

## RECURSOS PER A LA CONDUCCIÓ DE BICICLETA EN ÀREES URBANES

### JORNADA FORMATIVA:

#### Recursos per a la conducció de bicicleta en àrees urbanes

#### Hores de durada

4,5 hores

#### Dates

12 de novembre de 2016

#### Horari

- 8h50 a 9h00: recepció
- 9h00 a 13h30: formació

#### Punt de trobada:

Parc Ciclista del Llobregat

[Av Baix Llobregat, s/n](#)

(cantonada carrer Sant Martí de l'Erm)

Sant Joan Despí

#### Places

Mínimes → 12

Màximes → 25

#### Cost:

- Professorat d'EF del Baix Llobregat: 10€
- Professorat d'EF de fora de la comarca i altres docents: 15€

#### Data límit d'inscripció:

Dimecres 9 de novembre

### ORGANITZADOR:

Consell Esportiu del Baix Llobregat  
Club Ciclista Sant Joan Despí

### OBJECTIUS QUE ES PRETENEN ASSOLIR:

- Dotar dels recursos pràctics per ensenyar a conduir bicicletes en entorns urbans.
- Adquirir les pautes per formar i conduir grups per circular en bicicleta de manera segura.
- Obtenir un quadern d'orientació pedagògica per impartir una unitat didàctica destinada a centres educatius de primària i secundària.

### PROGRAMA DE LA JORNADA I CONTINGUTS:

#### 1. INTRODUCCIÓ (30 MINUTS)

- Marc teòric i aplicació al món escolar i recursos
  - Mobilitat quotidiana.
  - Context de canvis.
  - Els avantatges.
  - Els suports.

#### 2. FAMILIARITZACIÓ AMB EL MITJÀ I L'ENTORN (30 MINUTS)

- Planificar el desplaçament que anem a realitzar.
- Comprovacions ergonòmiques i de seguretat.
- Equipament que cal dur.
- Com resoldre petites averies

#### 3. PRÀCTICA 1: EXERCICIS I MANIOBRES (1,5 HORA)

##### - Experimentació d'activitats dins el centre:

- Exercicis per adquirir destresa en la conducció de bicicleta.
- Maniobres bàsiques en la conducció, mitjançant un circuit d'habilitats "test de Pauwels".
- Nocions de manteniment mecànic de la bicicleta.

#### 4. PRÀCTICA 2: MOURE'S EN ENTORNS URBANS (1 HORA)

##### - Itinerari i exercicis en diferents tipus de via:

- Activitats de guiatge en la conducció de grups.
- Exercicis individuals de conducció al carrer.



**DESTINATARIS:** Professorat d'Educació Primària i Secundària (Educació Física, Coordinació Pedagògica, Coordinació Medi Ambient -Agenda 21 Escolar, Escola Verda-).

### PERSONAL TÈCNIC

- **Joan Admetlla**, Instructor de cursos per a la conducció segura en bicicleta, responsable de l'Espai BiciMobilitat del Club Ciclista Sant Joan Despí, membre de diverses Comissions i Consells Municipal de Medi Ambient, col·laboracions amb entitats com BACC i CCUB, coautor de "La Bicicleta un Vehicle per Humanitzar les Poblacions".

### MATERIAL:

- Bicicleta (si la bicicleta disposa o li voleu posar un cavallet per aguantar-se dreta, millor), roba adequada per anar en bicicleta, casc i un bidó d'aigua.
- També és recomanable portar material de recanvi en cas de punxada, sense oblidar la bomba per inflar.

*L'organització disposa de bicicletes en el cas de no tenir-ne. És imprescindible que us poseu en contacte amb nosaltres amb anterioritat mitjançant un correu electrònic a [paula@cebllob.cat](mailto:paula@cebllob.cat)*

### INSCRIPCIÓ:

Cal confirmar l'assistència a la jornada a través de la nova web del Consell Esportiu del Baix Llobregat ([www.cebllob.cat](http://www.cebllob.cat)) o directament en el següent enllaç segons si sou professorat especialista en EF de la comarca (10 €) o de fora i altres docents (15 €):

[Premeu aquí per a realitzar la inscripció](#)

(\*El Consell Esportiu del Baix Llobregat subvenciona el 50% del cost de la formació per al professorat d'EF de la comarca. Tindran prioritat els docents de la comarca). Continuem amb el pagament directe amb la vostra targeta de crèdit i mitjançant transferència bancària!!

La data límit d'inscripció i de pagament serà el **dimecres 9 de novembre de 2016**.



### COM ARRIBAR-HI:

**Parc Ciclista del Llobregat**

[Av Baix Llobregat, s/n](#)

(cantonada carrer Sant Martí de l'Erm) Sant Joan Despí