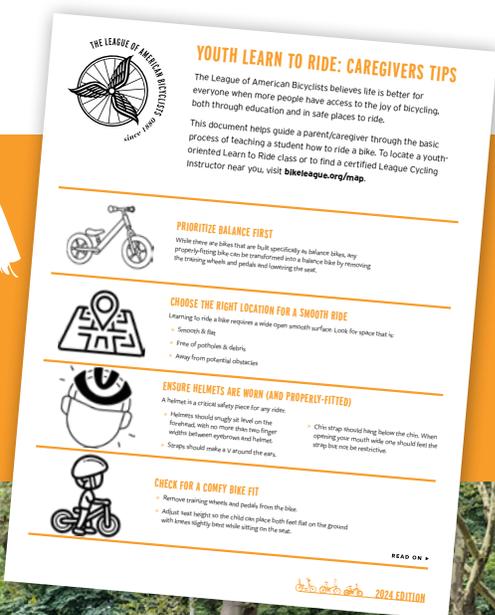
DANDO LA BIENVENIDA A ESTUDIANTES Y ADULTOS

Saluda a los jóvenes y adultos con una sonrisa e preséntate como el instructor. Confirma que el padre/cuidador haya firmado la exención para el joven y pide al niño que use una etiqueta con su nombre. Utilizar el nombre del niño al dar instrucciones puede ser muy efectivo para captar su atención y hacer que se sientan más cómodos en la clase.

Considera proporcionar la hoja de información de "Aprender a Montar" para adultos con anticipación y durante la clase, de modo que los padres/cuidadores sepan qué esperar. Informa a los adultos dónde pueden sentarse y observar. Es beneficioso que los padres/cuidadores observen y escuchen la instrucción sobre cómo aprender a montar para que entiendan los métodos y puedan reforzar y fomentar el aprendizaje continuo en casa, pero deben mantenerse a distancia para no distraer el aprendizaje.



Una hoja informativa de una página que describe los pasos para aprender a montar está disponible en el sitio web de la Liga. ¡Esto es un gran recurso para los padres/cuidadores! Visita bikeleague.org para más información.



PRESENTAR INFORMACIÓN A LOS JÓVENES

Mantener a los niños activos y comprometidos es clave para proporcionar un ambiente de aprendizaje divertido. Los niños tienden a tener una corta capacidad de atención. Si hablas demasiado intentando explicar cómo andar en bicicleta, podrías perder su atención, por lo que trata de utilizar tus momentos de hablar como una forma de introducir puntos clave y luego como una forma de ofrecer pausas en sus esfuerzos físicos para equilibrarse y finalmente montar.

La demostración puede ser una excelente manera de mostrar a los niños lo que les estás instruyendo a hacer. Utiliza el modelo P-E-D: POR QUÉ este paso es importante, EXPLICA la técnica; DEMUESTRA la técnica. Haz que tus POR QUÉS y EXPLICACIONES sean fácilmente comprendidos con un vocabulario adecuado para su edad, hazlo divertido y muestra entusiasmo. Los niños son perceptivos. Si no te estás divirtiendo, probablemente ellos tampoco se estarán divirtiendo.



Objetivos de Aprendizaje

1. Comprender el ajuste correcto y seguro del casco
2. Lograr el ajuste adecuado de la bicicleta

La Etapa 1 es el primer paso para preparar a los niños para montar. Aquí es donde los niños aprenderán el ajuste adecuado del casco, confirmarán el tamaño correcto de la bicicleta y ajustarán la altura del asiento. Para aquellos que traen su propia bicicleta, aquí se pueden quitar las ruedas de entrenamiento y los pedales, pero ten en cuenta que estas tareas pueden llevar tiempo y seguramente agregarán mucho tiempo de espera para los niños. Anima a los padres a quitar las ruedas de entrenamiento y los pedales en casa e inflar los neumáticos a la presión de aire adecuada, o a llegar temprano si desean que lo hagas tú.

1 AJUSTE DEL CASCO

Los cascos son imprescindibles para los ciclistas jóvenes. Por lo general, las leyes locales/estatales exigen que los niños usen casco cuando van en bicicleta. Explica los tres puntos a considerar para un casco adecuadamente ajustado:

- » Los cascos deben colocarse nivelados en la frente, con no más de dos dedos de ancho entre las cejas y el casco.
- » Las correas deben formar una V alrededor de las orejas.
- » La correa de la barbilla debe colgar por debajo de la barbilla. Al abrir bien la boca, se debe sentir la correa pero no debe restringir la apertura de la boca.

Puedes decirle al estudiante que recuerde "ojos, orejas, boca": debería poder mirar hacia arriba con los ojos y ver la parte frontal de su casco, la parte en forma de "Y" de la correa debe quedar justo debajo del lóbulo de la oreja, y la correa de la barbilla debe estar lo suficientemente ajustada como para mover el casco al abrir bien la boca.



2 AJUSTE DE LA BICICLETA: COMODIDAD Y PREPARACIÓN

El ajuste de la bicicleta es una parte crítica para enseñar con éxito a un niño a montar. Si la bicicleta es demasiado grande, el niño no podrá empujar el suelo para practicar el deslizamiento, tendrá dificultades para controlar la bicicleta y será peligroso para él montar. Si la bicicleta es demasiado pequeña, al niño le costará practicar el equilibrio y hacer la transición a pedalear. Una bicicleta adecuadamente ajustada permitirá al estudiante sentarse cómodamente en la bicicleta con suficiente espacio para pedalear. Debería poder mantener las manos cómodamente apoyadas en el manillar cuando esté sentado y girando. Debería haber al menos 1-2 pulgadas de espacio entre la entepierna del niño y el cuadro al montar sobre la bicicleta.

Cuando aprendas a montar, ajusta la altura del asiento para que el niño pueda sentarse en el asiento con AMBOS pies apoyados en el suelo y las rodillas ligeramente dobladas. (Recuerda, los pedales deben quitarse en este punto). A medida que el niño progresa y gane confianza, y pueda deslizarse durante 30 pies o más, se pueden agregar los pedales y el asiento se puede levantar ligeramente (aproximadamente una o dos pulgadas) desde esta posición para permitir más espacio para las rodillas.

Muchas bicicletas para jóvenes están equipadas con frenos contrapedal (también conocidos como frenos de pedal) y frenos de mano. Es mejor enfatizar el uso de los frenos de mano, ya que facilitan la transición a una bicicleta con marchas. También puede ser difícil para el niño desaprender la acción de retroceder con un freno contrapedal.

3 CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO (SILLÍN)

Importante: No subas el asiento más allá de la línea de límite en el tubo del asiento.

Si el marco de la bicicleta tiene un cierre rápido en el tubo del asiento, gira la palanca para abrirlo y mover el tubo del asiento hacia arriba o hacia abajo. Asegúrate de que el asiento esté recto, nivelado y que el cierre rápido esté de vuelta en su posición cerrada antes de montar.

Si la bicicleta tiene un tubo de asiento con un perno, afloja el perno en la parte superior del marco (donde el tubo del asiento entra en el marco) para subir o bajar el asiento. Puede tener un perno hexagonal estándar (usa una llave normal) o un perno allen (un agujero de seis lados que requiere una llave allen).

- » En sentido contrario a las agujas del reloj para aflojar
- » En sentido de las agujas del reloj para apretar

4 NEUMÁTICOS

Ambos neumáticos deben sentirse firmes al presionarlos. Llena de aire los neumáticos desinflados.



PREPARÁNDOSE PARA APRENDER A MONTAR



QUITANDO LAS RUEDAS DE ENTRENAMIENTO

Si es posible, anima a los padres y cuidadores a quitar las ruedas de entrenamiento antes de la clase, si saben cómo hacerlo.

Si un niño llega con una bicicleta con ruedas de entrenamiento, es necesario saber cómo quitarlas.

- » Usa una llave ajustable o de 15 mm (preferiblemente).
- » Quita solo una tuerca del eje a la vez para mantener la rueda trasera centrada y la cadena tensa.
- » Coloca las ruedas de entrenamiento en una bolsa con el nombre del estudiante para llevar un registro de ellas.



QUITANDO LOS PEDALES

La eliminación de los pedales puede llevar tiempo, así que si tienes un grupo de bicicletas que los estudiantes usarán, considera quitar los pedales antes de la hora de la clase o invertir en pedales de liberación rápida para tu grupo de bicicletas.

Si los estudiantes traen su propia bicicleta, establece un sistema para mantener los pedales derecho e izquierdo juntos como par. Colócalos en una bolsa y escribe el nombre del niño en la bolsa. Esto te ahorrará tiempo al reinstalarlos.



Nota: El pedal izquierdo tiene una rosca inversa y se atornilla en dirección opuesta al pedal derecho. Dicho esto, lo siguiente se aplica a ambos pedales: cuando mires el pedal desde arriba, gira hacia atrás para aflojar y hacia adelante para apretar.

Objetivos de Aprendizaje

1. Ganar comodidad y confianza al usar los frenos de mano
2. Comprender la diferencia entre el freno derecho y el freno izquierdo
3. Ganar comodidad, control y confianza al caminar junto a una bicicleta

1 USAR LOS FRENO DE MANO

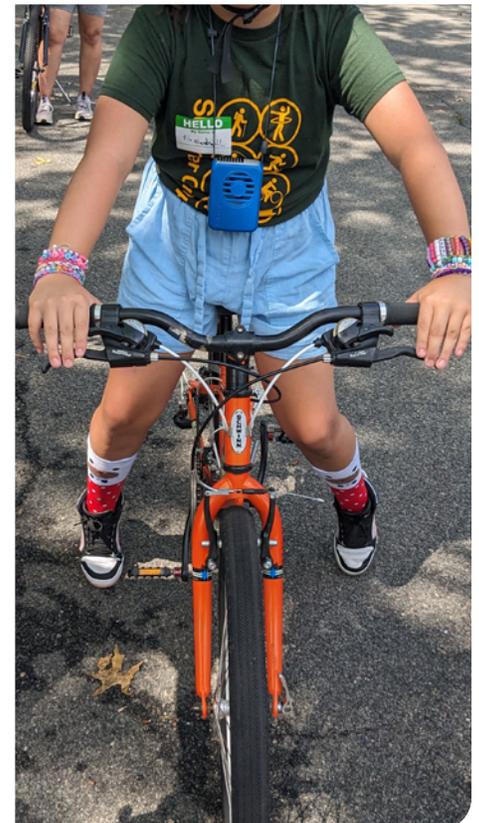
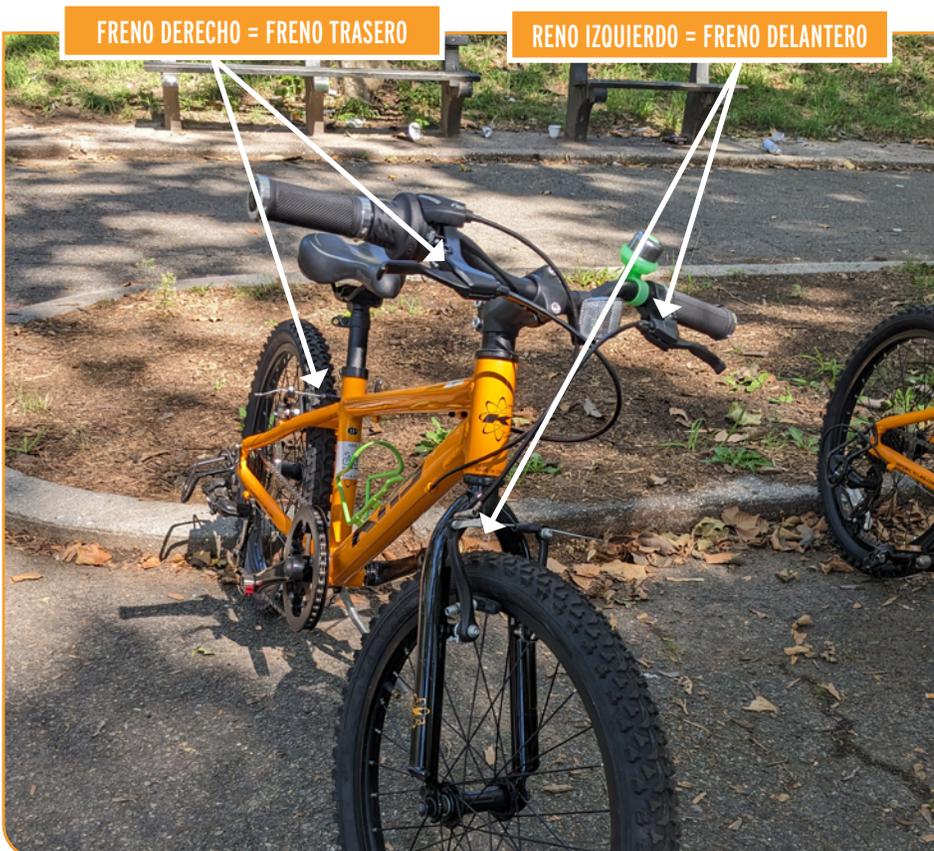
Muchas bicicletas para niños solo pueden estar equipadas con frenos contrapedal y no con frenos de mano. Si este es el caso, este paso no será necesario. Cada vez más bicicletas juveniles están equipadas con frenos contrapedal y frenos de mano. Es beneficioso enseñar a los niños cómo usar los frenos de mano para facilitar su transición al uso de las marchas.

Demuestra cómo usar los frenos de mano en la bicicleta. Enséñales a los niños a usar los frenos de mano para detenerse, incluso si tienen frenos contrapedal. Muchas bicicletas para niños solo están equipadas con el freno derecho (trasero). Si están presentes ambos frenos, izquierdo (delantero) y derecho (trasero), instruye a los niños a usar ambos frenos. Explícales que nunca deben usar solo el freno izquierdo, ya que esto podría hacer que vuelquen hacia adelante. Pide a los estudiantes que levanten la mano derecha y la coloquen en el manillar, luego aprieten la palanca del freno. Explícales que el freno derecho activa la rueda trasera. Luego pídeles que levanten la mano izquierda, coloquen ambas manos en el manillar y aprieten ambas palancas de freno. Explícales que nunca deben apretar solo la palanca del freno izquierdo.

Una forma divertida de practicar detenerse y disminuir la velocidad es jugar al juego "Luz Roja, Luz Verde". Comienza haciendo que el niño coloque ambas manos en el manillar y camine con la bicicleta a su lado derecho. Di "¡luz roja!" y pídele al niño que apriete ambas palancas de freno para detenerse, luego "¡luz verde!" para comenzar de nuevo. La "luz amarilla" o "lento" se puede usar para enseñar al niño a aplicar gradualmente los frenos para reducir la velocidad. Repite hasta que comprendan el concepto de reducción de velocidad y detención, luego juega nuevamente una vez que hayan comenzado a pedalear la bicicleta.



Enfatiza usar solo el freno izquierdo cuando también se está usando el freno derecho, nunca uses el freno izquierdo solo.



Objetivos de Aprendizaje

1. Subir y bajar de la bicicleta cómodamente
2. Descansar todo el peso en el asiento
3. “Caminar” o “Remar” con la bicicleta
4. Mantener los ojos siempre mirando hacia adelante
5. Ganar comodidad al frenar

2 APRENDIENDO A EQUILBRARSE

Es hora de que los niños se muevan en bicicleta. Primero, demuestra cómo subirse y bajarse de la bicicleta: párate en el lado izquierdo de la bicicleta, cerca del manillar, coloca ambas manos en el manillar y inclina la bicicleta hacia ti. Lleva la pierna derecha por encima del asiento y la rueda trasera y párate frente al asiento, rodea el asiento con las piernas. Luego, pide a los niños que se sienten en el asiento. Ambos pies deben estar planos en el suelo con las rodillas ligeramente dobladas y ambas manos deben alcanzar cómodamente el manillar.

Para bajarse de la bicicleta, asegúrate de que la bicicleta esté estable y pide a los niños que se coloquen frente al asiento. El ciclista debe estar rodeando la bicicleta. Pide a los niños que den un paso con el pie izquierdo y que inclinen la bicicleta hacia la izquierda. Lleva la pierna derecha por encima del asiento y la rueda trasera para que el ciclista termine con ambas piernas en el lado izquierdo de la bicicleta. Practica varias veces para lograr consistencia y comodidad con este movimiento.

Caminar o Remar

Demuestra cómo “caminar” o “remar”. Haz que los niños se suban a la bicicleta y coloquen todo su peso en el asiento. “Caminar” significa que alternarán sus pies empujando con un pie y luego con el otro, imitando un movimiento de caminar. “Remar” significa que están empujando con ambos pies al mismo tiempo. Cualquiera de estos movimientos está bien, siempre y cuando se estén empujando a sí mismos y avanzando en la bicicleta. Enfatiza que el niño debe tener todo su peso sentado en la bicicleta mientras está en movimiento. Será imposible para el niño aumentar su velocidad y aprender a deslizarse si no tiene su peso completo en el asiento. También verifica la altura del asiento y asegúrate de que no esté demasiado bajo.

Mientras caminan o reman en su bicicleta, instrúyeles que miren hacia adelante mientras se mueven. Es común que los nuevos ciclistas miren sus pies o el suelo mientras se mueven, pero esto es contraproducente. Señala un objeto grande adelante para que los niños se concentren en él. Un ciclista debe mirar hacia arriba por seguridad y para comenzar a aprender un sentido de equilibrio que es esencial para montar.

Detenerse Usando los Frenos de Mano

Una vez que los niños hayan dominado el “caminar” o “remar” en la bicicleta, pídeles que comiencen a usar los frenos de mano cuando quieran detenerse. Fomentar el uso temprano de los frenos de mano ayudará a los niños a desarrollar los mejores reflejos para detenerse una vez que comiencen a viajar a velocidades más rápidas más adelante. Antes de aprender, es posible que los niños quieran detener su movimiento arrastrando los pies en el suelo de manera intuitiva. En lugar de eso, refuerza que deben usar los frenos de mano para frenar o detenerse, no los pies.

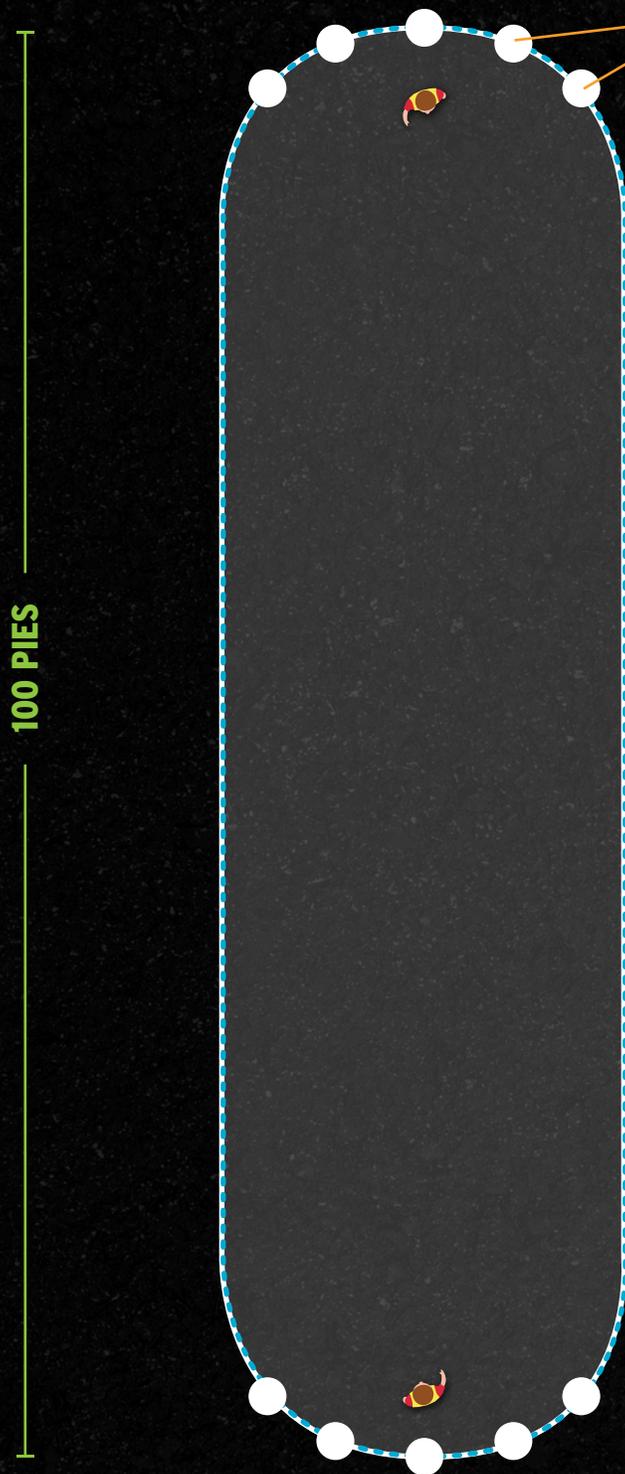


Subir y Bajar

Recomendamos que los niños aprendan a montar la bicicleta desde el lado izquierdo. Si suben o bajan por el lado derecho, los niños no podrán activar la pata de cabra y, además, podrían manchar su ropa con grasa del “lado de la tracción” derecho de la bicicleta.



CONFIGURACIÓN DEL CURSO PARA APRENDER A BALANCEARSE



½ pelotas de tenis o conos pequeños

- » Con varios estudiantes debes asegurarte de que todos vayan en la misma dirección.
- » Detente y cambia de direcciones para darles la experiencia tanto de girar a la izquierda como a la derecha.
- » El curso mostrado es lo mínimo requerido. Un curso más largo se acomodará más fácilmente a clases más grandes y dará a los niños la oportunidad de deslizarse más.
- » La línea punteada solo es ilustrativa. No necesitas marcar el curso.



20 PIES

APRENDIENDO A MONTAR

3 DESLIZARSE O PLANEAR

Objetivos de Aprendizaje

1. Deslizarse en una bicicleta
2. Aumentar la velocidad en una bicicleta
3. Dominar el equilibrio

Deslizarse

Ahora que los niños están adquiriendo un sentido de equilibrio a través de “caminar” o “remar” en su bicicleta, es hora de enseñarles a deslizarse. Demuestra cómo darte un gran impulso con uno o ambos pies y luego levantar los pies para deslizarte. Recuérdales que miren hacia adelante mientras planean. No los apresures. Permite que los niños se deslicen la distancia con la que se sientan cómodos. Estos son momentos mágicos para el niño, ya que se sienten deslizar sobre dos ruedas por primera vez. A medida que ganen confianza y mejoren su sentido de equilibrio, se deslizarán cada vez más lejos. Aquí es donde una ligera pendiente cuesta abajo puede ayudarlos a ganar la velocidad necesaria para aumentar su planeo. Felicítalos por los pequeños éxitos en el camino y anímales a trabajar hacia planeos más largos. Primero 5 pies, luego 10, luego 20, subiendo hasta 30-40 pies de deslizamiento.



Aumentar la Velocidad y Dominar el Equilibrio

Al aprender a montar, la velocidad puede ser una buena amiga. Una bicicleta que apenas se mueve tiende a caer, una bicicleta que rueda más rápido es más fácil de equilibrar y funcionará a favor del niño. Se debe animar a los estudiantes a darse fuertes impulsos para ganar velocidad. Continúa con este ejercicio hasta que un niño pueda planear al menos 30 pies sin poner un pie en el suelo. En este punto, su sentido de equilibrio se ha desarrollado y están listos para agregar los pedales.

Volver a instalar los pedales puede llevar tiempo. Este puede ser un buen momento en la clase para permitir que los estudiantes beban agua, merienden y/o usen el baño. También puede ser un buen momento para detener la clase y continuar en otro día. Los niños pequeños se cansan fácilmente y su capacidad de atención puede agotarse en este punto. ¡Tú también podrías estar exhausto! Evalúa tu nivel de energía y el nivel de energía de tus estudiantes y planifica en consecuencia.

Diseño del Curso

Demuestra la técnica adecuada de equilibrio y deslizamiento para los estudiantes que estén listos para montar el curso de manera continua. Recuérdales a los niños que conduzcan con precaución y cedan el paso a otros cuando viajen en grupo. Haz que los niños conduzcan en la misma dirección en el curso y anímales a impulsarse con los pies y luego levantar los pies y deslizarse. El deslizamiento comenzará con solo unos pocos pies, pero generalmente la distancia de deslizamiento aumenta rápidamente.



4 PEDALEO

Objetivos de Aprendizaje

1. Ajustar la altura del asiento
2. Repasar el planeo y el frenado
3. Pedaleo
4. Comenzar en una Ligera Pendiente

Ajustar la Altura del Asiento

Sube el asiento (sillín) aproximadamente una pulgada. El ajuste se puede hacer de la misma manera que cuando lo bajaste. Subir el asiento hará que sea más cómodo para el niño pedalear, dándoles un poco más de espacio libre entre las rodillas y el manillar. Subirlo se puede hacer de manera gradual a medida que el niño se sienta más cómodo con el pedaleo y el frenado. Encontrar la altura correcta del asiento puede ser un proceso gradual, a medida que el niño se sienta más cómodo con el pedaleo, los giros y el frenado en su bicicleta. Eventualmente, querrás que la altura del asiento permita que el niño se pare en puntillas cuando esté sentado en el asiento.

Método 1: Comenzar desde la Posición del Pedal de Potencia (PPP)



Idealmente, la biela debería estar paralela al tubo inferior de la bicicleta, o aproximadamente a las dos en punto. Esto se llama posición del pedal de potencia porque le da al ciclista la máxima propulsión hacia adelante desde un punto muerto.

Repasar el Planeo y el Frenado

Repasa el acto de equilibrar y usar los frenos de mano con cada niño para que se sientan cómodos con su altura de asiento ligeramente mayor. Una vez que el asiento esté levantado y el estudiante pueda planear cómoda y consistentemente 30-40 pies con un solo impulso, es hora de agregar los pedales. Haz un gran alarde de esto: ¡se han ganado sus pedales!

Pedalear

A continuación, se presentan dos métodos para introducir el pedaleo a los estudiantes. Para la mayoría de los niños, es mejor seguir con el Método 1 desde el principio. Sin embargo, para los niños más pequeños, hemos proporcionado el Método 2, así como otros consejos para aquellos que aprenden a un ritmo más lento.

Antes de empezar, puede ser útil hacer una pequeña demostración para que los estudiantes puedan visualizar la eficacia de la PPP. Levanta la parte trasera de la bicicleta del suelo y muéstrales la rueda trasera girando mientras giras las bielas.

Haz que el estudiante se coloque a horcajadas sobre la bicicleta. La bicicleta debe estar inclinada ligeramente hacia la izquierda para que todo su peso esté en ese pie. Usa el pie derecho para girar el pedal derecho a una posición más alta. Idealmente, la biela debería estar paralela al tubo inferior de la bicicleta, o aproximadamente a las dos en punto. Instruye al niño a colocar ese pie en el pedal.

Indica al estudiante que empuje hacia abajo el pedal derecho, mientras al mismo tiempo usa el pie izquierdo para empujar en el suelo (como usar un patinete). Esto puede ser una maniobra desafiante para los estudiantes y puede requerir algo de práctica. Debe señalarse que una bicicleta con freno de contrapedal no puede ser llevada a la PPP hacia atrás, ya que el movimiento hacia atrás de los pedales puede activar los frenos y detener el impulso hacia adelante. Es útil sostener al estudiante con una o dos manos en su espalda y darle un ligero empujón y mantenerlo estable las primeras veces.

Recuérdales que miren directamente hacia adelante en lugar de mirar sus pies o la rueda delantera.



Practicar la PPP en una pendiente ligeramente cuesta abajo facilita su realización y ayudará a los estudiantes a familiarizarse con la maniobra antes de intentarla en terreno plano.

APRENDIENDO A MONTAR

Método 2: Continuación de Caminar o Remar

Haz que el niño “camine” o “reme” en la bicicleta, con los pedales puestos, para ponerla en movimiento y luego, sin mirar los pedales, pídeles que pongan suavemente los pies en los pedales y pedaleen hacia adelante. Muchos de ellos ya saben cómo girar los pedales. Pero al combinar el equilibrio y el pedaleo, a menudo presionan uno de los pedales hacia atrás, lo que puede activar el freno de contrapedal, si está presente, y detendrá la bicicleta. Con práctica, ganarán confianza en empujar los pedales hacia adelante y evitarán retroceder sin querer. Si usas este método, eventualmente querrás enseñar a los estudiantes la posición del pedal de potencia descrita en el Método 1. Es un método mucho más confiable y efectivo para empezar.

CONSEJO PARA APRENDICES MÁS LENTOS



Considera instalar un pedal a la vez para los niños que aprenden a un ritmo más lento. Usar solo un pedal para empezar puede ser más fácil y puede ser el paso intermedio que algunos niños necesitan para dominar esta maniobra. Pregunta cuál es su mano dominante (con cuál mano escriben o dibujan) e instala ese pedal primero.

Haz que el estudiante practique “encontrar” el pedal sin mirar sus pies. Sujeta el manillar de la bicicleta y coloca la rueda delantera entre tus rodillas

mientras el niño se sienta en el asiento con los pies en el suelo y sujetando los agarres del manillar.

El instructor y el estudiante están uno frente al otro. Indica al estudiante que practique levantar los pies del suelo y colocar el pie en el pedal (posicionado en una posición más baja) sin mirar hacia abajo. Permite que el niño practique varias veces hasta que se sienta cómodo “encontrando el pedal”. Una vez dominado, puedes agregar el segundo pedal y comenzar a practicar el inicio desde la posición del pedal de potencia.

Empezar en una Ligera Pendiente

Después de que el estudiante pueda comenzar, pedaleo y detenerse de manera constante en terreno plano o una ligera pendiente, es hora de que empiece en una superficie de carretera ligeramente cuesta arriba. Puede ser desafiante al principio y es posible que necesiten empujar más fuerte y colocar su pie en el segundo pedal más rápido para continuar el impulso.

Sé muy alentador en este paso, ya que han dominado el pedaleo pero a veces comenzar en una pendiente puede quitarles la confianza recién adquirida. Si la bicicleta tiene cambios, es un buen momento para cambiar a un engranaje aún más fácil si es necesario y posiblemente explicar los beneficios de tener cambios para diferentes terrenos, según la edad del estudiante.



Si tu estudiante está usando una bicicleta con cambios, asegúrate de que estén en un engranaje intermedio. Estar en un engranaje demasiado duro o demasiado fácil puede dificultar más la transición al pedaleo.



5 DETENERSE

Objetivos de Aprendizaje

1. Posición de detención
2. Pasos para una detención suave

Posiciones de Detención

Ahora que los niños se están moviendo a velocidades más rápidas, es importante ofrecer instrucciones adicionales sobre cómo detenerse. Recuérdales a los estudiantes que el primer paso para frenar o detenerse es dejar de pedalear. Cuando el estudiante deje de pedalear con la intención de detenerse, instrúyelos a detenerse con los pies en la “posición de detención”.

Para las bicicletas con frenos de mano, la mejor posición de detención sería con el pie derecho en la posición de las 6 en punto. Esta posición preferida preparará al ciclista para un reinicio exitoso y suave, convirtiéndola así en la posición de detención ideal.

Después de que el estudiante deje de pedalear, indícales que apliquen ambos frenos de mano gradualmente y, cuando alcancen el punto de detención deseado, tiren firmemente de ambas palancas de freno. Una vez que la bicicleta se detenga, el pie izquierdo da un paso adelante y se coloca en el suelo. El estudiante desplaza su peso hacia adelante fuera del asiento. Luego, el pie derecho puede mover el pedal a la PPP. Recuerda a los estudiantes que sus pies no deben despegarse de los pedales hasta que la bicicleta se detenga.

Pasos para una Detención Suave:

- » Dejar de pedalear
- » Pedales en posición de detención
- » Aplicar los frenos de mano o el freno de pedal para reducir la velocidad y finalmente detener la bicicleta
- » Cuando la bicicleta se detenga, dar un paso adelante con el pie izquierdo.

Práctica de Habilidades de Montar

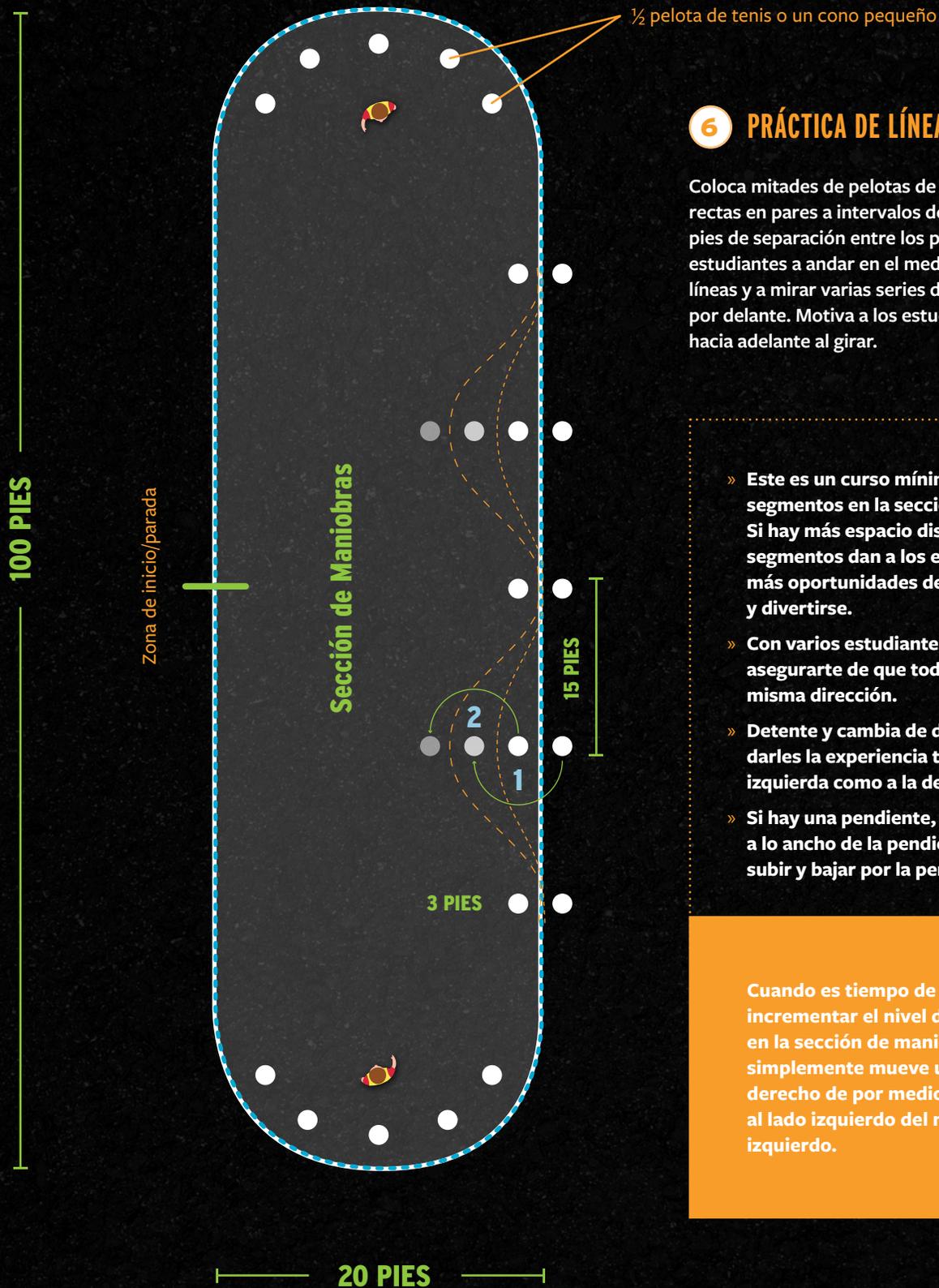
El espacio mínimo necesario para el recorrido es de 60' x 100', ipero si hay más espacio disponible, úsalo! Un espacio más grande brinda a los niños la oportunidad de andar más lejos y también se adapta mejor a clases más grandes. **(diagrama de referencia en la página siguiente).**



Para las bicicletas con frenos de pedal (es decir, contrapedal), la posición de detención es tener el pie que no se utiliza para iniciar en la posición de las 8 en punto.



CONFIGURACIÓN DEL CURSO PARA APRENDER A MONTAR



6 PRÁCTICA DE LÍNEA RECTA

Coloca mitades de pelotas de tenis en líneas rectas en pares a intervalos de 15 pies con 3 pies de separación entre los pares. Anima a los estudiantes a andar en el medio entre las dos líneas y a mirar varias series de pelotas de tenis por delante. Motiva a los estudiantes a mirar hacia adelante al girar.

- » Este es un curso mínimo con solo 4 segmentos en la sección de maniobra. Si hay más espacio disponible más segmentos dan a los estudiantes más oportunidades de aprender y divertirse.
- » Con varios estudiantes debes asegurarte de que todos vayan en la misma dirección.
- » Detente y cambia de direcciones para darles la experiencia tanto de girar a la izquierda como a la derecha.
- » Si hay una pendiente, haz el recorrido a lo ancho de la pendiente en lugar de subir y bajar por la pendiente.

Cuando es tiempo de incrementar el nivel de dificultad en la sección de maniobra, simplemente mueve un marcador derecho de por medio 3 pies al lado izquierdo del marcador izquierdo.

7 GIRAR

Objetivos de Aprendizaje

1. Consejos para girar con éxito
2. Práctica de giros

Consejos para Girar

Demuestra cómo girar con una ligera inclinación en la dirección del giro, con el pedal interior arriba y deslizándose. Los frenos deben aplicarse antes del giro pero no durante el giro. Instruye al estudiante a deslizarse durante el giro y luego pedalear al salir del mismo. Si el pedal en el interior del giro toca el suelo, podría causar que se caigan. Al demostrar el giro, señala que no se necesita mucho movimiento para girar la bicicleta, un poco va bastante lejos!

Giro Exitoso:

- » Ligera inclinación en la dirección del giro
- » Frenar antes del giro, no durante
- » Mirar hacia donde quieres ir
- » Mantén el pedal interior arriba
- » Deslízate durante el giro
- » Pedalear al salir del giro

Práctica de Girar

Coloca las mitades de las pelotas de tenis que se habían colocado en línea recta de manera escalonada para crear un recorrido de slalom. Esto obligará a los estudiantes a mirar hacia adelante en la próxima curva. Una vez que dominen esto, anímalos a mirar mucho más adelante y a inclinarse en la curva. Asegúrate de que todos viajen en la misma dirección, mantengan la cabeza en alto y se diviertan.

Se pueden realizar lecciones adicionales para aumentar la confianza y proporcionar práctica adicional en el inicio, la detención, el manejo y el cambio de marchas. Lo siguiente podría ofrecerse a los niños que hayan dominado el equilibrio y el pedaleo:

- » Las mitades de las pelotas de tenis se pueden configurar en un carril estrecho con giros a la izquierda y la derecha para practicar frenar y girar.
- » Para niños con bicicletas con cambios, se les puede enseñar a cambiar marchas montando detrás de ellos e indicándoles cuándo hacerlo.
- » Si hay una colina con una ligera pendiente disponible, se puede enseñar a los niños cómo modular el frenado para mantener el control cuesta abajo.
- » Se puede crear un recorrido de slalom en una colina para que practiquen el cambio de marchas, el frenado y las habilidades de manejo al mismo tiempo.
- » Una "carrera de caracoles" es un divertido desafío para niños más experimentados, donde "compiten" para ver quién puede avanzar más lento en una corta distancia sin poner el pie en el suelo. Esto desarrolla habilidades motoras finas y refuerza aún más su sentido del equilibrio.
- » Finalmente, anime a sus alumnos a continuar practicando sus habilidades ciclistas tomando una clase de Ciclismo Seguro para jóvenes. Aquí practicarán señales, escaneo, maniobras para evitar y más habilidades para ayudarlos a conducir con más confianza y seguridad.



CONCLUSIÓN/CONSEJOS PARA LA ENSEÑANZA



CONSEJOS PARA LA ENSEÑANZA



- » Mantén una actitud positiva y brinda muchos elogios.
- » ¡Diviértete!
- » Busca signos tempranos de frustración y ofrece aliento.
- » Refuerza lo que el ciclista ya sabe y trata de recuperar su confianza.
- » Celebra las pequeñas victorias.

Felicita a todos por su progreso y buen trabajo.

(¡Felicitaciones también a ti, ya que has enseñado una habilidad que los niños llevarán consigo a lo largo de su vida!) Anima a los estudiantes a seguir practicando en casa y asegúrate de que los padres sepan que ya no necesitan las rueditas de entrenamiento.

Es beneficioso tener una clase de Habilidades para Jóvenes, o un rodeo de bicicletas, ya programado y animar a los padres/cuidadores a inscribir a sus hijos para que continúen aprendiendo una buena técnica de ciclismo. Cuanto antes los niños vuelvan a subirse a sus bicicletas, más fácil y rápido continuarán su progreso y mejora. Proporciona certificados de reconocimiento, marcadores de páginas, insignias o pegatinas para llevar a casa, si los tienes.

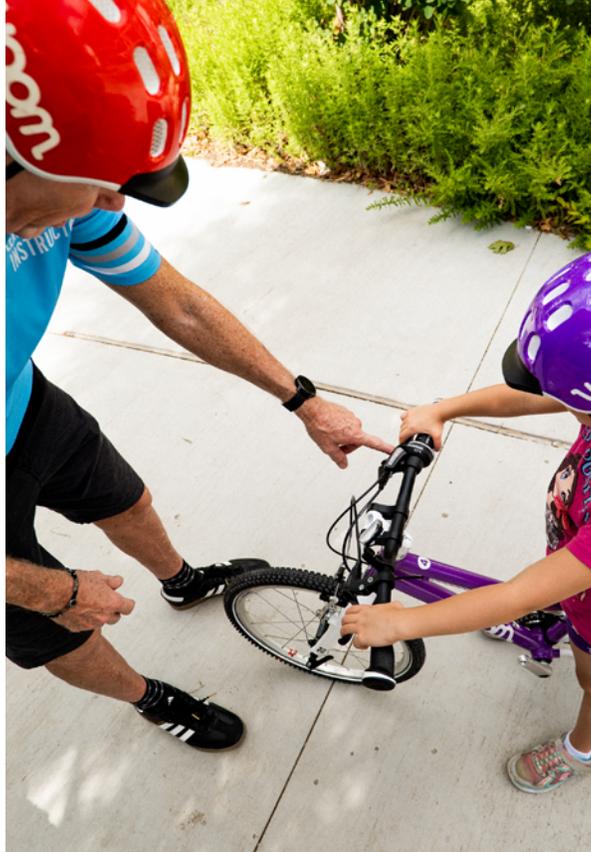




NECESIDAD DE SABER PARA NUEVOS JINETES JÓVENES

Nunca es demasiado pronto para enseñar un comportamiento de conducción seguro. Estos “conocimientos necesarios” son una parte importante de cualquier educación ciclista. Tómese el tiempo para presentar cada concepto de una manera sencilla e informativa. Recuerde a los estudiantes que a medida que desarrollen confianza y conciencia al andar en bicicleta, deben andar principalmente en senderos, caminos de usos múltiples, carriles para bicicletas protegidos, aceras y calles de poco tráfico.

- ✓ **Siga la ley:** Deténgase en las señales de alto y en los semáforos en rojo. Conduzca siempre en la dirección del tráfico y utilice la parte más derecha del espacio en el que circula.
- ✓ **Sea predecible:** Conduzca en línea recta. Usa tu campana o voz para decirle a la gente que los estás pasando. Señal tus turnos.
- ✓ **Sea visible:** Conduzca de manera que los demás lo vean. Tenga cuidado con los automóviles que salen de las entradas de vehículos, estacionamientos y otros espacios. Utilice luces y reflectores durante la noche: luz blanca delante y luz roja detrás. Cuando se detenga en una intersección, haga contacto visual con los conductores para confirmar que lo ven.
- ✓ **Piense en el futuro:** Mire hacia adelante cuando conduzca y anticipe lo que harán otros usuarios. Tenga precaución en las intersecciones. No conduzca directamente al lado de automóviles estacionados en caso de que alguien abra la puerta en su camino.
- ✓ **Listo para viajar:** Use un casco. Compruebe que tus neumáticos estén firmes al tacto. Cuando se tiran de las palancas del freno, deben detener la bicicleta y tener al menos una pulgada entre la palanca del freno y el manillar. Verifique que los cierres rápidos estén en la posición cerrada (generalmente en las ruedas y el collar del asiento).



MANTENTE CONECTADO

Manténgase en contacto con the League of American Bicyclists y obtenga la últimas noticias de Washington D.C. en bikeleague.org.

Siga nuestras redes sociales para descubrir cómo personas como usted están mejorando el ciclismo en todo Estados Unidos.

-  [bikeleague](#)
-  [leagueamericanbicyclists](#)
-  [bikeleague](#)
-  [bikeleague](#)



CON APOYO DE



BIKE NEW YORK

League of American Bicyclists
1612 K Street NW, Suite 1102
Washington, DC 20006

education@bikeleague.org
202-822-1333

NUESTRA MISIÓN

Crear un Estados Unidos para todos amigable con las bicicletas, mejorando vidas y fortaleciendo las comunidades a través del uso de la bicicleta.

RECUERDE A LOS ESTUDIANTES Y A LOS PADRES SOBRE ESTOS RECURSOS GRATUITOS

Obtenga más información sobre los programas de the League of American Bicyclists, vea nuestra biblioteca de videos instructivos gratuitos, compre materiales complementarios y más en bikeleague.org/ridesmart.

Para encontrar una clase de paseo en bicicleta en grupo o un instructor cerca de usted, visite bikeleague.org/connect.

¡Disfruta el viaje!



Escanee esto para ver la liga Vídeos instructivos en YouTube