



## Servicios educativos para fomentar ir a la Escuela Caminando, en Bicicleta o Patinando

¡Anime a los alumnos a utilizar transporte no motorizado para ir a la escuela con una clase o evento **GRATUITO!**

Ir a la escuela caminando, en bicicleta o en patines, patineta o monopatín son actividades que fomentan la actividad física y un estilo de vida más saludable entre los alumnos. Las clases y eventos para fomentar ir a la Escuela Caminando, en Bicicleta o Patinando ayudan a los alumnos a aprender destrezas y medidas de seguridad que los hacen sentir más seguros de sí mismos y los animan a participar.

### Reunión de Seguridad Elemental

Esta reunión de 40 minutos se adaptará a los grados K-3<sup>o</sup> o 4<sup>o</sup>-5<sup>o</sup>/6<sup>o</sup> y abarcará conceptos básicos de seguridad para caminar y andar en bicicleta. Aspectos importantes incluyen una demostración de cómo ponerse el casco de la forma correcta y una demostración interactiva para cruzar una intersección.

### Taller de Ciclismo para Escuela Media/Secundaria

Esta presentación de 40 minutos para grupos pequeños abarcará temas como normas del ciclismo, consejos para el uso de la bicicleta, mantenimiento, sostenibilidad y salud. Una demostración opcional mostrará a los participantes cómo reparar un neumático desinflado, quitar las ruedas y ajustar la bicicleta al tamaño adecuado.

### Rodeo Ciclista

Este evento sobre destreza en el ciclismo se realizará en una zona de juegos o estacionamiento de una escuela y brindará a niños y jóvenes la oportunidad de desarrollar aptitudes que les ayudarán a convertirse en ciclistas más seguros. Normalmente los rodeos ciclistas incluyen dos sesiones de una hora de duración para los grados K-3<sup>o</sup> y 4<sup>o</sup>-5<sup>o</sup>/6<sup>o</sup>.

### Paseo en Bicicleta

Este divertido paseo en bicicleta después de la escuela o en fin de semana brindará a niños y padres la oportunidad de pasear con seguridad por el vecindario de la escuela acompañados de un instructor. Durante el paseo aprenderán técnicas de conducción urbana y cómo planificar sus rutas. También podría

presentarse el concepto de recorridos por bicicleta en caravana. La cantidad máxima de 50 alumnos/padres permite mantener baja la proporción alumno-instructor.

### Revisión Rápida de Mantenimiento

Instructores certificados por la Liga de Ciclistas Estadounidenses demostrarán las nociones básicas de una revisión rápida de seguridad, que incluye la condición de las ruedas y los frenos. Posteriormente, los alumnos pueden traer su propia bicicleta para realizar una revisión rápida y pequeños ajustes. Este evento de una hora de duración se realiza en su escuela o distrito escolar y **puede combinarse con un taller, rodeo, o paseo en bicicleta.**

### Seguridad y Equilibrio en la Patineta

Esta clase de una hora de duración permite desarrollar destrezas fundamentales y ayuda a principiantes a aprender a patinar. La clase se centra en conocimientos de equilibrio, posición, técnica adecuada y mecánica, y ofrece consejos específicos de seguridad en la patineta. Los instructores son patinadores profesionales y experimentados de Ocean Beach Surf and Skate, un socio de iCommute. Se permite un máximo de 50 alumnos.

*\*Distritos escolares y escuelas de grados K-12<sup>o</sup> del Condado de San Diego pueden inscribirse. Las clases se impartirán por orden de inscripción y se dará prioridad a las escuelas que no recibieron fondos de nuestro Programa de Pequeñas Becas.*

**Para más información o para inscribirse en una de las clases, visite:**

[iCommuteSD.com/school](https://iCommuteSD.com/school)

3876 10/16