

A PUNT PER CIRCULAR EN BICICLETA, activitat doble

Amb aquesta activitat volem convidar els 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

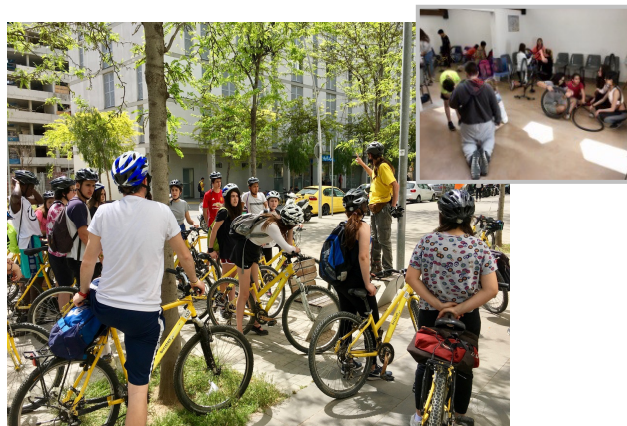
TALLER: Mecànica pràctica

Descripció de l'activitat

Aprenem a mantenir i a posar a punt la bicicleta per a 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 i eines necessàries.
- Mecànica pràctica: Cada dos alumnes tindran a la seva disposició una bicicleta per realitzar la pràctica. Seguint tots els passos per reparar una punxada posarem en pràctica els ajustos bàsics per 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 h

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

DURADA DEL TALLER: 1h i 30 min

	Arribada, presentació i inici del primer torn d'activitat	Descans per esmorzar i canvi de grups	Realització del segon torn d'activitats
Grup 1	Taller: 9.30 – 11 h	11 – 11.30 h	Itinerari: 11.30 – 13.30 h
Grup 2	Itinerari: 9.30 – 11.30 h	11.30 – 12 h	Taller: 12 – 13.30 h

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

HORARI: 9.30 a 13.30 h

NIVELL EDUCATIU:

ESO (de 12 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.

A TENIR EN COMPTE:

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 un professor/a.

PUNT DE TROBADA: Biciclot, C/ Pere IV, 58-60

Metro L4 parada Bogatell

Bus B25, B20, 136, H14 i 6

A 10 min. a peu:

Metro L1 parada Marina

Tramvia T4 parada Marina

Biciclot s.c.c.l. C/ Pere IV, 58-60 08005 Barcelona

Tel. 933 077 475 activitats@biciclot.coop www.biciclot.coop