

Ens **AB**iciem pedalant?

Curs: Cicle mitjà i cicle superior | Àrea: Educació Física





DESCRIPCIÓ (context + repte)

Per què aquesta situació d'aprenentatge? Està relacionada amb alguna altra? Quin és el context?¹ Quin repte planteja?²

Aquesta situació d'aprenentatge sorgeix de la pregunta que es planteja a diferents alumnes en relació amb els ciclistes que veuen, especialment voltant el cap de setmana per les carreteres de Catalunya. Aquesta situació d'aprenentatge pretén treballar aspectes relacionats amb els blocs de sabers 1) Resolució de problemes en situacions motrius; 2) Vida activa i saludable; com la utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic o l'adopció de mesures de seguretat entre d'altres, alhora que també es treballen sabers del bloc 3) Interacció amb l'entorn en el temps de lleure per mitjà del coneixement i la pràctica de l'esport del ciclisme.

L'objectiu que es planteja parteix de la proposta del professorat en relació amb la possibilitat que l'alumnat obtingui **el permís de conducció de bicicleta**, si s'aconsegueixen superar tots els reptes de seguretat, mecànica, tècnica i conducció que se'ls plantegin.

El producte final d'aquesta situació d'aprenentatge és la participació de tot l'alumnat en una sortida amb bici per l'entorn proper (alguna zona d'interès paisatgístic propera al centre educatiu: un parc, un parc agrari, una platja, una zona boscosa, etc.) per posar en pràctica tots els coneixements practicats, i aconseguir així un aprenentatge transversal i significatiu per a l'alumnat, juntament amb el permís de conducció!

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge s'afavoreix l'assoliment de les competències específiques següents:

Competències específiques	Àrea o matèria
CE1. Resoldre situacions motrius diverses de forma eficaç i creativa, articulant capacitats i habilitats motrius per donar resposta a projectes i pràctiques d'activitats físiques de la vida quotidiana.	Educació Física
CE2. Desenvolupar un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica habitual d'activitats físiques i altres comportaments beneficiosos per a la salut durant la vida quotidiana per adquirir hàbits que contribueixin al benestar físic, mental i social.	Educació Física
CE1. [repetit(?)] Utilitzar dispositius i recursos digitals de forma responsable i eficient per tal	Coneixement del Medi

¹ Context: conjunt de circumstàncies que expliquen un esdeveniment o una situació i que envolten un individu, un col·lectiu o una comunitat, etc.

² Repte: és un desafiament que sorgeix d'una pregunta, un problema, un cas, una polèmica, una recerca, un encàrrec, un projecte, un servei..., situat en un context. Resoldre'l implica mobilitzar sabers i connectar accions a partir dels quals es desenvolupen capacitats personals.

de buscar informació, comunicar-se i treballar col·laborativament i en xarxa i per crear continguts segons les necessitats digitals del context.

TRACTAMENT DE LES **COMPETÈNCIES TRANSVERSALS**³

- Competència ciutadana: en aquesta SA ens centrem en el compromís de les ciutadanes i els ciutadans per participar en la vida social i cívica, tot potenciant el respecte i seguint els objectius de desenvolupament sostenible plantejats a l'Agenda 2030.
- Competència digital: es dona a conèixer el patrimoni cultural i natural de la zona a partir de la proposta de rutes digitals vinculades a codis QR.

OBJECTIUS D'APRENENTATGE I CRITERIS D'AVUACIÓ

Objectius d'aprenentatge⁴ Què volem que aprengui l'alumnat i per a què? CAPACITAT + SABER + FINALITAT	Criteris d'avaluació⁵ Com sabem que ho ha après? ACCIÓ + SABER + CONTEXT
1. Dominar l'equilibri estàtic i dinàmic per mitjà de la participació en activitats d'equilibri amb bicicleta amb la finalitat d'acceptar la pròpia realitat corporal i la dels altres.	1. Emprar capacitats i habilitats motrius pròpies i apreses de manera eficaç i creativa per resoldre situacions motrius i millorant progressivament el control i la coordinació corporal damunt una bicicleta.
2. Utilitzar de manera efectiva els comandaments de la bicicleta de forma coordinada i ajustant-ne els mecanismes a les necessitats per prevenir accidents.	2. Incorporar la pràctica habitual d'activitats físiques en la vida quotidiana, la higiene personal, l'educació postural, l'alimentació saludable, la hidratació i el descans com a comportaments beneficiosos per a la salut i valorant-ne la contribució al benestar físic, mental i social.
3. Adoptar mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física per mitjà del joc motriu amb la finalitat de valorar l'esport com a fenomen social i cultural.	3. Evitar conductes de risc anticipant els possibles riscos que poden existir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana i aplicar protocols d'actuació bàsics en cas d'accidents o lesions. 4. Adoptar mesures de seguretat i de prevenció d'accidents com a resultat de la presa de consciència dels possibles riscos que poden existir en la pràctica d'activitats físiques a l'escola i a la vida quotidiana, tot aplicant protocols d'actuació i tècniques bàsiques de primers auxilis en cas d'accidents o lesions.
4. Utilitzar propostes digitals per conèixer el patrimoni cultural i natural.	5. Fer ús, de forma efectiva, de continguts digitals per construir el coneixement seleccionant i utilitzant dispositius i recursos digitals, segons la necessitat del context.

³ Les competències transversals són: competència ciutadana; competència emprenedora; competència personal, social i d'aprendre a aprendre; i competència digital.

⁴ Les competències específiques estan formulades de forma general i convé concretar-les per definir quins seran els aprenentatges que s'adquiriran amb la realització de la situació d'aprenentatge. Aquesta concreció ha de permetre formular unes competències pròpies de la situació d'aprenentatge que són l'equivalent dels objectius d'aprenentatge.

⁵ Els criteris d'avaluació es poden desplegar en indicadors. Un objectiu d'aprenentatge pot relacionar-se amb un, dos o més criteris d'avaluació.

SABERS

Amb la realització d'aquesta situació d'aprenentatge es tractaran els sabers següents:

	Saber	Àrea o matèria
1	Utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic aplicats en situacions motrius on intervé la base de sustentació i el centre de gravetat.	Educació Física
2	Adopció de mesures de seguretat i de prevenció d'accidents envers un mateix i els altres en la pràctica de l'esport de la bicicleta.	Educació Física
3	Utilització del joc com a mitjà de relació amb les altres persones i d'interacció amb l'entorn en el medi natural i en el temps de lleure.	Educació Física
4	Resolució de conflictes per mitjà del diàleg, acceptant les idees dels altres i exposant les pròpies de manera assertiva.	Educació Física
5	Utilització de dispositius i de recursos digitals d'acord amb les necessitats i el context.	Tecnologia i digitalització
6	Valoració del patrimoni natural i cultural com un bé i un recurs per fer-ne ús des del principi de la seva conservació.	Societat i territori

DESENVOLUPAMENT DE LA SITUACIÓ D'APRENTATGE

Quines són les principals estratègies metodològiques que es preveuen utilitzar? Quins tipus d'agrupament realitzarem? Quins són els principals materials que necessitarem? Etc.

- S'ha de seguir una proposta metodològica mixta a partir de l'aprenentatge cooperatiu (treballar per grups estables per crear els itineraris per difondre el patrimoni cultural i natural) i grups d'experts en què seran ells mateixos els qui ensenyaran i s'ajudaran; així mateix, s'ha de fer ús de la classe invertida: oferir materials i recursos a través del Google Classroom perquè l'alumnat pugui treballar de forma autònoma en hores fora de l'horari lectiu.

- S'han de fer 2 sessions setmanals d'una hora, amb propostes motrius de complexitat creixent, a partir de contextos i propostes variades.
- S'han d'utilitzar agrupaments variats: individual, parelles, petits grups i gran grup.

ACTIVITATS D'APRENENTATGE I D'AVUACIÓ

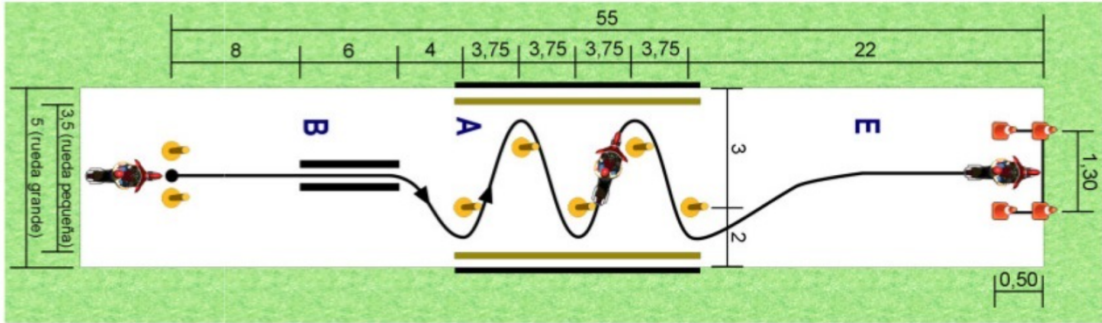
Activitat	Descripció de l'activitat d'aprenentatge i d'avaluació	Temporització
Activitats inicials <i>Què en sabem?</i>	▪ Com podem donar a conèixer el nostre entorn pedalant? - Introducció de la SA mitjançant la proposta del professorat de poder aconseguir millorar les destreses pròpies amb la bicicleta i superar tots els entrebancs que hi ha a les zones urbanes. Aquesta proposta s'ha d'introduir com un repte al nostre alumnat. - Explicació de la vinculació de l'àrea de Coneixement del Medi (projecte: el nostre municipi) amb EF, que han acordat oferir una sèrie de rutes per fer ecoturisme per l'entorn amb bicicleta, i mitjançant codis QR s'ha de recollir informació sobre el patrimoni cultural i natural del municipi. - Realització d'avaluació inicial amb un Kahoot per saber els coneixements de l'alumnat sobre l'esport del ciclisme i el món de la bicicleta en general. - Compartició dels objectius i criteris d'avaluació de la SA perquè els infants siguin coneixedors dels aprenentatges que s'han de desenvolupar. - Realització d'un exercici pràctic a la pista per ajustar la bicicleta a la talla i fer un primer reconeixement. - Proposta de creació d'un CANVA en el qual es redactin totes les mesures de seguretat que cal tenir en compte a l'hora de circular amb bicicleta.	Sessió 1 (45')

Activitats de desenvolupament
Aprenem nous sabers

- **Experimentem les maniobres de conducció de ciclista?** Per grups base (de 4 membres) hem d'analitzar el test escrit i l'examen de circuit de motocicleta per obtenir la llicència A2. Després del visionat, es proposa experimentar les diferents maniobres proposades al pati del centre educatiu:
 - Maniobra A: ziga-zaga entre cons a velocitat reduïda. L'alumnat ha d'efectuar, en primera relació de marxa i a velocitat reduïda, girs a dreta i esquerra alternativament esquivant cinc cons sense sortir de la zona delimitada i sense atropellar, desplaçar o tombar cap con. La maniobra ha de començar per la dreta del primer.
 - Maniobra B: circular sobre franja d'amplada limitada. Partint de la posició inicial, l'alumnat ha de fer aquesta maniobra, que consisteix a circular a velocitat reduïda i uniforme per una franja d'amplada i longitud limitades sense sortir-ne ni perdre l'equilibri. La franja ha d'estar delimitada a banda i banda per qualsevol sistema que permeti detectar-ne la sortida.
 - Maniobra C: ziga-zaga entre cons. L'alumnat, partint de la posició de repòs, ha de descriure girs a dreta i esquerra alternativament esquivant cinc cons, sense atropellar, desplaçar o tombar cap con. La maniobra s'ha d'iniciar per l'esquerra del primer.
 - Maniobra E: acceleració i frenada controlada. Circulant l'alumnat a una velocitat de 30 km/h com a mínim, tot seguit ha de frenar amb precisió dins de l'espai delimitat, però sense arribar a excedir la marca transversal de detenció. L'acceleració ha de ser àgil i sense estrebades; els canvis, sense grinyolades, i mantenint en tot moment l'equilibri.
- **Sessió paral·lela de Coneixement del Medi:** de forma paral·lela i coordinada, des de l'àrea de Coneixement del Medi Natural i Social s'ha de fer un treball de cerca, en grups base cooperatius (els mateixos que en EF), de punts d'interès d'àmbit municipal per crear codis QR i el disseny de les rutes (amb Google Maps) que després s'han de practicar amb les bicicletes a les classes d'EF.
- **Sessió paral·lela de mecànica i seguretat:** per grups cooperatius, han de fer una presentació en Canva o Genially sobre mecànica bàsica de la bicicleta i aspectes de seguretat que s'han de tenir presents. Aquestes presentacions s'han de fer repartint els àmbits (3 grups, mecànica, i 3 grups, seguretat) i s'han de presentar a la resta de membres del grup classe un cop finalitzades.
 1. Seguretat activa: veure (saber mirar enrere i als costats sense perdre en cap moment el control de la bicicleta) i ser vist (elements reflectors als pedals, a les rodes, al casc i a la roba).
 2. Seguretat passiva: el casc és fonamental.
 3. Factors humans: cal sempre tenir el control de la bicicleta i de les maniobres i preveure les distàncies de seguretat.

Sessió 2 (45')



	- Demostra el teu enginy creant un circuit per posar en pràctica les teves habilitats. Escalfament: la reina o rei de la pista. Tothom en fila índia ha de seguir el recorregut que faci el primer alumne/a (rei/reina). En completar la volta s'han de canviar els rols, de manera que tothom pugui fer de rei o reina. Part principal: en grups de 5 alumnes i amb tot el material disponible han de crear un circuit on puguin posar de manifest tots els aprenentatges assimilats. Finalment, amb totes les propostes s'ha de crear un macrocircuit. Reflexió final: diana formativa per autoavaluar-se i reflexionar en grup sobre el que s'ha experimentat.	Sessió 3 (45')
Activitats d'estructuració <i>Què hem après?</i>	- Seràs capaç de superar el repte ciclista? Després de les pràctiques del dia anterior, s'ha de proposar la realització del circuit però amb les bicicletes, tot dividint els membres del grup classe en els grups base per reproduir el circuit. El professorat ha d'explicar la tècnica per superar cada part. Prèviament a efectuar les maniobres, els aspirants han de fer una prova de maneig de la bicicleta aturada: desplaçar-la caminant al costat i conservant l'equilibri. Pujar-hi a sobre i preparar-se per fer les maniobres de l'examen. Un cop preparats, s'ha de fer la primera prova, que consta de sis maniobres. Les maniobres s'han de fer en dues parts, a les quals es van enllaçant les diferents proves. Circuit d'equilibri i maniobres: enllaçant les maniobres B, A, E, sense limitació de temps.  Diagrama d'un circuit de bicicleta sobre una superfície verda. El circuit comença a l'esquerra amb una bicicleta i una etiqueta 'B' blava. Es mou cap a la dreta fins a una etiqueta 'A' blava, on hi ha una sèrie de quatre arcs de 3,75 unitats cadascun, amb una suma total de 15 unitats. Després d'una etiqueta 'E' blava, el circuit acaba a l'esquerra amb una bicicleta i una etiqueta 'B' blava. Les mesures horitzontals són: 8, 6, 4, 3,75, 3,75, 3,75, 3,75 i 22. Les mesures verticals són: 3,5 (rueda pequeña), 5 (rueda grande), 3, 2, 1,30 i 0,50. Dos membres del grup, amb les tauletes digitals, han d'enregistrar el repte per afegir-lo al Google Classroom. S'ha de finalitzar la sessió amb una rúbrica de coavaluació.	Sessió 4 (1h 30'')

Activitats d'aplicació <i>Apliquem el que hem après</i>	- Activitat paral·lela de Coneixement del Medi: s'ha de preparar la sortida a partir dels codis QR i el disseny de les rutes (amb Google Maps) dissenyades en una sessió anterior. Ara cal pensar el dia, lloc, acompanyants, necessitats nutricionals que fan falta, material que s'hauria de portar, etc. S'ha de decidir on anar i tot el que cal i fer la circular informativa per trametre-la a les famílies amb tot el que es necessitarà. Així mateix, s'ha de fer un decàleg amb els 10 riscos més habituals que poden aparèixer quan es circula amb bicicleta per l'entorn urbà, i amb una columna paral·lela amb les mesures de seguretat que poden evitar o minimitzar els riscos. També s'ha de fer una reflexió sobre l'abordatge necessari davant d'imprevistos. Com hem d'actuar quan algú cau, i si inesperadament es fes de nit, etc.	Sessió de 45'
	- Sortida a la ruta definida per posar en pràctica els coneixements adquirits: s'ha de fer una sortida de tot un dia o d'un matí o tarda, segons la ruta creada, i amb aturada a tots els punts paisatgístics definits i anar penjant tots els codis QR creats; estem ajudant el municipi a donar a conèixer punts rellevants de l'entorn entre els seus habitants i visitants futurs. En tornar, cal fer una autoavaluació amb una rúbrica que, juntament, amb la destresa mostrada en aquest dia de circulació orienti sobre les pròpies habilitats i destreses amb la bicicleta. I també s'ha de fer una reflexió conjunta a partir de les qüestions següents: - Quins perills us heu trobat mentre circulàveu? - Quines estratègies o actuacions heu fet per evitar els perills? - Quines mesures no heu pres i s'haurien d'haver tingut en compte? - Com us heu sentit circulant pel carrer? Heu tingut por? - Si haguéssiu de tornar a preparar la ruta, què en canviaríeu i què hi mantindríeu?	Sessió 5 (90')
	- Per acabar s'ha de fer, a mode d'avaluació, un joc de preguntes: “Ens ABiciem pedalant?”, per comprovar els aprenentatges adquirits i quins aspectes cal continuar reforçant, a manera d'avaluació formativa i formadora.	Sessió 6 (60')

BREU DESCRIPCIÓ DE COM S'ABORDEN **ELS VECTORS**⁶ EN AQUESTA SITUACIÓ D'APRENTATGE

Amb aquesta SA s'aprofundeixen els vectors següents:

1. **Aprenentatges competencials:** totes les propostes estan pensades per assolir un aprenentatge competencial per mitjà d'activitats significatives amb les quals els nens i nenes puguin assolir les diferents competències clau que s'estableixen al currículum i que puguin ser transferibles a la seva vida quotidiana.
2. **Universalitat:** es té present la universalitat de l'educació adaptant les diferents sessions a les necessitats de l'alumnat, d'acord amb les indicacions del disseny universal per a l'aprenentatge (DUA), a partir de propostes cooperatives que permeten que tothom treballi de manera oberta i flexible, i que són adequades a les diferents capacitats, ritmes i interessos de l'alumnat.
3. **Benestar emocional:** aquesta situació d'aprenentatge afavoreix l'activitat motriu en cooperació proporcionant benestar emocional a través del benestar físic i el sentiment de pertinença al grup, atès que l'assoliment de l'èxit és col·lectiu.
4. **Ciutadania democràtica i consciència global:** és un objectiu prioritari d'aquesta SA promoure la ciutadania democràtica i la consciència global amb voluntat de formar persones compromeses i capaces de promoure canvis i afrontar reptes utilitzant un mitjà de transport sostenible. També es persegueix fomentar la consciència per la cura de l'ambient natural de l'entorn proper.

MESURES I SUPORTS **UNIVERSALS**⁷

En cas que hi hagi alumnes que encara no sàpiguin anar amb bicicleta o, també, alumnes que no tinguin la suficient habilitat per mostrar-se segurs damunt la bicicleta, les propostes ja estan planificades per respectar els tempos a partir d'activitats multinivell. A les primeres propostes de control tècnic de la bicicleta, l'alumnat que no sàpiga anar amb bicicleta o no tingui habilitat per controlar-la i circular en grup, és acompanyat individualment i personalment en l'execució de totes les propostes, mentre que els altres que no la dominin fan proves amb patinets propis o que ha de proporcionar la policia local, o amb la seva pròpia bicicleta amb o sense rodets.

Pel que fa a l'activitat de la sortida per l'entorn proper, l'alumnat que encara no tingui el domini necessari per anar amb bicicleta de forma autònoma, ha d'anar a la sortida amb patinet o preveure el lloguer d'un tricicle o un carretó en cas de no ser capaç de circular, o d'una bicicleta elèctrica si el problema va més enllà de l'habilitat i es tracta d'un problema físic.

Per facilitar la comprensió de l'alumne nouvingut, es duen a terme les estratègies d'intervenció lingüística establertes des del Departament d'Educació i impulsades dins el Pla de promoció de l'ús de la llengua catalana als centres educatius (ULAE): adaptar el ritme del discurs, emprar el llenguatge gestual, repetir el missatge, fer pauses, tenir cura de la pronúncia, exagerar l'entonació, simplificar el vocabulari, simplificar la gramàtica, modificar el discurs en cas necessari. Hem de ser model de la llengua i corrector subtil fent preguntes seleccionades, fent repeticions en forma de pregunta, fent repeticions

⁶ 1. Aprenentatges competencials. 2. Perspectiva de gènere. 3. Universalitat del currículum. 4. Qualitat de l'educació de les llengües. 5. Benestar emocional. 6. Ciutadania democràtica i consciència global.

⁷ Les mesures i els suports universals són els que s'adrecen a tot l'alumnat. Han de permetre flexibilitzar el context d'aprenentatge, proporcionar als alumnes i als docents estratègies per minimitzar les barreres d'accés a l'aprenentatge i a la participació que es troben a l'entorn, i garantir la convivència i el compromís de tota la comunitat educativa.

adreçades als companys, fent repeticions en forma d'assentiment, fent expansions adreçades als companys, fent traduccions simultànies per provocar canvi de llengua; es repeteix únicament la incorrecció i s'indiquen les respostes incorrectes subtilment. En cas necessari s'utilitzen pictogrames, imatges, i fer un treball previ de vocabulari específic. S'ha de dur a terme una tasca d'anticipació amb aquest alumnat i treballar l'aprenentatge entre iguals.

MESURES I SUPORTS ADDITIONALS⁸ O INTENSIVS⁹

Quines mesures o suports addicionals o intensius es proposen per a cadascun dels alumnes següents:

Alumne/a	Mesura i suport addicional o intensiu
*	En cada cas concret s'ha de fer la valoració de les necessitats que presenta l'alumne/a i implementar totes les adaptacions i/o dota les mesures i els suports que es requereixin perquè tot l'alumnat pugui fer totes les propostes motrius d'aquesta SA.

RÚBRICA PER COAVALUACIÓ FINAL

⁸ Les mesures i els suports addicionals s'adrecen a alguns alumnes. Permeten ajustar la resposta educativa de forma flexible, preventiva i temporal, focalitzant la intervenció educativa en aquells aspectes del procés d'aprenentatge que poden comprometre l'avenç personal i escolar.

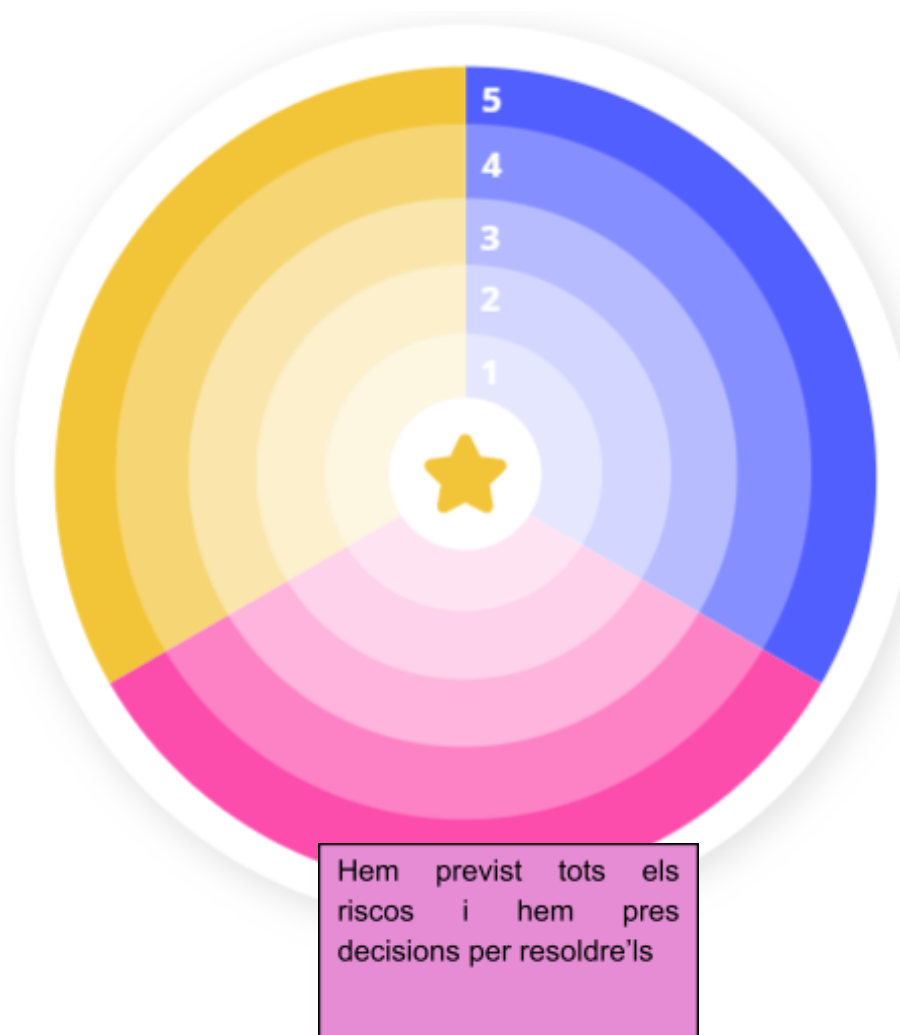
⁹ Les mesures i els suports intensius són específics per als i les alumnes amb necessitats educatives especials, estan adaptats a la seva singularitat i permeten ajustar la resposta educativa de forma extensa, amb una freqüència regular i, normalment, sense límit temporal.

Grau d'assoliment			
Saber fer una posada a punt de la bicicleta abans d'usar-la.	Sé revisar i posar a punt la bicicleta per quan necessiti usar-la.	Sé revisar els aspectes més essencials de la posada a punt de la bicicleta.	Necessito la guia d'algú per poder posar a punt la bicicleta abans d'usar-la.
Conèixer i saber regular la pressió dels pneumàtics de la bicicleta.	Sé posar la pressió adequada als pneumàtics, amb la roda del darrere més inflada.	Sé posar la pressió adequada als pneumàtics.	Necessito l'acompanyament de l'adult per recordar i posar la pressió adequada dels pneumàtics
Col·locar l'alçada dels seients.	Sé fer servir el mètode Lemon.	Sé fer servir el mètode l'ós de maluc.	Comprovo l'alçada a simple vista i no sé sap utilitzar un mètode.
Saber implementar les indicacions bàsiques en circular.	Indico girs, frenades i sots.	Indico girs i frenades.	Indico alguna vegada girs, frenades o sots, però no m'és possible tot a la vegada.
Regular la velocitat al terreny de circulació.	Sé utilitzar la velocitat adient a cada context de circulació.	Sé fer un bon ús de la velocitat amb la bicicleta, però no sempre m'adequo al context de circulació.	Necessito ajut per regular la velocitat al context de circulació.
Identificar les senyals viaris de la carretera per circular amb bicicleta.	Identifico i reconec totes els senyals viaris en circular amb la bicicleta.	Reconec la majoria dels senyals viaris en circular amb la bicicleta.	Reconec alguns senyals viaris, però no tots els que es necessiten per circular amb bicicleta.
Mantenir l'equilibri i controlar la bicicleta en terrenys variats.	Mantinc l'equilibri i controlo la bicicleta en tots els terrenys pels quals es pot circular.	Mantinc l'equilibri i controlo la bicicleta en la majoria dels terrenys pels quals es pot circular.	Estic en procés de millorar l'equilibri i el control de la bicicleta en tots els terrenys. Als terrenys plans me'n surto sense cap problema.

	Reconèixer i executar la senyalització de maniobres amb la bicicleta.	Sé quina és la senyalització de maniobres més adequada en cada moment i l'executo amb eficàcia mentre circulo amb la bicicleta.	Sé quina és la senyalització de maniobres més adequada en cada moment, però no sempre l'executo amb eficàcia mentre circulo amb la bicicleta.	Conec la senyalització de maniobres de la bicicleta però necessito ajut per executar-les mentre circulo.
	Reconèixer els riscos i implementar mesures de seguretat.	Sé reconèixer els riscos i he implementat totes les mesures de seguretat.	Sé reconèixer els riscos i he implementat algunes de les mesures de seguretat.	Sé reconèixer els riscos i però no sempre sé implementar totes les mesures de seguretat.

DIANA AUTOAVALUACIÓ

Hem tingut en compte
tots els aspectes de
seguretat en circular



Hem implementat les
habilitats necessàries en
cada moment per poder
superar el circuit

Hem previst tots els
riscos i hem pres
decisiones per resoldre'ls

AVALUACIÓ DESPRÉS

LA RUTA DEFINIDA (Fora de l'escola)

DE LA SORTIDA PER

NOM:	GRUP:	DATA:
Què he observat?	Quins riscos m'he trobat?	Quines mesures he implementat per resoldre les dificultats o riscos?
Per on circulen els vianants		
Per on circulen els vehicles a motor		
Per on circulen els vehicles sense motor		
Els senyals de trànsit		
La senyalització viària		
Els agents de trànsit		
Els semàfors		
Civisme i convivència		

JOC “Ens ABiciem pedalant?”

Si vaig en bicicleta per una carretera i de tant en tant el sol m'enlluerna...

- a He d'extremar les precaucions perquè em puc trobar amb algú i no veure'l a temps ✓
- b No hi puc fer res
- c No em preocupa perquè la meua bicicleta és d'un color molt visible

Està permès canviar de sentit de circulació en una via de doble sentit si hi ha la següent senyal? Cert o fals?

Resposta: Fals



Quan és obligatori fer servir els llums en una bicicleta?

- a En condicions meteorològiques adverses i en túnels. ✓
- b Sempre
- c Mai

El més important en els frens d'una bicicleta és:

- a Que siguin hidràulics
- b Que estiguin correctament ajustats i tensats. ✓
- c Que siguin molt cars.

Quins elements són obligatoris per a una bicicleta segons el reglament de vehicles?

- a Un sistema de frenada adequat que actui sobre la roda del davant i la del darrere, i un timbre. ✓
- b Un sistema de frenada eficient.
- c Llums antiboira.

De nit, per carretera, els i les conductors/es de bicicletes han de dur una peça de roba reflectora que permeti als conductors/es de vehicles de motor veure'ls fàcilment. Cert o fals?

Resposta: Cert

La Judit, tot passejant amb la bicicleta, escolta música amb auriculars.

És correcte?

- a Sí, perquè no hi ha perill.
- b Conduint una bicicleta no podem utilitzar auriculars. ✓
- c Sí, ja que no despista el fet d'escoltar música.

Representa amb el cos com senyalitzar un gir a la dreta quan està circulant amb bicicleta.

Resposta: Allargant el braç dret en posició horitzontal a l'alçada de l'espatlla amb el palmell de la mà cap a baix o bé allargant i doblegant cap amunt el braç esquerra.

Per un carrer senyalitzat amb aquest senyal, hi podem circular amb la nostra bicicleta?

- a Sí, però anant amb prudència. ✓
- b No es pot passar.



Què hem de fer si anem circulant amb la nostra bicicleta i ens trobem amb un semàfor en groc?

- a Aturar-se. ✓
- b Passar posant-hi molta atenció.
- c Passar de pressa per evitar que es posi en vermell mentre passem.

A quina indicació o senyal hem de fer més cas?

- a Les indicacions dels agents de circulació. ✓
- b Els senyals (cartells) verticals
- c Les marques vials (senyals dibuixades al

Pensa en algún element o objecte recomanable per circular amb bicicleta, patinet, patins o monopati a la tarda (especialment a l'hivern).

Resposta: foco de llum blanca al davant i foco de llum vermella al darrera; peça de roba reflectora.

Opcional: reflectors als pedals i a les rodes.

Trobes el carril bici per on circules tallat per obres en un tram, en el qual s'ha habilitat un pas provisional per peatons.

- a Passar el pas a peu, amb la bici a la mà. ✓
- b Passar el pas a peu i deixar la bici aparcada al carril bici.
- c Passar el pas pujat a la bici, però anant amb compte.

Què hem de fer si estem circulant amb bicicleta i ens trobem aquesta senyal?

- a No podem continuar perquè s'acaba la via.
- b No podem continuar perquè es prohibeix el pas de bicicletes. ✓
- c Podem continuar, però la via deixa d'estar reservada a les bicicletes.



En Pau va amb la bicicleta i quan arriba a una intersecció troba el senyal següent. Que ha de fer?

- a Cedir el pas a tots els vehicles. ✓
- b Com que és una bicicleta, pot passar a poc a poc.



Cal greixar la cadena de la bici cada...

- a Cada cop que sortim.
- b Quan fa soroll i si ha plogut.
- c En funció de l'ús. Cal comprovar-ho després de rentar la bici o després de pujar. ✓

Què indica aquesta senyal?

- a Prohibit circular ciclistes.
- b Final de la via reservada per a cicles. ✓
- c Prohibit aparcar bicicletes.



Per què és important que els frens de la bicicleta funcionin correctament?

- a No cal que estiguin perfectes.
- b És molt important que els frens funcionin correctament per poder aturar-se sempre que es requereixi. ✓

Quan es poden utilitzar els senyals acústics de la bicicleta?

- a En qualsevol moment, menys quan estigui senyalitzat expressament.
- b Només de nit.
- c Per evitar un possible accident i per avisar un/a altre/a conductor/a que es vol avançar. ✓

Quan s'han de canviar les pastilles de fre per circular amb seguretat?

- a Quan fan molt de soroll.
- b Quan toca ferro amb ferro.
- c Quan les $\frac{3}{4}$ parts de les pastilles estan gastades. ✓

No és aconsellable posar-se el casc més que quan se circula per una carretera

Resposta: No. (És aconsellable posar-se'l sempre, tot i que no és obligatori sempre)

Un carril bici és una via ciclista adossada a la calçada, que pot tenir un o dos sentits de la marxa. Cert o fals?

Resposta: Cert

Quan plou i tot està molt fosc, tot i ser de dia, és obligatori portar una peça de roba reflectora?

Resposta: Sí, és obligatori sempre que no hi hagi bona visibilitat.

Quan es circula en bicicleta, ens podem agafar d'un altre vehicle per anar més ràpid? Sí o no?

Resposta: No, està totalment prohibit.

Durant la conducció de la bicicleta està prohibit fer servir el mòbil. Cert o fals?

Resposta: Cert

Fes mímica. Representa com senyalitzar un gir a l'esquerra.

Resposta: Allargar el braç esquerre en posició horitzontal a l'alçada de l'espatlla amb el palmell de la mà cap a baix o bé allargant i doblegant cap amunt el braç dret.

Una zona de velocitat màxima de 30 és exclusiva per a ciclistes i vianants, Cert o fals?

Resposta: Fals.

