

CICLOTURISME: L'AVENTURA DE VIATJAR AMB BICI

Alumnes de 1r i 2n d'ESO . (min 4 alumnes /màx. 10 alumnes)

Tarifa: 29 €/mes.

Dilluns de 15:30 a 16:30

OBJECTIU

Realitzar una sortida de cap de setmana*** amb bici de manera autosuficient.

Per això hauran d'adquirir coneixements bàsics de: primers auxilis, manteniment de la bici, tècniques d'orientació, meteorologia, educació viària, acampada... Evidentment també hauran d'adquirir les habilitats bàsiques per poder circular correctament amb bici per diferents medis: asfalt, terra, grava...

Al mateix temps tractarem de fer-los reflexionar sobre els beneficis de la bici: medi ambient, salut, mobilitat sostenible...

TEMARI

1. Tècnica sobre la bici en tots els medis (asfalt, terra, ...)

. Frenada . Canvis . Equilibri . Coordinació . Força . Velocitat

2. Primers Auxilis.

. Mètodes d'immobilitzacions (cabestrells). Picades, cremades, ...

3. Manteniment i Mecànica.

. Tipus de bicicletes: . Parts d'una bicicleta
. Neteja i greixatge.
. Averies freqüents: punxades, cadena, frens, canvis...
. Sistemes portaequipatges: carros, alforges, bikepacking, ...

4. Tècniques d'orientació: . Mapes . GPS

5. Meteorologia: . Predicció . Climes

6. Educació viària.

. Aprendre a circular correctament per un nucli urbà.
. Confeccionar un mapa de circulació de Castellbisbal on es tingui en compte l'ús de la bicicleta.

7. Acampada.

- . Tipus de tendes.> com muntar-les.
- . Mètodes de bivacs sense tenda.

METODOLOGIA

Anirem treballant, sempre en equips i de manera pràctica, els temes principals al mateix temps que anirem proposant diferents itineraris per a l'objectiu final: la realització d'un itinerari durant tot un cap de setmana de manera autosuficient. Un cop tinguem l'itinerari escollit, que triarem entre tots els alumnes, podrem treballar de manera més concreta la resta de temari com: la meteorologia, els mapes, l'acampada ... fent referència al destí escollit.

Hi haurà dies en que no utilitzarem les bicis.

RECURSOS MATERIALS DELS ALUMNES.

Cada alumne haurà de disposar de: bicicleta de muntanya, casc de bici, guants i roba còmode.

ESPAIS ON ES DESENVOLUPARÀ L'ACTIVITATmin

Patí i/o pavelló. Es duran a terme totes les activitats en bicicleta, així com les activitats on no calgui utilitzar ordinadors.

Sala d'informàtica i/o aula: Quan calgui l'ús d'ordinadors o la meteorologia ho aconselli.

Podria ser molt interessant dur a terme activitats fora de l'escola. En tot cas, sempre seria previ consentiment de les famílies i en cap cas seria imprescindible.

REQUISIT INDISPENSABLES

Que a l'alumne li desperti interès aquesta activitat i li agradi anar amb bici.

***La realització de la sortida final de cap de setmana serà opcional, en cas de produir-se, el cost de la mateixa l'hauria d'assumir cada alumne. Hem de tenir en compte però que al tractar-se d'una sortida "autosuficient" estem parlant d'un cost força baix. (desplaçaments i alimentació).