

U. D. MOVILIDAD SOSTENIBLE

Guía docente para trabajar la movilidad sostenible en el programa municipal de Educación Ambiental "Murcia, ecología de una ciudad".

ME MUEVO



CONTIGO



Una propuesta didáctica para trabajar la **MOVILIDAD SOSTENIBLE** desde la Educación Ambiental como herramienta de transformación social, hacia un modelo más sostenible de desarrollo.

BIENVENID@S



Os damos la bienvenida desde el programa municipal "Murcia, ecología de una ciudad" y os agradecemos vuestra participación e implicación por conseguir un modelo de desarrollo sostenible, transformando, motivando e ilusionando a toda la comunidad educativa para desarrollar acciones concretas para conseguir un futuro mejor.

ÍNDICE DE *contenidos*

2

PLANTEAMIENTO DIDÁCTICO

Me muevo contigo.
Objetivos, contenidos y metodología

5

INVESTIGA

Me muevo contigo.
Sesión previa. Información para docentes



8

DESCUBRE

Me muevo contigo
Desarrollo de la actividad



13

ACTÚA

Me muevo contigo.
Continuidad y compromiso después de nuestra visita.



16

FUENTES ENLACES

Para seguir investigando y actuando

17

EVALUACIÓN

Enlace on-line para realizar la evaluación

OBJETIVOS

"Me muevo contigo"

Contribuir en la concienciación del alumnado sobre la importancia de colaborar en la lucha frente al Cambio Climático

Conocer las consecuencias ambientales y sociales del uso del transporte a motor

Promover actitudes y comportamientos responsables a la hora de desplazarnos.

Conocer alternativas de movilidad sostenibles

Adoptar compromisos de reducción de emisiones de CO₂ en nuestro entorno.



¿CÓMO NOS DESPLAZAMOS?

A lo largo del curso escolar, vamos al cole la mayoría de las veces en transporte pasivo, coche, moto o autobús. Las investigaciones han mostrado un preocupante descenso en el número de escolares que usan transporte activo para ir al colegio. Ir caminando, pedaleando o en patinete al colegio, es una forma muy aceptable y simple para incorporar el ejercicio físico en el día a día.

Nuestro comportamiento responsable a la hora de desplazarnos, es fundamental para proponer cambios en nuestros hábitos.



CONTENIDOS "Me muevo contigo"



Los contenidos, entendidos como el qué deben aprender, estarán en todo momento adaptados a lo que el alumnado sabe acerca de lo que se propone aprender. Para ello seleccionamos una serie de contenidos y delimitamos, en cuanto a amplitud de los mismos, el nivel del grupo al que va dirigida nuestra acción.

Ser y saber: contenidos conceptuales

- El cambio climático: causas y consecuencias.
- El impacto de la movilidad en el cambio climático.
- Transportes activos & pasivos.
- Movilidad sostenible: alternativas reales.
- Procedencia y temporalidad de los alimentos que consumimos.

Saber hacer: contenidos procedimentales

- ¿Cómo nos desplazamos habitualmente?
- ¿Qué impacto generamos? Huella de carbono.
- ¿Cómo evaluar mi huella? Ecoauditorías ambientales.
- Cómo reducir y no contaminar. Buenas prácticas.

Relacionarse adecuadamente con el medio ambiente: contenidos actitudinales

- Desplazarse de forma sostenible.
- Disminuir la huella de carbono y la contaminación.
- Organizar grupos de movilidad sostenible.
- Conocer y recorrer de forma sostenible espacios verdes del municipio de Murcia.

Contenidos transversales con las demás temáticas del programa

Esta temática se puede trabajar y abordar en diferentes ámbitos de la Educación Ambiental, por lo que también tendría cabida en áreas del programa como La Contaminación, La Energía, El Consumo Responsable, Los Residuos y, muy especialmente, en EL CAMBIO CLIMÁTICO. Todas nuestras acciones, contenidos y metodologías tienen un marco común: actuar frente al cambio climático, en el que convergen cualquiera de las problemáticas ambientales que se trabajan.





INVESTIGA



Sesión previa

Tu participación y motivación hará que nuestra acción tenga sentido.

Se trata de poner en **situación y contexto** al alumnado en la temática para lograr un aprendizaje eficaz y complementario al currículo escolar o al proyecto de centro. Para ello se proponen una serie de acciones previas que el o la docente desarrollará de forma autónoma con su grupo.



DESCUBRE



Desarrollo de la actividad

Aquí es fundamental tu presencia y apoyo.

El equipo educador del programa "Murcia, ecología de una ciudad" visitará el centro y desarrollará la temática elegida o bien, por medidas frente al COVID, se facilitará el material necesario para que cada docente pueda de forma autónoma desarrollar la actividad.



ACTÚA



Continuidad y compromiso

La continuidad de nuestra acción está en vuestra participación.

Os proponemos una serie de actividades u orientaciones para lograr darle un sentido y continuidad a nuestra labor, sembrando buenas prácticas hacia el medio ambiente en el centro y motivando al alumnado en una actitud positiva y activista ante "mi acción es importante".



INVESTIGA

Información para docentes

PROYECTO "ME MUEVO CONTIGO"



Con el programa "**Escuelas Verdes**" pretendemos inculcar en alumnos/as y en el resto de la comunidad educativa, hábitos saludables entorno a la movilidad sostenible. Cambiar nuestra forma de desplazamiento pasiva por otra mas activa, andando, en bici o en patinete...

Según la AEP (Asociación Española de Pediatría), los efectos beneficiosos en la **salud de los escolares** y en el **medio ambiente** por desplazamientos activos, son muchos:



- 1º.- Incrementa el nivel de actividad física y cardiovascular.
- 2º.- Contribuye a prevenir y disminuir la obesidad infanto-juvenil.
- 3º.- Disminuye el sedentarismo e incrementa la motivación y el sentido de pertenencia al grupo.



- 4º.- Mejora el estado emocional y rendimiento académico:
 - Mejora la autoestima y la autopercepción.
 - Mejora la calidad de vida.
- Mejora el rendimiento cognitivo y los resultados académicos.



- 5º.- Disminuye la contaminación atmosférica.
- 6º.- Se reducen las emisiones de CO₂, por lo que se contribuye a frenar el cambio climático

Si quieres saber más sobre la campaña de la AEP
"Caminando al cole"....

Pincha aquí





INVESTIGA

Información para docentes



Siguiendo las indicaciones de la **Red Española de Ciudades por el Clima**, queremos hacer hincapié en el papel que juega la movilidad sostenible en la lucha contra el **cambio climático**.

Debemos poner el foco en los aspectos más cercanos a los niños/as, sobre todo en como son sus desplazamientos cotidianos al cole. De esta forma, el alumnado además relacionará positivamente el cuidado del medio ambiente con actividades lúdicas.

Pero antes nos hacemos algunas preguntas ¿cuántos desplazamientos hacemos al cabo del día, semana, mes y año, al cole? ¿El medio en el que nos desplazamos es el más beneficioso para el medio ambiente?



¿Cuántas emisiones de CO2 emitimos a la atmósfera con nuestro medio de transporte? ¿Cómo le afecta esto al medio ambiente? ¿Qué otras alternativas de transporte conoces y crees que podrías utilizar sin dificultad?



La **Red Española de Ciudades por el Clima**, ha elaborado una web muy útil, de la que podemos obtener mucha información y con materiales didácticos disponibles.



Os proponemos que investiguéis con ellos....



INVESTIGA

Información para docentes

¡Pedalea por internet!

PROYECTO "ME MUEVO CONTIGO"

Ideas para trabajar, antes de nuestra visita al aula:

Os proponemos que investiguéis con ellos....



Pincha aquí



CALENTAMIENTO GLOBAL



Pincha aquí



Video CAMBIO CLIMÁTICO



D

ESCUBRE

Desarrollo de la actividad



Aquí es fundamental tu presencia y apoyo.

Resulta evidente, por tanto, que utilizar un transporte pasivo para ir al colegio tiene un coste ambiental muy elevado.

Aunque cada vez estamos más concienciados con este tema, todavía hay un porcentaje alto de personas que no utilizan otros medios más activos, como ir andando, en bici o en patinete. Durante este curso escolar el objetivo será sustituir siempre que sea posible, nuestra forma de desplazarnos pasiva por otra más activa y contabilizar como mejora la calidad del medio ambiente con esta acción, gracias a la ayuda de todo el alumnado y profesorado.

Para cumplir este objetivo os proponemos.....

1º.- Hacer una actividad de sensibilización con los alumnos/as sobre la importancia de la **MOVILIDAD SOSTENIBLE**.

2º.- Cada día anotaremos en que medio de transporte nos hemos desplazado al colegio.

3º.- Contabilizaremos mes a mes cuantas emisiones de CO₂ hemos dejado de emitir a la atmósfera con nuestra movilidad sostenible.

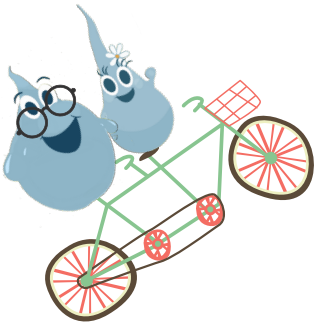


DESCUBRE

Desarrollo de la actividad

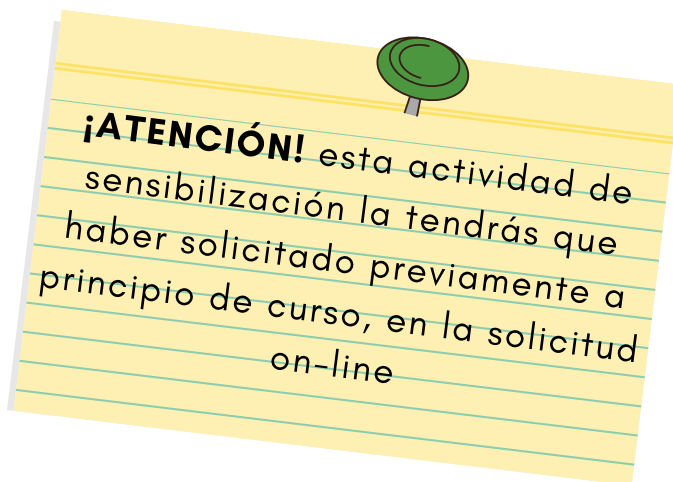
Aquí es fundamental tu presencia y apoyo.

1º.- Hacer una actividad de sensibilización con los alumnos/as sobre el papel que juega la movilidad sostenible en la lucha contra el cambio climático.



Este curso debido a las medidas anticovid, os proponemos varias formas para desarrollar esta parte de la actividad:

- Por un lado, un educador/a del programa "Murcia, ecología de una ciudad" puede visitar el centro y desarrollar la temática elegida al grupo destinatario.
- Por otro lado, podemos enviar un enlace para organizar una reunión on-line y a través de video-llamada realizar la actividad de sensibilización.



Pincha aquí



Además, si tu centro pertenece a la **Red de Huertos Escolares del municipio de Murcia** y quieres trabajar el tema de la alimentación local y sostenible, podrás solicitar información a través de su coordinador.



huertosescolares@ecoespuna.com

669 569846

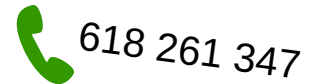


DESCUBRE

Desarrollo de la actividad

Aquí es fundamental tu presencia y apoyo.

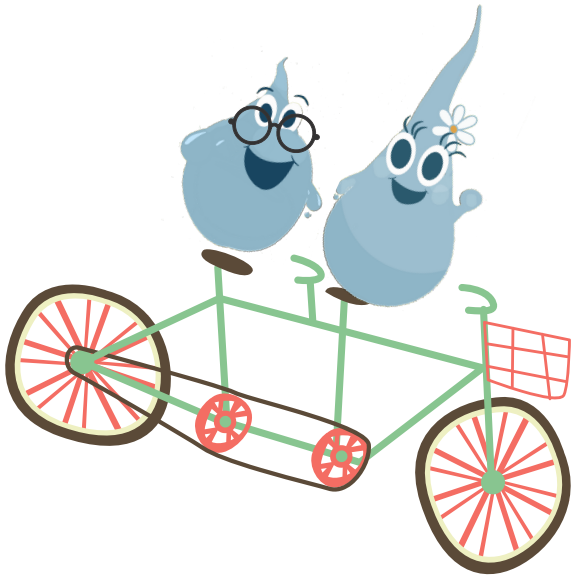
En cualquier caso, si tienes alguna duda contacta con escuelasverdesmurcia@gmail.com y elige la mejor opción.



En todo momento se trabajará con una metodología participativa, indagadora y motivadora para lograr captar la atención, crear conciencia hacia la temática escogida y adoptar actitudes positivas de transformación.

2º Cada día anotaremos en que medio de transporte nos hemos desplazado al colegio.

Para ponértelo más fácil, te facilitamos esta agenda donde podrás ir anotando día a día tu forma de desplazarte y cualquier otra cuestión que consideres



[Pincha aquí](#)





D

ESCUBRE

Desarrollo de la actividad



Aquí es fundamental tu presencia y apoyo.

3° Contabilizaremos mes a mes cuantas emisiones de CO2 hemos dejado de emitir a la atmósfera con nuestra movilidad sostenible.

1

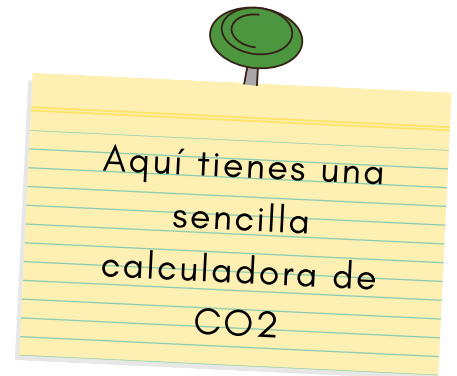
Investiga cuantos km hay de tu casa al colegio.

2

Calcula, de todos los días del mes que has ido a tu centro, las emisiones de CO2. Si has ido andando, en bici o en patinete las emisiones son 0.



Pincha aquí



3

Al final de cada mes calcularemos la emisión de CO2 de nuestra clase y podemos ir comparando mes a mes como nuestro esfuerzo se refleja en que cada vez emitimos menos cantidad de CO2 a la atmósfera.

4

Al final del curso calcularemos la emisión de CO2 de nuestra clase y sumando la de todas las clases, obtendremos la del centro y podremos comparar si hemos tenido mejoría con respecto al principio del curso.



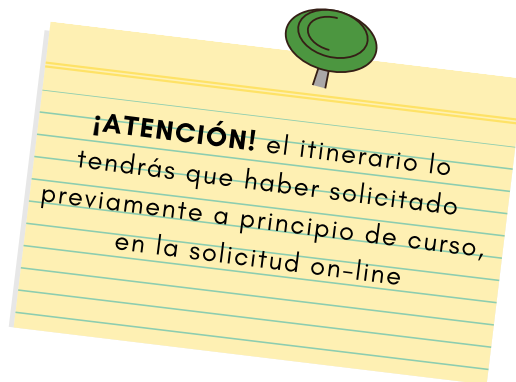
ACTÚA

Continuidad y compromiso

La continuidad de nuestra acción está en vuestra participación.

Llegados a este punto, está claro que la continuidad y vuestro compromiso es la clave para conseguir los cambios que necesitamos. Os hacemos varias propuestas para que os sea más fácil:

1º.- Organizar con vuestra clase un itinerario sostenible de los que ofrecemos en el apartado "Itinerarios ambientales"



[Pincha aquí](#)



ME MUEVO CONTIGO

Itinerarios Sostenibles, frente al Cambio Climático

De 10:00 a 13:00 (3 horas)

La ruta se decidirá una vez realizada la solicitud, con la coordinación del programa

Conoceremos algún **espacio verde urbano o natural** cercano a nuestro centro, con la condición de realizar el trayecto a pie o en bicicleta. Este itinerario será nuestro **ACTÚA**, de la unidad didáctica "**Me muevo contigo**".

Una alternativa fantástica para conocer nuestro entorno, experimentar, divertirnos y desplazarnos sin emisiones de CO₂.

¿Qué exploraremos?

- Espacios verdes urbanos o naturales cercanos a nuestro centro.
- Trayecto sostenible y accesible.
- Flora, fauna y hongos de interés.
- Usos y costumbres populares.



Desde Primaria



ACTÚA

Continuidad y compromiso

La continuidad de nuestra acción está en vuestra participación.

2°.- Para llegar hasta el colegio hay otras formas más sostenibles de desplazamiento, sólo es cuestión de conocerlas y de organizarse. Os damos varias ideas:

1

Siempre que puedas utiliza transporte ACTIVO: andando, en bici o en patinete.



[Pincha aquí](#)

Puedes imprimirlo para tu clase.

CINCO RAZONES PARA IR ANDANDO AL COLE ESTE CURSO

Es una práctica sencilla, útil y asequible que ofrece innumerables beneficios para la salud de los niños a nivel físico y mental. Además, es una buena oportunidad para fomentar la sostenibilidad medioambiental y enriquecer las relaciones personales.

Cambiar un 1 Km (1V) supone realizar hasta 2/3 partes de la actividad física recomendada para los niños

- 1.- AUMENTA LA AUTOESTIMA Y LA CONCENTRACIÓN**
Mejora las habilidades cognitivas y reduce el riesgo de depresión y ansiedad. Además, favorece el riesgo sanguíneo cerebral y la creación de nuevas conexiones neuronales.
- 2.- REDUCE EL RIESGO CARDIOVASCULAR**
Aumento de la masa muscular y contribuye a mejorar la estabilidad de la marcha de los niños. Se asocia con una mejor aptitud física y cardiopulmonar.
- 3.- PREVIENE LA OBESIDAD**
Ayuda a reducir el índice de masa corporal a través del incremento del gasto calórico.
- 4.- POTENCIA LAS RELACIONES FAMILIARES Y CON LA COMUNIDAD**
Favorece los momentos de encuentro entre padres e hijos, fomenta el establecimiento de nuevas amistades y potencia el sentimiento de pertenencia al grupo.
- 5.- MEJORA EL MEDIOAMBIENTE URBANO**
Reduce el uso del coche, por tanto, la emisión de CO2. Los niños son más vulnerables a la Contaminación Atmosférica Urbana (CAU) por respirar mayores volúmenes de aire por kilo de peso que los adultos.

Cambiar al colegio durante un curso escolar como 20 minutos incrementa:

- 11% La resistencia de la columna lumbar
- 8% La flexibilidad
- 69% El equilibrio
- 19% La aptitud cardiovascular

Temporales activos comprenden todo tipo de desplazamiento por el cual los escolares realizan la distancia desde su casa a su centro educativo usando medios no motorizados: bicicleta, monopatinete, patinete o caminar. De entre los vehículos motorizados (coche, autobús, tren), la estación que el transporte público es más activo que el uso del vehículo privado, ya que normalmente requiere caminar cierta distancia desde la parada hasta el lugar de destino.

AEP

También puedes alquilar una bici para moverte por Murcia a través del servicio "Muy Bici"



[Pincha aquí](#)





ACTÚA

Continuidad y compromiso

La continuidad de nuestra acción está en vuestra participación.

2 Una iniciativa muy interesante, es organizar "GRUPOS DE MOVILIDAD SOSTENIBLE"

Aquí os dejamos algunos ejemplos, pero seguro que conocéis alguno más, e incluso, a lo mejor en vuestro centro tenéis o estáis intentando montar alguna iniciativa similar. Si es así, no dudéis en compartirla a través del grupo de la RED DE ESCUELAS VERDES del municipio de Murcia. O poneos en contacto con escuelasverdesmurcia@gmail.com

BICIBUS

murcia
en bici



Aquí tienes
algunos
ejemplos

PEDIBUS





ACTÚA

Continuidad y compromiso

La continuidad de nuestra acción está en vuestra participación.

3

Utiliza transporte público, siempre será mejor que usar el vehículo particular.
¡Busca tu opción más sostenible!



[Pincha aquí](#)



En este enlace encontrarás todas las líneas y horarios de los autobuses en la ciudad de Murcia.



[Pincha aquí](#)



... en este, podrás acceder a las líneas de autobuses que hay por las pedanías del municipio



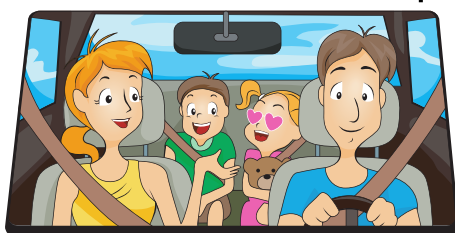
[Pincha aquí](#)



... y en este otro encontrarás toda la información par desplazarte en TRANVÍA

4

Si vas en coche, optimiza al máximo las plazas ocupadas, seguro que poniéndoos de acuerdo podéis ir varios compañeros que viváis cerca.





Asociación por el Transporte Sostenible: <http://www.sustrans.org.uk/>

La ciudad de los niños: <http://www.lacittadeibambini.org/>

Caminos seguros escolares: <http://www.caminoescolarseguro.com/index.html>

De mi Escuela para mi Ciudad: www.geaweb.com/demiesc

Oficina de la bicicleta: <https://www.oficinabicicletamurcia.com/>

Murcia en bici: <https://www.facebook.com/murciaenbici.org/>

Septiembre 2021

Coordinación **Begoña Díaz**

Diseño y maquetación **Begoña Díaz**

Redacción **Begoña Díaz, Sergio Moreno, Alberto Payá y
Jesús Rosúa**

Equipo educador del programa **Begoña Díaz, Sergio Moreno, Alberto Payá y
Jesús Rosúa**

www.murciaecologiadeunaciudad.com

Y para seguir
mejorando...



con mi cuestionario ando...

La continuidad de nuestra acción está en vuestra participación.

Cuestionario de evaluación online

Si aún no has realizado la evaluación...



Pincha aquí y
ayúdanos a
mejorar

Podéis compartir por aquí vuestro trabajo

La continuidad de nuestra acción está en vuestra participación.

ecuelasverdesmurcia@gmail.com

¡Gracias!

