



CURS 2020 - 2021

# CATÀLEG ACTIVITATS

CANVIEM EL MÓN A COOP DE PEDAL

[WWW.BICICLOT.COOP](http://WWW.BICICLOT.COOP)

TLF: 933077475

[ACTIVITATS@BICICLOT.COOP](mailto:ACTIVITATS@BICICLOT.COOP)

**biciclot**   
ACTIVITATS I SERVEIS

# BICICLOT COOPERATIVA

**Construïm a través d'iniciatives amb valor, amb l'objectiu de transformar la societat.**

Som cooperativa de treball, amb més de 30 anys d'experiència, centrada en les persones, democràtic amb vocació de servei, compromís social i mediambiental. Promovem la bicicleta com a mitjà de transport ecològic, econòmic, saludable i per una mobilitat 100% sostenible.

Treballem amb complicitat amb el territori, les entitats socials, les escoles, instituts, centres educatius, les administracions públiques i els particulars oferint activitats i serveis amb bicicleta i construint projectes i iniciatives amb l'idea de promoure la mobilitat sostenible.

Amb el projecte **Rebiciclem**: fem promoció de la bicicleta centrant-nos en la valorització dels residus que provenen de l'abandonament de bicicletes a la ciutat de Barcelona mitjançant la formació de persones i usuàries de la bicicleta en reutilització i mecànica de la bicicleta.

Amb el projecte **Vés en Bici**, fem promoció de la bicicleta i del seu ús, centrant-nos sobretot en la formació en circulació segura i cívica a través de diferents programes, activitats i iniciatives.



**VÉS en BICI**

# ACTIVITATS A BICICLOT

- Passejada Platges i Parcs de Poblenou
  - Itinerari Front Marítim
  - Taller pràctic a Biciclot

## **Activitats dobles**

- Bicicleta i Economia Social i Solidària
  - Bici- Aireja't a Can Picó
  - A punt per circular en bicicleta

# PASSEJADA PLATGES I PARCS DEL POBLENOU

## OBJECTIUS

- Comprendre i augmentar els coneixements i la comprensió dels entorns urbans, dels seus carrers i del seu trànsit.
- Fomentar i desenvolupar aptituds ciclistes segures, ja sigui circulant individualment o en grup, per la calçada dels carrers secundaris, carrils bici o espais de convivència amb els vianants.
- Descobrir espais de la ciutat, on podem gaudir de l'ús de la bicicleta de manera relaxada.

## CRITERI BÀSIC

Cal que els participants tinguin un bon control de la bici.



5è a  
Batxillerat

Ruta



**Inici i final:** A Can Picó, Biciclot

**Horari:** 2 hores, normalment en format matinal.

**Participants:** 2 grups d'un mínim de 25 alumnes.

**Descripció:** Una sortida que discorre pel front marítim de Barcelona fins al Fòrum, i retorn per l'interior del Districte. Aquest itinerari transcorre per carrers tranquils, parcs, zones de vianants i diferents tipus de carrils-bici, que serveixen a l'alumnat per a valorar les condicions de mobilitat a Barcelona.

# ITINERARI FRONT MARÍTIM

## OBJECTIUS

- Comprendre i augmentar els coneixements i la comprensió dels entorns urbans, dels seus carrers i del seu trànsit.
- Fomentar i desenvolupar aptituds ciclistes segures, ja sigui circulant individualment o en grup, per la calçada dels carrers secundaris, carrils bici o espais de convivència amb els vianants.
- Descobrir espais de la ciutat, on podem gaudir de l'ús de la bicicleta de manera relaxada.

## CRITERI BÀSIC

Cal que els participants tinguin un bon control de la bici.

5è a  
Batxillerat

Ruta



Inici i final: A Can Picó, Biciclot

Horari: 3,5 hores, normalment en format matinal.

Participants: 1 grup d'un mínim de 25 alumnes.

Descripció: Una sortida que discorre pel front marítim de Barcelona, fins al Fòrum i la desembocadura del riu Besòs, amb parada per esmorzar a la platja, i retorn per l'interior del Districte.

# TALLER PRÀCTIC A BICICLOT

## OBJECTIUS

- Comprendre i familiaritzar-se amb la bicicleta nomenclatura, funcions, pes, mida, alçada i peces mòbils.
  - Comprendre alguns aspectes físics relacionats amb la bicicleta.
- Conèixer i entendre, quins problemes podem resoldre amb els nostres coneixements i les eines que tenim a l'abast; i quins problemes cal posar en mans de professionals.
- Que l'alumnat tingui la possibilitat d'una pràctica real en el manteniment de la bicicleta.



5è a  
Batxillerat

Taller



Inici: A Can Picó. Biciclot

Horari: 9.30-11.30 i 11.30-13.30 (2 sessions de 2 hores).

Participants: Mínim 2 grups classe.

Descripció: 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.

# BICICLETA I ECONOMIA SOCIAL I SOLIDÀRIA

## ACTIVITAT DOBLE



## OBJECTIUS

- Prendre consciència que hi ha un altre tipus d'economia, que posa al centre a les persones, i no únicament l'economia.
- Comprendre i augmentar els coneixements i la comprensió dels entorns urbans, dels seus carrers i del seu trànsit.
- Fomentar i desenvolupar aptituds ciclistes segures, ja sigui circulant individualment o en grup, per la calçada dels carrers secundaris, carrils bici o espais de convivència amb els vianants.

## CRITERI BÀSIC

Cal que els participants tinguin un bon control individual de la bici.



ESO,  
Batxillerat i  
Cicles formatius

Formació i Ruta



Inici i final: A Can Picó, Biciclot

Horari: 4 hores, normalment en format matinal.

Participants: un mínim de 25 alumnes per grup (2 grups classe)

Descripció: L'activitat es divideix en dues parts: visita a les instal·lacions de Can Picó i dinàmica sobre l'economia social i solidària; i itinerari en bicicleta pel Districte de Sant Martí.

# BICI - AIREJA'T A CAN PICÓ

ACTIVITAT DOBLE

 **NOVETAT!!**

## OBJECTIUS

- Prendre consciència sobre que la qualitat de l'aire que respirem a les ciutats és bàsica per a la nostra bona salut; i alhora reflexionar de com podem contribuir a millorar la qualitat de vida de les nostres ciutats.
- Prendre consciència de quins ambients i situacions urbanes estan més contaminades i ,per tant, hem de mirar d'evitar.
- Comprendre i augmentar els coneixements i la comprensió dels entorns urbans, dels seus carrers i del seu trànsit.
  - Fomentar i desenvolupar aptituds ciclistes segures, ja sigui circulant individualment o en grup, per la calçada dels carrers secundaris, carrils bici o espais de convivència amb els vianants.

## CRITERI BÀSIC

Cal que els participants tinguin un bon control individual de la bici.



ESO,  
Batxillerat i  
Cicles formatius



Formació i Ruta



Inici i final: A Can Picó, Biciclot

Horari: 4 hores, normalment en format matinal.

Participants: un mínim de 25 alumnes per grup (2 grups classe)

Descripció: L'activitat es divideix en dues parts: visita a les instal·lacions de Can Picó i xerrada sobre la qualitat de l'aire a la ciutat; i itinerari en bicicleta on es realitzaran 3 aturades a fi de mesurar quantitativament la qualitat de l'aire que ens envolta.



# A PUNT PER CIRCULAR EN BICICLETA

## ACTIVITAT DOBLE

### OBJECTIUS

- Comprendre i familiaritzar-se amb la bicicleta: nomenclatura, funcions, pes, mida, peces mòbils, per possibilitar el manteniment bàsic de la pròpia bicicleta.
- Comprendre i augmentar els coneixements i la comprensió dels entorns urbans, dels seus carrers i del seu trànsit.
- Fomentar i desenvolupar aptituds ciclistes segures, ja sigui circulant individualment o en grup, per la calçada dels carrers secundaris, carrils bici o espais de convivència amb els vianants.

### CRITERI BÀSIC

Cal que els participants tinguin un bon control individual de la bici.



5è a  
Batxillerat

Taller i Ruta  

Inici i final: A Can Picó, Biciclot

Horari: 4 hores, normalment en format matinal.

Participants: 2 grup d'un mínim de 25 alumnes.(+50)

Descripció: Es combina la meitat del temps realitzant un taller de mecànica bàsica (neteja, oliatge i reparació d'una punxada), amb una sortida que discorre pel front marítim de Barcelona fins al Fòrum i retorn per l'interior del Districte.

# ACTIVITATS A LA VOSTRA ESCOLA

- Aprendre a anar en bicicleta
  - Habilitat en bicicleta
- Curs de conducció en bicicleta per a una circulació urbana segura i cívica
  - Taller demostració

# APRENDRE A ANAR EN BICICLETA

## OBJECTIUS

- Comprendre i familiaritzar-se amb la bicicleta.
- Conèixer les pròpies potencialitats i/o carències, i tenir la motivació i voluntat per a millorar-les.
- Controlar l'equilibri amb la bicicleta, assolir l'autonomia per a iniciar circulació i realitzar l'aturada controlada, amb velocitats baixes, amb entorn tancat, amb objectes fixes en la seva trajectòria, així com assolir la realització de corbes d'un diàmetre de 6 metres o més.



Primària a  
Batxillerat

Circuit



**Inici:** Al pati amb ferm regular del centre educatiu  
**Horari:** : 8 hores amb sessions de dues hores, en diferents dies.

**Participants:** Mínim/màxim 8 participants per instructora.

**Descripció:** A partir d'uns circuits, aquesta activitat possibilita la millora de les habilitats motrius d'aquells que ja saben anar en bici, i facilita un primer tast a l'alumnat que encara no ha tingut l'oportunitat d'aprendre'n.

# HABILITAT EN BICICLETA

## OBJECTIUS

- Comprendre i familiaritzant-se amb la bicicleta
- Conèixer les pròpies potencialitats i/o carències, i tenir la motivació i voluntat per a millorar-les.
- Controlar l'equilibri amb la bicicleta, assolir l'autonomia per a iniciar circulació i realitzar l'aturada controlada, amb velocitats baixes, amb entorn tancat, amb objectes fixes en la seva trajectòria.



Primària a  
Batxillerat

Circuit



**Inici:** Al pati amb ferm regular del centre educatiu

**Horari:** 1 hora per grup classe.

**Participants:** Mínim 1 grup classe.

**Descripció:** A partir d'uns circuits, aquesta activitat possibilita la millora de les habilitats motrius d'aquells que ja saben anar en bici i facilita un primer tast a l'alumnat que encara no han tingut l'oportunitat d'aprendre'n.

# CURS DE CONDUCCIÓ DE BICICLETA PER A UNA CIRCULACIÓ URBANA SEGURA I CÍVICA

## OBJECTIUS

- Capacitar els alumnes a circular en bicicleta d'una forma autònoma i segura per la ciutat.
- Fomentar i desenvolupar aptituds ciclistes segures, ja sigui en la circulació individual o en grup.
- Desenvolupar actituds positives envers l'ús del carrer(calçada), carrils bici o espais de convivència amb els vianants.
- Augmentar els coneixements i la comprensió dels entorns dels carrers i del trànsit.



5è a  
Batxillerat

Circulació



**Inici:** Al Pati amb ferm regular i entorn proper del centre educatiu.

**Horari:** 3 hores, dos matins.

**Participants:** Mínim 1 grup classe.

**Descripció:** 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 amb seguretat i coneixements bàsics adients.

# TALLER DEMOSTRACIÓ

## OBJECTIUS

- Comprendre i familiaritzar-se amb la bicicleta (nomenclatura, funcions, pes, mida, alçada o peces mòbils)
- Comprendre alguns aspectes físics relacionats amb la bicicleta.
- Conèixer i entendre quins problemes podem resoldre amb els nostres coneixements i les eines que tenim a l'abast; i quins problemes cal posar en mans de professionals.



ESO i  
Batxillerat

Taller



Inici: Al mateix centre educatiu

Horari: 1 hora, per grup classe.

Participants: un mínim de 2 grups classe.

Descripció: 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.

# ACTIVITATS A LA NATURA

- Els Miradors del Passeig de les Aigües
- Passeig de les Aigües i Coll d'en Portell
- Travessa de Collserola

# ELS MIRADORS DEL PG. DE LES AIGÜES

## OBJECTIUS

- Comprendre i familiaritzar-se amb les limitacions d'activitat al Parc de Collserola, camins que podem utilitzar, i el respecte vers la vegetació i la fauna.
- Comprendre i augmentar els coneixements i la comprensió dels entorns urbans, dels seus carrers i del seu trànsit.
- Fomentar i desenvolupar aptituds ciclistes segures, ja sigui circulant individualment o en grup, per la calçada dels carrers secundaris, carrils bici o espais de convivència amb els vianants.

## CRITERI BÀSIC

Cal que les participants tinguin un bon control individual de la bici.



5è  
a Batxillerat

Ruta



Inici i final: Font del Mont (Funicular Vallvidrera, Ctra. de les Aigües)

Horari: 4 hores, normalment en format matinal.

Participants: un mínim de 25 alumnes per grup

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



# PASSEIG DE LES AIGÜES I COLL D'EN PORTELL

## OBJECTIUS

- Comprendre i familiaritzar-se amb les limitacions d'activitat al Parc de Collserola, camins que podem utilitzar, i el respecte vers la vegetació i la fauna.
- Comprendre i augmentar els coneixements i la comprensió dels entorns urbans, dels seus carrers i del seu trànsit
  - Fomentar i desenvolupar aptituds ciclistes segures, ja sigui circulant individualment o en grup, per la calçada dels carrers secundaris, carrils bici o espais de convivència amb els vianants.
- Treballar la descoberta i el coneixement del propi cos, a partir d'una activitat d'exigència física de nivell mitjà

## CRITERI BÀSIC

Cal que les participants tinguin un bon control individual de la bici.



ESO i  
Batxillerat

Ruta 

**Inici i final:** Font del Mont (Funicular Vallvidrera, Ctra. de les Aigües)

**Horari:** 4 hores, normalment en format matinal

**Participants:** un mínim de 25 alumnes per grup

**Descripció:** Itinerari d'uns 18 km de recorregut amb un desnivell màxim de 125 m. Recorregut circular. L'itinerari ens permet gaudir de les dues 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 DE COLLSEROLA

## OBJECTIUS

- Comprendre i familiaritzar-se amb les limitacions d'activitat al Parc de Collserola, camins que podem utilitzar, i el respecte vers la vegetació i la fauna.
- Comprendre i augmentar els coneixements i la comprensió dels entorns urbans, dels seus carrers i del seu trànsit.
- Fomentar i desenvolupar aptituds ciclistes segures, ja sigui circulant individualment o en grup, per la calçada dels carrers secundaris, carrils bici o espais de convivència amb els vianants.
- Treballar la descoberta i el coneixement del propi cos, a partir d'una activitat d'exigència física i psicològica de nivell mitjà – alt.

## CRITERI BÀSIC

Cal que les participants tinguin un bon control individual de la bici.



ESO i  
Baxillerat

Ruta 

Inici: Mirador de Torre Baró (Bus 82)

Final: Peu del Funicular (Ferrocarrils Catalans)

Horari: 4 hores, normalment en format matinal

Participants: un mínim de 25 alumnes per grup

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

# BICI-REPTA ESCOLAR

## BICICLOT

### JUNTES CANVIEM EL MÓN A COOP DE PEDAL

Biciclot tenim com eslògan: Canviem el món a coop de pedal.  
Volem que JUNTES canviem el món a coop de pedal.

El Bici-Repte vol incentivar a seguir utilitzant la bicicleta a les escoles i en el seu dia a dia.

Proposem que els grups classe, presentin experiències o projectes que hagin desenvolupat en el centre escolar, relacionats amb la bicicleta.

Les experiències seran publicades en el nostre blog i al final de la temporada, seleccionarem la guanyadora.

El premi serà una activitat gratuïta per tota la classe.





## **Contacta amb nosaltres**

C/ Pere IV 58

08005 Barcelona

933077475

activitats@biciclot.coop

www.biciclot.coop

## **Segueix les nostres xarxes socials**



Biciclot SCCL



@biciclot



biciclot