

Memoria de los talleres
Aprende a montar en bici

Curso académico 2014-2015



INTRODUCCION

Aprender a montar en bici es el primer paso para alcanzar la autonomía personal que permite utilizar ésta como un medio de transporte para acudir a trabajar o estudiar. Es una destreza que se presupone adquirida una vez alcanzada la edad adulta. Nada más lejos de la realidad ya que se estima que un 12% de la población de nuestro país no sabe montar en bici. Esto supone que en la UA probablemente existe un gran número de personas que, hasta ahora, no han tenido la fortuna de disfrutar de los beneficios de este medio de transporte.

OBJETIVOS

- Aprender montar en bicicleta

CONTENIDOS

- Equilibrio, pedaleo, frenar con seguridad, giros, subir y bajar de la bici.

DESARROLLO

La actividad se desarrolló durante cuatro sesiones prácticas de una hora de duración. En cada una de ellas el monitor exponía los ejercicios a realizar para alcanzar las destrezas para poder montar en bicicleta y a continuación los alumnos realizaban de manera autónoma las prácticas necesarias. Al finalizar la actividad se entregó un diploma acreditativo a cada alumno y posteriormente se les envió por correo electrónico un cuestionario para la valoración de la actividad.

RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

- Bicicletas
- Herramientas
- Material impreso
- Encuestas de valoración
- Diplomas

- Monitor
- Personal del servicio BiciSanvi
- Personal de la Oficina Ecocampus
- Personal del servicio de seguridad de la UA
- Alumnado, PAS y PDI de la UA

DIFUSIÓN

Para dar a conocer la actividad entre la comunidad universitaria se han utilizado diversos medios:

- Correo electrónico
- Página web UA
- Campus virtual

RESULTADOS

En la siguiente tabla se recogen los resultados cuantitativos relativos a la participación.

Número de actividades realizadas	Número de solicitudes presentadas	Número de participantes seleccionados	Número de participantes confirmados	Número de participantes real
3	42	24	24	18

VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Valoración por parte de los participantes

Al finalizar la actividad se envió por correo electrónico a los participantes un cuestionario para la valoración de la misma (anexo). Se han recogido diez cuestionarios correspondientes a las tres actividades. La valoración de la actividad ha sido muy positiva.

A continuación se recogen los resultados de dichos cuestionarios en los que 1 representa una opinión muy negativa y 5 una opinión muy positiva.

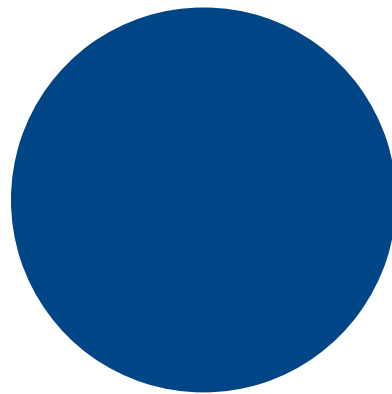
Valoración general de la actividad	
Interés	4,9
Metodología	4,9
Duración	4,2

Valoración del monitor	
Motivación	5
Didáctica	4,9
Conocimientos	5
Adaptación al grupo	4,9

Material	
Bicicletas	3,6

Organización	
Espacio utilizado	4,5
Proceso de inscripción	4,7

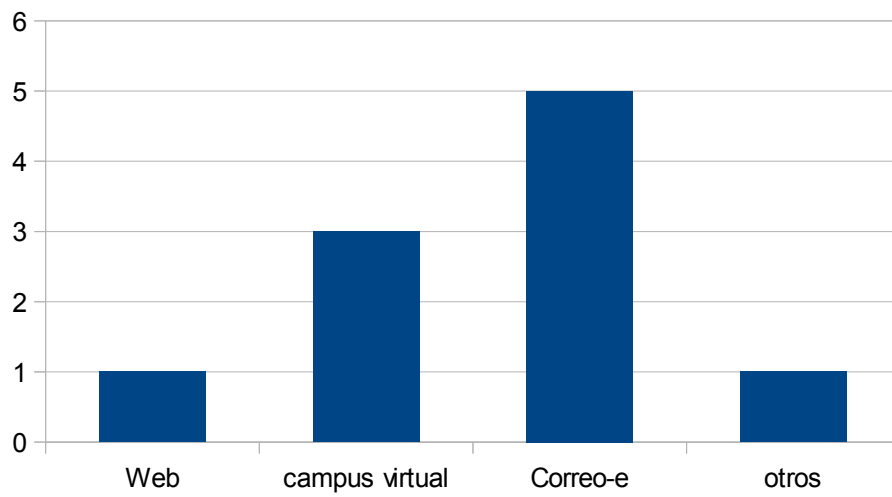
¿Se han cumplido las expectativas que tenía en esta actividad?



■ SI
■ NO

10

¿Cómo has tenido conocimiento de esta actividad?



Sugerencias y comentarios de los participantes

A continuación se anotan literalmente las sugerencias y comentarios de los participantes recogidas en las hojas de valoración:

- *“Debería durar una semana más con el fin de mejorar la técnica.”*
- *“Simplemente que la actividad fuera un poco más larga. Para la gente que empieza de cero 4 horas es apenas el tiempo necesario para empezar a pillarle el truco.”*
- *“Para mí particularmente las bicis se me quedaban pequeñas.”*
- *“La posibilidad de un segundo curso de perfeccionamiento.”*
- *“Mejoraría la elección de las bicicletas para practicar porque algunas tenían piezas estropeadas.”*
- *“Me gustaría que hubiese otro curso que fuera continuación de éste, pero éste curso en sí me parece inmejorable.”*

Valoración por parte del monitor

La valoración general de los talleres es positiva ya que el desarrollo ha sido adecuado y se han alcanzado los objetivos propuestos: todos los participantes salvo uno han logrado aprender a montar en bici. Una vez más, el aspecto a mejorar es la falta de seriedad de algunas personas que habiendo confirmado su asistencia no acudieron al curso ni avisaron con antelación de su ausencia.

INCIDENCIAS

A continuación se anotan las incidencias acaecidas durante el periodo de actividades:

- Han faltado 4 de las 24 personas apuntadas. Una de ellas avisó con poca antelación y no se pudo avisar a ninguna de las personas apuntadas en lista de espera. Las otras tres no avisaron.

- Una persona acudió el primer día pero no participó ya que ya sabía montar en bici.
- Otra persona acudió el primer día pero no participó ya que estaba equivocada y creía que iba a asistir al taller de mecánica de la bicicleta.
- Uno de las alumnos no pudo terminar el curso ya que se vio interrumpido por tener programada una intervención hospitalaria esa misma semana
- Se produjeron dos caídas sin consecuencias en el tercer curso.
- Se produjo una caída en el segundo taller en la que se lesionó una alumna. Tras la caída fue atendida y se ha recuperado con normalidad.
- Aunque el curso está dirigido a personas que nunca habían pedaleado con antelación, se apuntaron dos que ya habían pedaleado en alguna ocasión con la intención de recordar lo aprendido hace tiempo y seguir practicando ya que se mostraban muy inseguras y les hacía falta desarrollar correctamente las destrezas necesarias para circular con confianza.

ANEXO: FICHA DE VALORACIÓN



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante



EN BICI A LA UA

ENCUESTA DE VALORACIÓN

APRENDE A MONTAR EN BICI

Fecha:

Puntúa las siguientes cuestiones de 1 a 5.

1: opinión muy negativa; 5 opinión muy positiva

Valoración general de la actividad

Interés	1	2	3	4	5
Metodología	1	2	3	4	5
Duración de la actividad	1	2	3	4	5

Valoración del monitor

Motivación	1	2	3	4	5
Didáctica	1	2	3	4	5
Conocimientos	1	2	3	4	5
Adaptación al grupo	1	2	3	4	5

Material

Bicicletas 1 2 3 4 5

Espacio utilizado

1 2 3 4 5

Organización

Proceso de inscripción 1 2 3 4 5

¿Se han cumplido las expectativas que tenía en esta actividad?

Si NO NS/NC

¿Cómo ha tenido conocimiento de esta actividad?

Página web de la UA

Campus virtual

Correo electrónico

Otros:

Nos gustaría que nos hicieses las sugerencias que desees para mejorar la actividad: