



CURS 2023 - 2024

CATÀLEG ACTIVITATS

CANVIEM EL MÓN A COOP DE PEDAL

WWW.BICICLOT.COOP

TLF: 933077475

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 35 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.

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.

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.



ACTIVITATS A BICICLOT

Activitats dobles

- Passejada Platges i Parcs de Poblenou
 - A punt per circular en bicicleta
- Aireja't en bici a Can Picó (contaminació aire)
 - Bicicleta i Economia Social i Solidària

Activitats amb un sol grup

Activitats amb un sol grup

- Itinerari Front Marítim
- Taller pràctic a Biciclot

PASSEJADA PLATGES I PARCS DEL POBLENOU

ACTIVITAT DOBLE

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: 4 hores, normalment en format matinal.

Participants: 2 grups (mínim de 25 alumnes). 2 activitats amb dos grups (platja i ruta)

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 valorar les condicions de mobilitat a Barcelona.

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 (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.

AIREJA'T EN BICI A CAN PICÓ (CONTAMINACIÓ AIRE)

ACTIVITAT DOBLE

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: 4,5 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.

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.

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 (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.

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 fixos 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 (Collserola)
- En Bicicleta pel Delta del Riu Llobregat (El Prat)

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 11 km amb un desnivell de només 70m, que recorre el pg. de les Aigües per tots els miradors fins a pl. Mireia.

EN BICICLETA PEL DELTA DEL RIU LLOBREGAT

OBJECTIUS

- Visitar diversos indrets relacionats amb el riu Llobregat per acabar a la platja propera a la seva desembocadura.
- Comprendre i augmentar els coneixements de la importància dels camps de conreu que formen part del Parc Agrari del Llobregat vinculats al seu delta.
- Percebre la gran biodiversitat que habita la zona del Delta del Llobregat.
- Fomentar i desenvolupar aptituds ciclistes segures, circulant individualment o en grup, pels camins, carrils bicis 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: Parc Nou del Prat de Llobregat

Horari: De 10h a 14h (4 hores en format matinal).

Participants: un mínim de 25 alumnes per grup

Descripció: Itinerari d'uns 15Km i sense desnivell. Una ruta que permet parar-se a observar l'enlairament/aterratge d'avions, l'entorn agrícola, zones humides protegides, i les platges de dunes del litoral. Visita de diversos miradors per treballar l'orientació i l'entorn que rodeja el parc. El final s'acaba al Parc Nou, on es pot realitzar un pícnic o quedar-se a dinar

ACTIVITATS EN FAMÍLIES

- Formació a famílies: Circulació en grup
- Formació i recolzament al Bicibús escolar
 - Circuit d'habilitat

FORMACIÓ A FAMÍLIES: CIRCULACIÓ EN GRUP

DESCRIPCIÓ

El curs comença amb una part teòrica dins un aula i continua aplicant els conceptes apresos al carrer. Es fa una ruta en grup i cada unitat familiar practica les maniobres una per una.

DURADA: 2 DIES, 2 HORES/DIA
PARTICIPANTS: FAMÍLIES, PERSONES ADULTES I INFANTS

OBJECTIUS

- Practicar amb el nostre equip d'instrucció, estratègies de conducció segura a nivell grupal.
- Aprendre els conceptes bàsics de circulació a la ciutat; posant al punt de mira els conceptes de **SEGURETAT** i de **CIVISME**, en la nostra circulació quotidiana familiar.



Contingut

PART TEÒRICA

Normativa

►Pot un infant circular per carrers peatonals o per la vorera? I jo amb ella/ell? I si el porto en una cadireta? Ha de portar casc? I timbre?

►Fins quina edat pot anar un infant a la cadireta? És legal portar un infant en un remolc ciclista?

Mecànica preventiva - Habilitat preventiva - Instruccions

►Quin tipus de carrer prioritzo en els meus desplaçaments?

PART PRÀCTICA

Ruta

►Incorporacions i sortides a la calçada, adelantaments a cotxes en doble fila, distints carrils i bicis i rotondes

Lligar la bicicleta

FORMACIÓ I RECOLZAMENT AL BICIBÚS ESCOLAR

DESCRIPCIÓ

Un Bicibús és un grup d'infants que es mouen amb bicicleta cap a l'escola acompanyats de persones adultes. De la mateixa manera que un autobús, disposa d'un recorregut definit i uns horaris de pas.

Biciclot som col·laboradores i oferim serveis per donar suport i poder engegar un BiciBús.



Serveis

TALLER DE CONDUCCIÓ DE GRUPS

El curs comença amb una part teòrica dins un aula i continua aplicant els conceptes apresos al carrer. Es fa una ruta en grup i es practica la conducció al carrer.

Durada: 2 hores

ACOMPANYAMENT EN ITINERARI

Les monitores de Biciclot recolzen la conducció de la línia de Bicibús. Les monitores van provistes d'alforges amb eines i walkies per actuar en cas de problemes mecànics i adaptar-se al trànsit de la zona.

Durada: La del Bicibús a acompanyar

REVISIÓ DE L'ITINERARI

Disseny de l'itinerari del Bicibús a partir de les ubicacions de l'escola i les cases dels infants. Es recorre in situ i es tenen en compte les particularitats de la zona i les necessitats que té dirigir un grup d'infants.

CIRCUIT D'HABILITAT

DESCRIPCIÓ

Circuit d'obstacles de sentit únic i obligatori on els nens (7 a 12 anys) han de superar proves d'habilitat seguint les senyalització de direcció (pujades, baixades, balancins, camins estrets, banderoles,...). L'activitat esta pensada per tal que els nens la facin per torns amb bici pròpia o bé amb les que inclou el circuit..



Detalls de l'activitat

Durada:
3 hores

Participants:
Infants de 7 a 12 anys

Descripció:
Es transporta, carrega i descarrega el material per al circuit (canalons, senyals, banderoles) i 15 bicicletes de diferent mides. Dues monitores estan en el circuit atenent els infants i arreglant els problemes mecànics que puguin sorgir.

A tenir en compte:
El circuit requereix un espai de 18x25 metres

Si voleu que el circuit arribi a totes les edats, poseu-vos en contacte i estudiarem la seva viabilitat i adequació.



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