

A PUNT PER CIRCULAR EN BICICLETA, activitat doble

Amb aquesta activitat volem convidar als nois i noies de secundària a utilitzar la bicicleta com a mitjà de transport urbà tot vivenciant un itinerari urbà, activitat que combinarem amb un taller que ens permetrà saber què li cal a la nostra bicicleta per a estar a punt i practicar les reparacions i ajustos que podem fer a casa amb un mínim material. Dividirem el grup en dos i alternarem les dues activitats:

ITINERARI EN BICICLETA: “Front Marítim”

Descripció de l'itinerari

Es tracta d'un itinerari d'uns 10 Km. Sortim de Biciclot i circulem per carrils bici, platges, parcs, carrers tranquils i zones peatonals. Podrem veure com existeixen rutes alternatives per tal que circular en bicicleta sigui un plaer i no un perill... El grup anirà acompanyat d'un monitor guia i un monitor cua, cada alumne disposarà d'una bicicleta i un casc de seguretat.



Contingut i dinàmica de l'activitat

Abans de la sortida es realitzarà una explicació d'uns 20 minuts amb els següents continguts:

- Explicació del recorregut que realitzarem
- Aspectes de seguretat a tenir en compte
- Funcionament de les bicicletes: mida, canvis, frens i casc
- Es repartiran cascs i bicicletes.

Cada participant tindrà una BTT a la seva disposició que caldrà posar a mida abans de la sortida. Durant l'itinerari dos monitors de Biciclot acompanyaran el grup, un fent les funcions de guia i l'altre de cua i mecànic.

TALLER: “Mecànica pràctica”

Descripció de l'activitat

Aprenem a mantenir i a posar a punt la bicicleta per una circulació autònoma i segura. Ens familiaritzarem amb les eines bàsiques per fer un mínim de manteniment i un bon diagnòstic i fem una pràctica completa de com reparar una punxada.

Contingut i dinàmica de l'activitat

- La bicicleta: Treballarem el diagnòstic de la nostra bici, tipus de bicis i aspectes ergonòmics, accessoris per a una circulació segura, eines necessàries.
- Mecànica pràctica: Cada dos alumnes tindran a la seva disposició una bicicleta per a realitzar la pràctica. Seguint tots els passos per a reparar una punxada posarem en pràctica els ajustos bàsics per a tenir a punt la nostra bici: treure i posar roda, estat de les rodes (inflat i coberta), ajustar frens, treure i posar cadena ...



DETALL D'HORARIS

ACTIVITAT COMPLERTA: **9:30 – 13:30**

DURADA DE L'ITINERARI: **1h i 20 min + 20 min de preparació**

DURADA DEL TALLER: **1h i 30 min**

1. Arribada, presentació i inici del primer torn d'activitat

Grup 1: Taller 9:30 a 11:00

Grup 2: Itinerari 9:30 a 11:30

2. Descans per esmorzar i canvi de grups

Grup 1: 11:00 a 11:30

Grup 2: 11:30 a 12:00

Realització del segon torn d'activitats

Grup 1: 11:30 a 13:30

Grup 2: 12:00 a 13:30

FITXA DE L'ACTIVITAT. **A PUNT PER CIRCULAR EN BICICLETA**, activitat doble.

HORARI: 9:30 a 13:30

NIVELL EDUCATIU:

2on cicle d'ESO (de 14 a 16 anys) / Batxillerat / Cicles formatius

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

Entre 40 i 60 alumnes, pensat per a dos grups classe d'entre 20 i 30 alumnes. Cal anar acompanyat per un mínim de 3 professors/es, com a mínim dos d'ells hauran de fer el recorregut en bicicleta.

MOLT IMPORTANT:

Venir esmorzats i portar alguna cosa per menjar i beure durant l'activitat. Portar roba còmoda i evitar pantalons i faldilles amples.

ALUMNES AMB DISCAPACITAT:

Podem posar a la vostra disposició tàndems per tal que puguin participar alumnes amb discapacitat acompanyats per a un professor/a.

PUNT DE TROBADA

LLOC DE SORTIDA I

ARRIBADA:

Biciclot, Verneda 18

Metro línia 1 i 2 parada Clot

Renfe Rodalies parada Clot;

Bus 33, 43, 92

