

# APRENEM ENTRE PEDALS

## 1. Descripció del taller.

El següent taller es celebrarà dissabte 17 d'abril de 10:00AM a 13:00AM, al parc ciclista del Baix Llobregat.

Un dels requisits per a participar al taller es tenir de 9 anys en endavant i és saber anar amb bicicleta!

Si tens la teva pròpia bicicleta, la pots portar, sinó des del Parc et facilitem una!

El taller el dinamitzarà en Martí Masvidal, expert en ciclisme i format en Conducció d'Activitats Fisicoesportives en el Medi Natural. Participar-hi serà totalment gratuït.

Farem una pinzellada a tots els aspectes necessaris per a gaudir del transport amb bicicleta, per dins i per fora la ciutat. També aprendrem a solucionar possibles problemes que ens podem trobar durant el trajecte i així aprendre a desplaçar-nos amb bicicleta sense preocupacions.

A la part final de taller posarem en pràctica tot allò esmentat i pujarem sobre la bicicleta per tal de millorar les nostres habilitats i aplicar l'aprenentatge.

## 2. Objectius.

- Conèixer normes bàsiques de circulació.
- Fomentar la mobilitat sostenible.
- Revisió i manteniment de la bicicleta.
- Millora les habilitats sobre la bicicleta.

### 3. Continguts.

#### Mecànica i manteniment de la bicicleta.

En aquest apartat aprendrem a solucionar els problemes mecànics més freqüents que ens podem trobar mentre ens mobilitzem amb bicicleta. També veurem diferents maneres per portar el manteniment de la nostra bicicleta al dia.

Aprendrem a;

- I. Ajustar frens i entendre funcionament mecànic de la frenada.
- II. Netejar i lubricar la cadena.
- III. Inflar pneumàtics i tipus de vàlvules

#### Circulació segura.

En el següent apartat explicarem quines son les normes bàsiques de circulació interurbana per l'Àrea Metropolitana. D'aquesta manera, vetllarem per una circulació segura i millorarem la convivència entre vianants i vehicles de motor dins de l'àrea metropolitana.

Aprendrem a prevenir accidents coneixent;

- I. Diferents paviments ciclables.
- II. Anticipació de possibles perills.
- III. Senyalitzar maniobres sobre la bicicleta.

## Maneig de la bicicleta

En el següent apartat demostrarem les nostres habilitats sobre la bicicleta i posarem en pràctica els diferents aspectes de circulació esmentats anteriorment.

Practicarem l'equilibri i la frenada a partir d'una progressió dinàmica on aprendrem mentre juguem. I, per últim, farem un circuit d'agilitat on tot el que hem practicat anteriorment serà útil per finalitzar el circuit amb èxit.

Aprendrem:

- I. Corbes obertes i tancades.
- II. Equilibri i frenada.
- III. Circuit d'habilitat.

### **4. Obsequis al participant.**

Un cop acabat el taller s'entregarà un diploma certificat pel Consell esportiu del Baix Llobregat, que validarà la participació en el taller "*Aprenem entre pedals*".