



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

CURS 2023-2024

Nom activitat	AMB BICI A L'ESCOLA	GUIABIKE
Empresa	GuiaBike	
Dirigida a	Primària	
Horari	1r, 2n i 3r: dimarts migdia. 4t, 5è i 6è: dimarts migdia.	
Preu	29 €/mes	
Participants	Mínim 5 alumnes, màxim 12.	
OBJECTIU		
<p>Que els alumnes tinguin coneixements bàsics sobre les normes de circulació, la bici i les seves parts i adquireixin les habilitats necessàries per circular correctament en bicicleta per un nucli urbà (de casa a l'escola). Al mateix temps tractarem de fer-los reflexionar sobre els beneficis de la bici (medi ambient, salut, mobilitat sostenible...). Però el principal objectiu serà que l'alumne es diverteixi amb les activitats dissenyades al voltant de la bicicleta.</p> <p>Amb el treball en equip fomentarem els valors de respecte i companyonia amb la resta d'alumnes. Igualment l'ús de la bicicleta ens aportarà un grapat de valors que l'alumne adquirirà sense adonar-se'n:</p> <p>Civisme: l'infant que arriba a l'escola amb bici aprèn abans les normes de circulació i els senyals perquè els coneix de manera pràctica (in situ) i l'afecten en la seva vida diària.</p> <p>Salut: desplaçar-se en bicicleta es pot convertir en un hàbit que adquireix a aquesta edat els pot aportar un plus de salut pels beneficis que comporta l'exercici físic moderat i diari.</p> <p>Consum: l'elecció de la bici pels nostres desplaçaments ens converteix en consumidors més responsables. Els hàbits adquirits de nens acostumen a mantenir-se en edat adulta.</p>		
TEMARI		
1. Com funciona una bici:		
Parts d'una bici.		
Funció.		
Tipus de bicis.		
Manteniment bàsic de la bici: Pressió de les rodes, alçat selló, greixar cadena...		
2. Tècnica sobre la bici: a través de circuits, jocs, gimcanes, vídeos:		
-Frenada -Canvis -Equilibri -Coordinació -Velocitat -Força		

Recordeu que per inscriure-us a les activitats extraescolars és imprescindible ser soci de l'AFA

3. Educació viària:

Comprensió dels principals senyals (els que es poden trobar de casa a l'escola- Street View).
Confeccionar senyals per fer un circuit on poder practicar.
Pràctiques en circuit.

METODOLOGIA

Per tal que les classes siguin tan dinàmiques com sigui possible, sempre que puguem, mirarem de dur a terme els tres punts principals del temari en cada sessió. Així dividirem les classes en fraccions de 20 min. aproximadament per poder treballar els diferents punts del temari. D'aquesta manera l'alumne varia d'espai físic, de temàtica, d'equip de treball... i donem menys motius perquè s'avorreixi.

Per saber com funciona una bici ens oblidarem de classes teòriques i treballarem directament sobre les bicis dels alumnes. Quan sigui necessari des de Guiabike aportarem material perquè puguin utilitzar-lo els alumnes (cambres d'aire perquè les punxin i les reparin, rodes, cadenes, canvis, frens)

Per treballar la tècnica sobre la bici confeccionarem diferents circuits i/o jocs que ens permetin aprofundir en els diferents aspectes que treballarem: equilibri, canvis, frenades, velocitat, força, coordinació... Sempre abans de començar l'activitat aprendrem a repassar les parts més importants de les bicis i el dedicarem a inflar les rodes a les pressions correctes, greixar la cadena i a comprovar que tots els punts de seguretat estiguin en bon estat: rodes, cobertes, direcció... Només un cop feta la revisió bàsica, i equipats amb el casc i guants, entrarem al circuit.

Per a l'educació viària utilitzarem "Google Maps" i més concretament la seva eina "Street View" per repassar tots els senyals que hi ha en el trajecte de casa a l'escola (ho realitzarem amb tots els alumnes).

Un cop tinguem el llistat de senyals de trànsit ens dedicarem a confeccionar nosaltres mateixos aquests senyals per tal de poder realitzar un circuit, on posteriorment podem fer les pràctiques i així sigui més fàcil entendre què ens volen dir aquests senyals.

Realitzant els recorreguts virtuals sobre "Google Maps", intentarem que els infants aprenguin a ser crítics i proposin millores o alternatives a la circulació en bicicleta pel nucli urbà. Si aconseguim una bona llista de propostes, concretarem una visita amb l'alcalde o el regidor per exposar-li aquestes propostes.

RECURSOS MATERIALS DELS ALUMNES

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

En cas de no disposar de la totalitat o part del material, us podeu posar en contacte amb Guiabike per tal que us en pugui proporcionar (sense cap cost). Igualment, si disposeu del material, però no podeu assumir la logística de transportar la bicicleta el dia de l'extraescolar, Guiabike també us pot ajudar amb aquest problema.

ESPais ON ES DESENVOLUPARÀ L'ACTIVITAT

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.

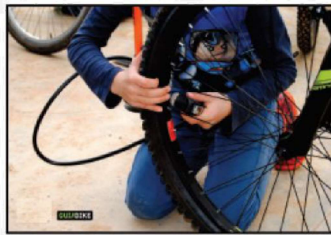
Recordeu que per inscriure-us a les activitats extraescolars és imprescindible ser soci de l'AFA

És molt interessant pels alumnes dur a terme activitats a l'exterior de l'escola. En tot cas, seria sempre previ consentiment de les famílies i en cap cas seria imprescindible.

REQUISITS INDISPENSABLES

Que a l'alumne li desperti interès aquesta activitat, que li agradi anar amb bici i que sigueu socis de l'AFA.

Es pot realitzar l'extraescolar encara que el nen no sàpiga anar amb bici, però cal comunicar-ho amb antelació.



DADES DE CONTACTE

info@guiabike.com
676 30 63 09 (Josep)

Recordeu que per inscriure-us a les activitats extraescolars és imprescindible ser soci de l'AFA