

Proposta extraescolar de Ciclisme a l'Escola Quermany de Pals 2025-2026

L'activitat de ciclisme té com a finalitat fomentar l'activitat física i el ciclisme segur entre els alumnes de l'Escola Quermany i del poble de Pals, promovent hàbits saludables, respecte per l'entorn i valors com el treball en equip i la responsabilitat. També busca reduir l'ús abusiu de les pantalles, potenciar el gaudir de l'entorn natural i desenvolupar la bicicleta com a mitjà de transport sostenible.

Objectius

- Fomentar el desenvolupament integral de l'alumnat mitjançant l'esport.
- Promoure la salut física i una bona gestió emocional.
- Millorar la condició física i la coordinació.
- Ensenyar tècniques bàsiques i avançades de ciclisme.
- Desenvolupar hàbits segurs de circulació i manteniment de la bicicleta.
- Conèixer i respectar l'entorn natural i cultural de Pals.
- Fomentar valors com l'amistat, el respecte, el treball en equip i la superació personal.

Activitats i programació

Sessions teoricopràctiques

- Tècniques de ciclisme: equilibri, frenada, girs, canvi de marxes.
- Seguretat viària i normes de circulació.
- Manteniment bàsic de la bicicleta.

Circuits i jocs

- Activitats de destresa i equilibri.
- Circuits adaptats segons nivell.
- Jocs en grup per fomentar el treball en equip.

Sortides especials

- Rutes curtes i segures per l'entorn proper.
- Activitats de descoberta de l'entorn natural i cultural.
- Jornada final amb activitats i reconeixements.
- Inauguració del carril bici de la platja de Pals.
- Jornades de mecànica a un taller de reparació de bicicletes (Nafent bike rental)

Calendari i horaris

-**Del 1 d'octubre de 2025 al 31 de maig de 2026** (seguint el calendari escolar).

-**Prova gratuïta de nivell:** Dilluns 15 de setembre a les 16:00 h al Pump Track de Pals.

-Activitat subjecta a un **mínim de 5 alumnes inscrits per grup**.

Dies i nivells:

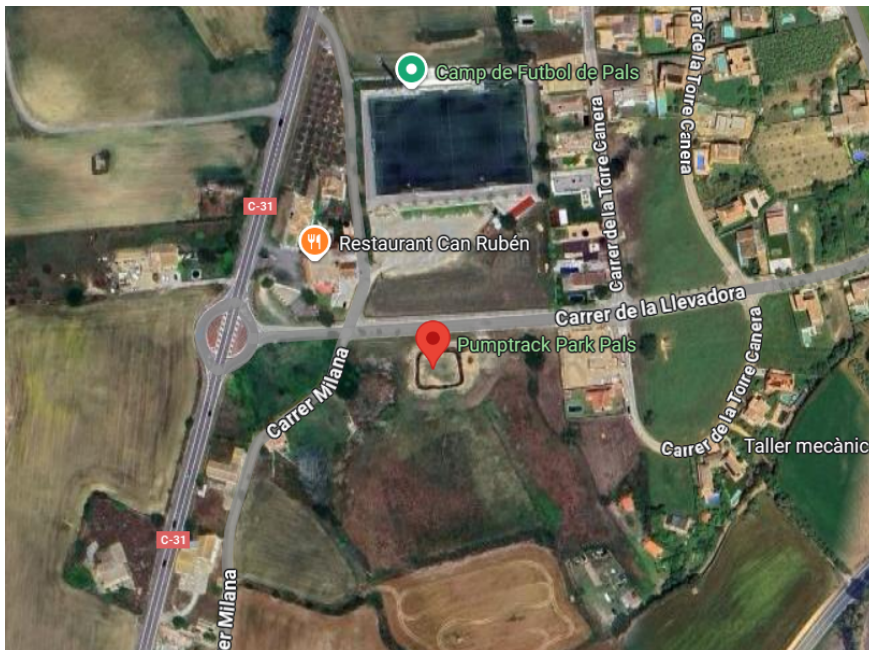
- **Dilluns (16:00 – 17:30)** → *Iniciació i Mitjà*: per a alumnes que estan aprenent o que ja saben anar amb bicicleta però volen millorar seguretat i habilitats bàsiques.
- **Dimecres (16:00 – 17:30)** → *Avançat*: per a alumnes amb bona tècnica i experiència en rutes variades, que dominen canvi de marxes, frenada i circuits de destresa.

Edats

Alumnes de **1r a 6è de Primària** (aproximadament de 6 a 12 anys).

Espais i recursos

Ubicació principal: Pumptrack Park Pals, Barri molinet, 12A



Material disponible: bicicletes adaptades a diferents edats, cascos, material de seguretat, senyalització, cons i monitors especialitzats.

Espai de magatzem per a bicicletes dins l'àrea escolar de Pals.

Preus i material

- **Quota soci:** 39 €/mes (1 dia per setmana).
- **Quota no soci:** 49 €/mes (1 dia per setmana).
- Lloguer de bicicleta: +20 €/mes (inclou manteniment).
- Material personal obligatori: bicicleta de muntanya (si no es lloga), casc, llums i guants.
- Inclou assegurança de responsabilitat civil.

Relació amb les famílies

- Reunió informativa abans de l'inici de curs.
- Comunicació contínua via WhatsApp, correu electrònic i reunions breus mensuals.
- Participació de famílies en sortides i activitats especials.

Seguretat i normativa

- Ús obligatori de casc i protecció.
- Supervisió constant per monitors titulats en educació física.
- Compliment de les normatives sanitàries i de seguretat vigents.

Avaluació i seguiment

- Prova inicial de nivell a la jornada de portes obertes.
- Mini reptes i activitats de comprovació mensuals.
- Feedback individual i col·lectiu.
- Jornada final amb activitats per mostrar l'evolució i reconèixer l'esforç de tots els participants.

<https://nafentbikes.com/>