

# activitats en **bicicleta** adreçades a **secundària**



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

Tel. 933 077 475 [activitats@biciclot.coop](mailto:activitats@biciclot.coop), [www.biciclot.coop](http://www.biciclot.coop)

# La bicicleta, transformadora ambiental i social

Descobrim la vessant de la bicicleta com a mitjà de transformació de la qualitat de l'aire i de l'economia, a través de dos projectes que intervenen en el territori de manera positiva.

## AIREJA'T EN BICI A CAN PICÓ activitat doble

horari: 9.30-13.00 h

lloc de realització: Biciclot



preu/participant: 14 euros. **PROMOCIÓ set.18 a feb.19 per només 10€**

grup: mínim 40 alumnes, màxim 60

Farem dos grups i alternarem **dues activitats**:

- ITINERARI EN BICICLETA (1 h 30 min)
- XERRADA + VISITA A CAN PICÓ (1 h 15 min): xerrada sobre qualitat de l'aire i visita a les instal·lacions de Biciclot

**Funcionament:** Mentre un grup fa l'itinerari, l'altre visitarà les instal·lacions de Can Picó i assistirà a una xerrada sobre qualitat de l'aire i salut. Durant la ruta, s'efectuaran 3 parades per tal de mesurar de manera quantitativa i qualitativa diversos paràmetres que influeixen en la contaminació atmosfèrica, i posteriorment s'analitzaran els resultats. El contingut de la xerrada va adreçat a informar i conscienciar als participants que uns bons hàbits de mobilitat influeixen positivament en la nostra salut. **Cal que un professor, com a mínim, participi en l'itinerari.**

## BICICLETA I ECONOMIA SOCIAL I SOLIDÀRIA activitat doble

horari: 9.30-13.30 h

lloc de realització: Biciclot



preu/participant: 14 euros. **PROMOCIÓ set.18 a feb.19 per només 10€**

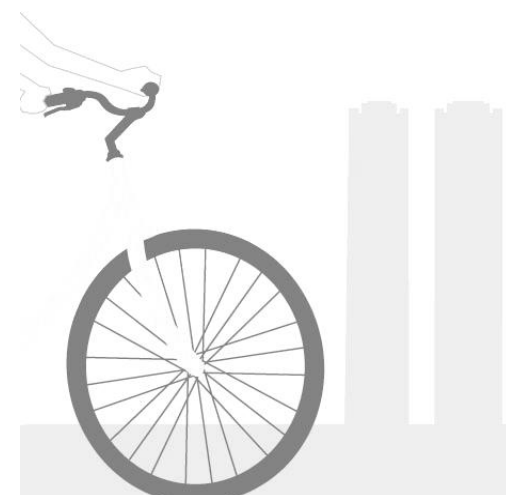
grup: mínim 40 alumnes, màxim 60

Farem dos grups i alternarem **dues activitats**:

- ITINERARI EN BICICLETA (2 h)
- CÀPSULA D'ESS + VISITA A CAN PICÓ (1 h 30 min): càpsula sobre Economia Social i Solidària amb visita a les instal·lacions de Biciclot

**Funcionament:** Mentre un grup fa l'itinerari en bicicleta pel Front Marítim, l'altre visitarà les instal·lacions de Can Picó i assistirà a un taller on es treballaran els conceptes clau de l'Economia Social i Solidària (ESS).

**Cal que un professor, com a mínim, participi en l'itinerari.**



# La bicicleta, mitjà de **transport urbà**

Descobrim carrils bici, parcs i zones de vianants per a la circulació urbana en bicicleta amb total seguretat. Dos monitors/es, guia i cua-mecànic, acompanyaran el grup.

## A PUNT PER CIRCULAR EN BICICLETA activitat doble



horari: 9.30-13.30 h

lloc de sortida i d'arribada: Biciclot

preu/participant: 14 euros

grup: mínim 40 alumnes, màxim 60

Farem dos grups i alternarem **dues activitats**:

- ITINERARI EN BICICLETA (2 h)
- TALLER (45' teoria / 45' pràctica): Diagnòstic i manteniment de la bicicleta

**Funcionament:** Mentre un grup fa l'itinerari, l'altre aprendrà nocions bàsiques per tenir a punt la seva bicicleta: ergonomia, diagnòstic d'averies, manteniment, seguretat i accessoris. També practican com treure i posar la roda, arreglar una punxada, posar la cadena i ajustar-la. **Cal que un professor participi en la pràctica.**

## ITINERARI FRONT MARÍTIM



horari: 9.30-13.00 h

lloc de sortida i d'arribada: Biciclot

preu/participant: 14 euros

grup: mínim 25 alumnes, màxim 30

Itinerari en bicicleta de 3 h de durada per a tot el grup, on circularèm per la Rambla de Poblenou, Gran Via, Rambla Prim, desembocadura riu Besòs, platja Fòrum, pont dels Molls, parc dels Auditoris, parc del Poblenou, c.Pujades. L'activitat inclou l'acompanyament per dos monitors, bicicletes pels alumnes i professors, cascs, emissores, eines...

Itinerari alternatiu: **PARC FLUVIAL DEL BESÒS**

## PASSEJADA PLATGES I PARCS DEL POBLENOU



horari: per a un grup 9.30-12.30h (itinerari 2,5h, descans 30 min)

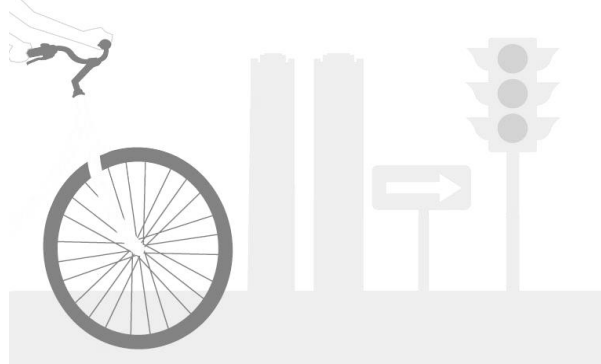
per a dos grups 9.30-11.30h i 11.30-13.30h (itinerari 2h/grup)

lloc de sortida i d'arribada: Biciclot

preu/participant: 14 euros

grup: mínim 25, màxim 30 / 2 grups mínim 40, màxim 60

Itinerari en bicicleta de 2 h de durada per a tot el grup, circularèm pel costat de les platges i parcs del litoral barceloní, tot travessant el Parc del Fòrum de les cultures, i fins arribar a la desembocadura del riu Besòs.



# Descoberta en bicicleta del **Parc de Collserola**

La serra de Collserola ens ofereix un espai verd per gaudir, descobrim-lo en bicicleta i aprenguem a valorar-lo i respectar-lo. Practiquem el funcionament bàsic de la BTT, les normes d'utilització de la bicicleta en un parc natural i, a més de fer una activitat física fantàstica, observem els relleus de Barcelona i rodalies.

## PASSEIG DE LES AIGÜES I COLL D'EN PORTELL



**horari:** 9.30-13.30 h

**lloc de sortida i d'arribada:** La Font del Mont (Funicular de Vallvidrera)

**preu/participant:** 17 euros

**grup:** mínim 25 alumnes, màxim 30

Itinerari d'uns 18 km de recorregut amb un desnivell màxim de 125 m. És un recorregut circular que surt i torna prop de la parada del Funicular de Vallvidrera. L'itinerari ens permet gaudir dels dos vessants de la muntanya i d'unes vistes magnífiques de l'entorn urbà i geogràfic, tot aprofitant la carretera de les Aigües i passant pel coll d'en Portell.

## TRAVESSA A COLLSEROLA



**horari:** 9.30-13.30 h

**lloc de sortida:** Mirador de Torre Baró (Bus 82)

**lloc d'arribada:** Peu del Funicular (Ferrocarrils Catalans)

**preu/participant:** 19 euros

**grup:** mínim 25 alumnes, màxim 30

Itinerari en bicicleta de muntanya d'uns 17 km amb un desnivell màxim de 240 m. Travessa a Collserola passant pel el turó d'en Cuiàs, el Portell de Valldaura, la pista de Can Borní i el passeig de les Aigües.

## ELS MIRADORS DEL PG. DE LES AIGÜES



**horari:** 9.30-13.30 h

**lloc de sortida i arribada:** Font del Mont ( Funicular de Vallvidrera )

**preu/participant:** 17 euros

**grup:** mínim 25 alumnes, màxim 30

Itinerari en bicicleta d'uns 13 km, sense desnivell, que recorre el pg. de les Aigües per tots els miradors fins a plaça Mireia.

# Aprentent a anar en **bicicleta**

## HABILITAT EN BICICLETA



**horari:** una hora per grup classe

**lloc de realització:** pati de l'escola

**cursos a què s'adreça:** primer cicle d'ESO

**preu activitat:** dos grups 450 euros // tres grups 530 euros

**Inclou:** 2 monitors/es, 15 bicis, materials lleugers, transport, muntatge i desmuntatge.

L'activitat té per **objectiu** millorar les habilitats motrius d'aquells que ja saben anar en bici i ensenyar-ne a aquells que encara no han tingut l'oportunitat d'aprendre'n.

# Aprentent a circular en **bicicleta** per la ciutat

## CURS DE CIRCULACIÓ EN BICICLETA

Amb aquest curs volem que els nois i noies aprenguin a utilitzar la bicicleta com a mitjà de transport urbà per als seus desplaçaments quotidians (al centre educatiu, a les activitats de lleure...), amb seguretat i coneixements bàsics adients.



**horari:** 6h d'activitat repartides en dos matins

**lloc de realització:** pati de l'escola (1r dia) i a Biciclot (2n dia)

**Curs a què s'adreça:** primer d'ESO

**activitats 1r dia:** Xerrada "comprovacions bàsiques per a l'ús de la bicicleta", exercicis de control de la bici per valorar l'habilitat

**activitats 2n dia:** Xerrada "com circular en bici per la ciutat". Itinerari en bici fins el lloc de les pràctiques i pràctiques de circulació al carrer.

**preu activitat:** a consultar

**Inclou:** dos matins d'activitats, 2 monitors/es equipats amb eines i emissores, bicicletes, armlles reflectants i cascs per a alumnes i professors, materials de les proves d'habilitat i farmaciola.

El curs té per **objectius:**

- Capacitar els alumnes a circular en bicicleta d'una forma autònoma i segura per la ciutat
- Fomentar i desenvolupar aptituds ciclistes segures
- Desenvolupar actituds positives envers l'ús del carrer i de la carretera
- Augmentar els coneixements i la comprensió dels entorns dels carrers i del trànsit

Podeu demanar-nos la fitxa tècnica per veure el desenvolupament de l'activitat.



# Tallers de **mecànica** bàsica

## TALLER DEMOSTRACIÓ



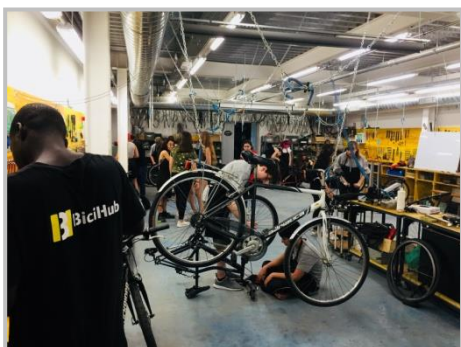
**horari:** 1 h per grup classe (a concretar amb el centre)

**lloc:** al mateix institut

**preu activitat:** 105 euros per sessió (mínim 2 grups = 2 sessions)

El tallerista farà una explicació bàsica de mecànica de la bicicleta, de com fer-ne el diagnòstic i el manteniment bàsic: oliar, estat de les rodes (inflat i coberta), frens i funcionament dels canvis, accessoris per a una circulació segura, etc. Veurem com reparar bé una punxada, tipus de bicis i aspectes d'ergonomia.

## TALLER PRÀCTIC A BICICLOT



**horari:** 9.30-11.30 i 11.30-13.30 (2 sessions de 2 hores)

**lloc:** Biciclot

**preu/participant:** 7 euros

**grup:** mínim 40 alumnes en dos grups. Es farà una sessió per a cada grup (per a una sola sessió el preu és de 8 € per alumne, mínim 25 participants)

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. La pràctica la fem amb bicicletes de Biciclot i aprendrem com treure i posar la roda, arreglar una punxada, posar la cadena, ajustar els frens...

## Alumnes amb **discapacitat** o que **no saben** anar en bici

- ♿ Consulteu-nos en el moment de la inscripció si teniu algun alumne/a amb discapacitat per a poder adaptar amb temps l'activitat o plantejar alternatives.
- 🚲 Els que no saben anar en bici poden aprendre amb un professor vostre al que facilitarem un guió d'aprenentatge mentre els altres fan l'itinerari (si és circular).
- 👤 En tots dos casos caldrà que vingueu amb una persona més de suport, també teniu l'opció de contractar un monitor de més.

## Tingueu en **compte** que...

Cada grup ha d'anar acompanyat per 2 docents que cal que participin en l'activitat.

En els itineraris cal portar roba adequada i còmoda i evitar els pantalons llargs amb camals amples. Cal esmorzar abans de sortir de casa i portar entrepà i aigua per a l'activitat. A l'hivern es recomana portar guants.

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

Tel. 933 077 475 [activitats@biciclot.coop](mailto:activitats@biciclot.coop), [www.biciclot.coop](http://www.biciclot.coop)