



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

CURS 2025-2026

Nom activitat	CICLOTURISME	GUIABIKE
Empresa	Guia Bike	
Dirigida a	Secundària	
Horari	Dimecres, 15.30 a 16.h	
Preu	29 €/mes	
Participants	Mínim 5 alumnes, màxim 12	
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 en 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 Tècnica sobre la bici en tots els medis (asfalt, terra...) Frenada. Canvis. Equilibri. Coordinació. Força. Velocitat. Primers Auxilis. Mètodes d'immobilitzacions (cabestrells), picades, cremades... Manteniment i Mecànica Tipus de bicicletes, parts d'una bicicleta, neteja i greixatge. Avaries freqüents: punxades, cadena, frens, canvis... Sistemes portaequipatges: carros, alforges, bikepacking... Tècniques d'orientació Mapes. GPS. Meteorologia Predicció. Climes. 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.		

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

Acampada

Tipus de tendes i com muntar-les.

Mètodes de bivacs sense tenda.

METODOLOGIA

L'alumne pot portar la seva bicicleta i complements o, si ho prefereix l'instructor li pot proporcionar una.

Anirem treballant, sempre en equips i de manera pràctica, els temes principals. Al mateix temps, anirem proposant diferents itineraris per a l'objectiu final: la realització d'una ruta 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 què no utilitzarem les bicis.

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 activitats en bicicleta.

Sala d'informàtica i/o aula: Quan calgui l'ús d'ordinadors o la meteorologia ho aconselli durement a terme activitats **fora de l'escola**. En tot cas, sempre serà previ consentiment de famílies.

REQUISITS INDISPENSABLES

Que a l'alumne li desperti interès aquesta activitat, que 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 en tractar-se d'una sortida "autosuficient" estem parlant d'un cost força baix. (desplaçaments i alimentació).

DADES DE CONTACTE

info@guiabike.com

676 30 63 09 (Josep)