



Jaumet Magazine:

Temàtic PIIE “Sobre Rodes”



BICICLETA A L'ESCOLA





ÍNDEX

1. Introducció
2. Beneficis
3. Mesures de la bici
4. Parts de la bici i manteniment
5. Equipament imprescindible
6. Consells d'educació viària
7. A-B-C: revisió
8. Activitats amb bici a l'escola

1. INTRODUCCIÓ

PER QUÈ FER BICI AL COL·LE?



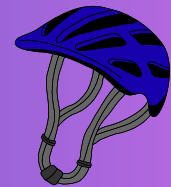
1. El projecte sobre rodes és un projecte d'innovació i inclusió Educativa subvencionat per la Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana

2. Sorgeix amb la intenció de promoure estils de vida actius, saludables i sostenibles per tal de reduir el sedentarisme en la població infantil.



3. I també amb el propòsit de fer accessibles els aprenentatges que afavorisquen al nostre alumnat convertir-se en adults actius i compromesos amb el medi ambient.

4. Dins del projecte Sobre Rodes s'inclouen activitats com xarrades, tallers i pràctica esportiva entre la que destaca la que a continuació desenvoluparem a l'article "Bicicleta al col·le"



Xavi, Lara, Júlia, Natalia, Valeria i Claudia

2. BENEFICIS

Millora cardiovascular

Pedalejar diàriament enforteix el cor i redueix el risc d'infart en més d'un 50%, redueix la tensió arterial i el colesterol.

Control del pes

Ajuda a cremar calories i reduir el greix visceral, sent més efectiu que altres transports passius per mantenir un pes saludable

Enfortiment muscular

Ajuda a desenvolupar i/o mantindre la massa muscular de les cames, glutis i tronc, afavorint l'estat físic general

Millor descans

El desgast físic i energètic que produeix pedalejar provoca cansanci i somnolència, afavorint la son i les seues funcions reparadores

Salut mental

Adéu a l'estrès. Pedalejar allibera serotonina ((hormona de la felicitat), la qual cosa combat directamecnt l'ansietat i millora l'estat d'anim

Cervell actiu

Afavoreix l'oxigenació cerebral, millorant la memòria, la concentració i la fluïdesa de pensament.

2. BENEFICIS

Millora de les habilitats motores

Pedalejar desenvolupa la coordinació, l'equilibri, el control postural entre altres habilitas.

Afayoreix l'autonomia i la responsabilitat

Et permet realitzar desplaçaments i fomenta la responsabilitat a l'hora de seguir les normes d'educació viaria i el respecte a la resta d'usuaris de la via

Cura del mediambient

Fer bicicleta és una activitat sostenible, no contaminant i que contribueix a la cura del mediambient

Desenvolupament cognitiu

Millora l'atenció a l'entorn, la presa de decisions ràpides, l'anticipació, la concentració, la capacitat de reacció i el raonament espacial

Sociabilitat

Afayoreix les relacions socials, ja que és una activitat molt adequada per a realitzar en grup i fer colla.






3. Mesures de la bici

COM MESURAR LA TALLA DE LA BICI :
MESURAMENT DE ENTREPIERNA: POSA'T DESCALÇ AMB L'ESQUENA EN LA PARET I MESURA LA DISTÀNCIA DES DEL SÒL FINS AL TEU PERINEO, USANT UN LLIBRE SECUNDAT FERMAMENT PER A SIMULAR EL SELLÓ.
BICICLETA DE CARRETERA/RUTA: MULTIPLICA LA LONGITUD DE LA TEUA ENTREPIERNA (EN CM) PER 0,65 A 0,67.
BICICLETA DE MUNTANYA (MTB): MULTIPLICA EL TEU ENTREPIERNA (EN CM) PER 0,21 PER A OBTINDRE LA TALLA EN POLZADES, O PER 0,57 PER A OBTINDRE-LA EN CM (APROX).

Consells extra

Si dubtes entre dues tallas: Tria sempre la més xicoteta. És molt més fàcil ajustar una bici xicoteta apujant el sillí que intentar dominar una bici massa gran.
Alçària del sillí: Una regla ràpida és multiplicar l'entrecreixa per 0,885. Eixa és la distància que hi hauria d'haver des del centre de l'eix dels pedals fins a la part superior del sillí.

	MTB	Carretera	Urbana
Altura			
150-160 cm	XS (13-14")	XS (47-49 cm)	S
160-170 cm	S (15-16")	S (50-52 cm)	M
170-175 cm	M (17-18")	M (53-55 cm)	L
175-185 cm	L (19-20")	L (56-58 cm)	XL
185-195 cm	XL (21-22")	XL (59-61 cm)	XL
195+ cm	XXL (23')	XXL (62 cm)	XXL

Kamila, Isra, Óscar,
Alejandra, Amanda i
Julia

3. Mesures de la bici




Consells extra:

Si dubtes entre dues tallas:

Tria sempre la més xicoteta. És molt més fàcil ajustar una bici xicoteta apujant el sillí que intentar dominar una bici massa gran.

Alçària del sillí: Una regla ràpida és multiplicar l'entrecreixa per 0,885. Eixa és la distància que hi hauria d'haver des del centre de l'eix dels pedals fins a la part superior del sillí.

Kamila, Isra, Óscar,
Alejandra, Amanda
i Julia

	MTB	Carretera	Urbana
Altura			
150-160 cm	XS (13-14")	XS (47-49 cm)	S
160-170 cm	S (15-16")	S (50-52 cm)	M
170-175 cm	M (17-18")	M (53-55 cm)	L
175-185 cm	L (19-20")	L (56-58 cm)	XL
185-195 cm	XL (21-22")	XL (59-61 cm)	XL
195+ cm	XXL (23')	XXL (62 cm)	XXL

6.EQUIPAMENT IMPRESINDIBLE

JUPETÍ REFLEXANT



El jupetí reflector és una peça que, com el nom indica, està dissenyat per a reflectir la llum i fer-nos visibles.

Sempre és important utilitzar-lo, si no tens risc, però per la nit és imprescindible, també amb dies plujosos o ennuvolats.

És molt important que et fiques el jupetí quan hi ha molt de trànsit, perquè els conductors poden estar més distrets.

Si no el portes, tens risc d'accident.

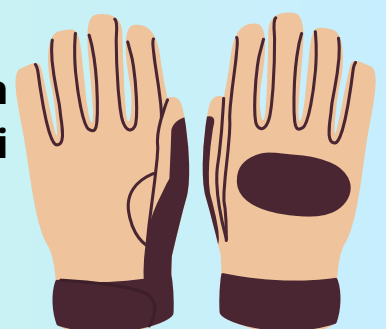
PROTECCIONS EXTRA

-Ulleres:

Si fa molt de vent, és convenient dur ulleres per a que no t'entren xicotets insectes o alguna cosa al ulls (pols...). Les ulleres de la bici són com les de sol amb el cristal més obscur, i són més xicotetes que les normals i més resistents

-Guants:

Són encoixinats, ajustats i transpirables. Poden ser: curts (estiu) o llargs (fred). Milloren l'adherència, protegeixen les mans en caigudes i eviten ampolles.



6.EQUIPAMENT IMPRESINDIBLE

PARTS DEL CASC



CARCASA EXTERIOR

Es la capadura de fora ,
normalment de plàstic.
serveix per repartir
l'impacte i protegir l'interior

4. PARTS DE LA BICI I MANTENIMENT



La bicicleta és un mitjà de transport sostenible i saludable, format per diverses parts bàsiques que cal conèixer per a fer-ne un bon ús i manteniment.

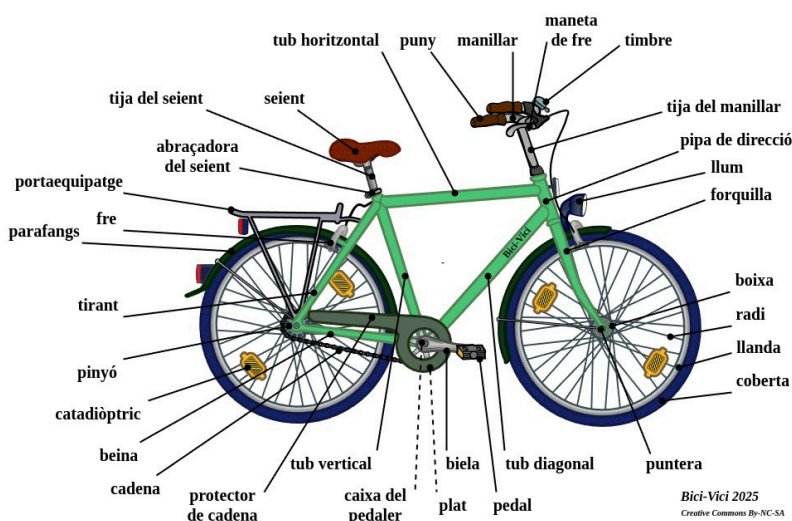
En primer lloc, tenim el quadre, que és l'estructura principal de la bici i on s'uneixen la resta de components.

Després trobem les rodes, compostes per la llanda, els radis i el pneumàtic, que permeten el desplaçament.

Els frens són essencials per a la seguretat i poden ser de zapata o de disc.

També és important la transmissió, formada pels pedals, les bieles, la cadena i els pinyons, que permet transformar la força de les cames en moviment.

Altres parts destacades són el manillar, que serveix per a dirigir la bicicleta; el seient o selló, que ha d'estar ben ajustat per a garantir comoditat; i la forquilla, que uneix la roda davantera amb el quadre.



Bici-Vici 2025
Creative Commons BY-NC-SA

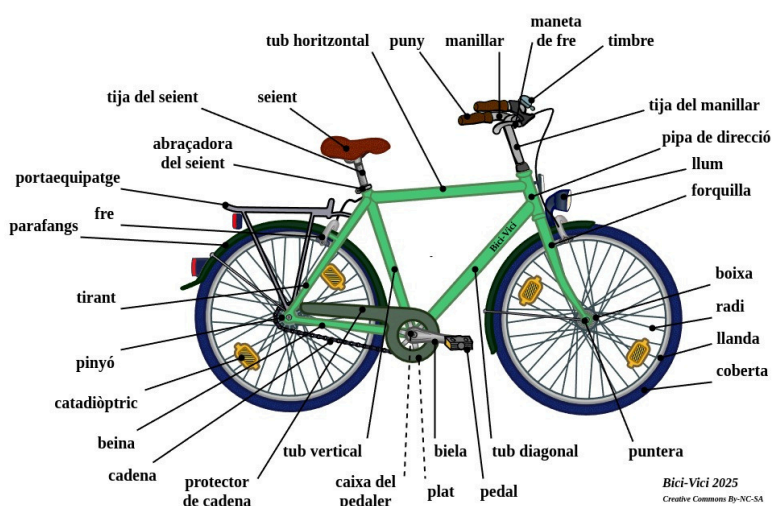


4. PARTS DE LA BICI I MANTENIMENT

Pel que fa al manteniment, és fonamental revisar regularment la pressió dels pneumàtics i assegurar-se que no estiguen desgastats. La cadena ha d'estar neta i lubricada per a evitar sorolls i desgast prematur. També cal comprovar que els frens funcionen correctament i que no estiguen massa gastats. Finalment, és recomanable revisar els cargols i ajustar les parts mòbils per a garantir una conducció segura i eficient.



Amb un manteniment adequat, la bicicleta pot durar molts anys i oferir un rendiment òptim en cada ús.



5. NORMES DE CIRCULACIÓ

NORMES



1. Circular per la dreta.
2. Senyalar Adelantaments y girs.
3. Recorda, és molt important! Utilitzar casc, assegurat de portar totes les llums reflectants.
4. Recorda que la bici és un vehicle no un joguet.

COM CREUAR PER EL PAS DE ZEBRA?

Baixes de la bici en la vorera, ves caminant ,has de tindre més de 8 anys per a anar per la carretera acompanyat d'un adult i mireu els costats abans de creuar la carretera

Advertències

1. Avisa abans de frenar molt fort
2. Sempre millor per el carril bici per a evitar accidents
3. Senyalitza els girs o canvis de direcció
4. Respecta les senyals de tràfic
5. Movils NO!!!

7. A-B-C REVISÓ BICI



INTRODUCCIÓ

En aquest apartat s'explicarà el ABC.

què és l'ABC ?. ÉS un manteniment que s'ha de fer abans d'usar la teua bici. I hara s'explicara que significat te la A :que fa referència a la pressió de l'aire,B:els freus i la C :de la cadena.

A → AIR → AIRE

Comprova la pressió del aire . Has de girarles rodes i assegura-te que els neumàtics no estiguen desgastats . Comprova la la roda pera vore el seu estat de pressio i despres posa la bici al revès i donale al pedal comprobant que no estiguen desgastades les rodes finalment pujat i comporova que tot estiga bé

B → BRAKES → FRENS

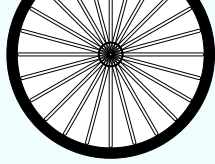
B és per a revisar si els frens funcionen bé per alguna emergència i no tindre un accident.Per a revisar els frens roda la bicicleta cap a davant y per a d'arrere per a vore si funciona bé i si no para tenim que llevar-la a reparar-la.



C → CHAIN → CADENA

Per a revisar les cadenes, intenta revisar de costat a costat. No hauria d'haver-hi moviment.Per a el pedals i les bieles per a comprovar si la cadena impulsa la roda posterior.La cadena ha de veure´s la brutícula negra com a metall,no oxidada.Si la bicicleta té marxés, comprova que le palanques de canvi i els desviadors (mecanisme de canvi de marxés) funcionen correctament per a canviar la cadena entre les marxés.

8. ACTIVITATS AMB BICI A L'ESCOLA



MECÀNICA

EDUCACIÓ VIÀRIA

Hem après a

1. Inflar una roda

1.1. És necessari un inflador.

La roda té un tapó xicotet, s'ha de llevar i buscar com una tapeta que té la roda i posar la boquilla de l'inflador.

1.2. Comencem a inflar-la

2. Posar oli a la cadena

2.1. Posar la bici cap a baix

2.2. Mentre posem el oli moure el pedal.

3. Canviar la càmera d'aire de la bici

3.1. Primer, on està la roda has d'apretar mentre li posem la palanca de neumatic per a traure la càmera punxada.

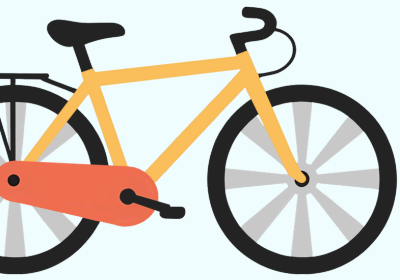
3.2. Quan l'hem tret, revisem el pneumàtic per si la punxada està clavada.

3.3. Fiquem la càmera nova, inflem i montem la coberta.

1. Practicar amb cons i senyals.
Fer un circuit que l'hem recorregut per tot el pati.



8. ACTIVITATS AMB BICI A L'ESCOLA



2. Fer recorreguts pels voltants del col·le: pel carril bici, aigües potables, poliesportiu.

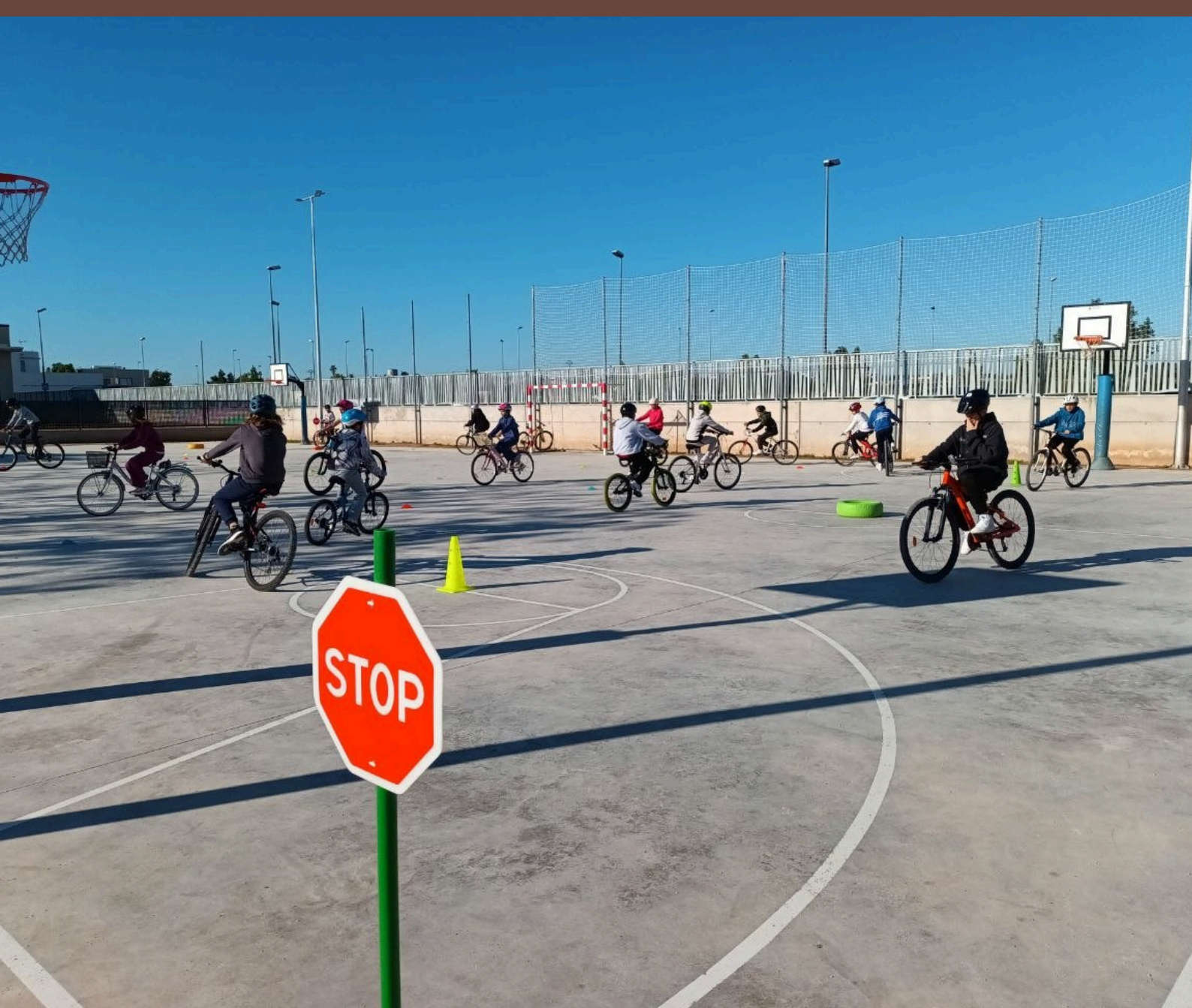


3. Hem après les normes i ha vingut un policia en una sessió i ens va explicar i ajudar a aprendre les normes de circulació.



4. Hem anat pel poble a vore les falles.





REDACCIÓ DIGITAL

WEB

<https://portal.edu.gva.es/jaumealcasser/sobre-rodes/>

TEXT

[Alumnat de sisé de primària curs 2025-2026](#)