

Los objetivos principales son promocionar la bicicleta como medio de transporte habitual y dotar al alumnado de los conocimientos y habilidades para realizar sus desplazamientos de forma segura y responsable.

En este curso la actividad tiene una duración de 6 horas y se efectuará a lo largo de una mañana.

1º de E.S.O.

Charla: Seguridad activa en bici

Descripción: Se trata de una charla en la que el instructor explica los aspectos más importantes que todo ciclista urbano ha de conocer antes de circular en bicicleta. Principales normas de tráfico, consejos de circulación, seguridad activa y pasiva, normativa específica ciclista, etc. Se muestran los ejercicios que se desarrollarán en la calle durante las dos horas siguientes y se dan instrucciones tanto de los ejercicios individuales como de la circulación en grupo.

Duración: 45'

Lugar: Aula

Taller de mecánica.

Descripción: Mediante este taller se explica a los alumnos las cosas a revisar antes de montar en bicicleta. Además se explican algunas de las reparaciones más básicas en el mantenimiento de tu bicicleta como reparación de pinchazos, tensión de frenos, chequeo y cambio de zapatas, etc.

Duración: 30'

Lugar: Patio

Ejercicios de Habilidad, Circuito y Test de Pauwels

Descripción: Se realizan primero una serie de ejercicios de habilidad sobre las bicicletas. Se busca desarrollar las habilidades motrices básicas que todo ciclista ha de controlar antes de circular por la ciudad como son giros, visión periférica, indicar con la mano, etc. Tras esto se practica en el circuito de habilidad que simula los diferentes obstáculos que puede encontrarse un ciclista en la ciudad. Por último se les realiza una evaluación mediante el Test de Pauwels que dictará si hay algún alumno que no esté preparado para la actividad de calle.

Duración: 1º45'

Lugar: Patio

Práctica: Circulación en calle

Descripción: Se circula en grupo hasta una zona de prácticas cercana al centro. Una vez allí el grupo es dividido en tres y, tras unas demostraciones e instrucciones previas de los monitores, los alumnos realizan una serie de ejercicios individuales. Durante la práctica se tratará de circular por todo tipo de vías. La ratio es de 1-7

Duración: 3º

Lugar: Diferentes calles no muy alejadas del centro educativo.

Necesidades a cubrir por parte del centro y los alumnos:

- Espacio en el patio con dimensiones de un campo de fútbol sala.
- Bicicletas y cascos de los alumnos.
- Aula con proyector y ordenador.

Necesidades cubiertas por La Ciclería:

- 2/3 monitores con herramientas, botiquín y walkies.
- Chalecos reflectantes para uso de profesores y alumnos durante la actividad.
- Materiales para los ejercicios y patio y circuito de habilidad.
- Bicicletas y cascos para aquellos alumnos y profesores que no dispongan de bicicleta ni casco. Avisar con antelación.

La actividad puede tener variaciones tanto en el orden de las sesiones como en la duración y contenido de éstas, todo ello en función de las condiciones particulares de cada centro y grupo de alumnos.