

Pedals a l'Escola

5è i 6è PRIMÀRIA

Ubicació:

**PARC CICLISTA
DEL LLOBREGAT**

Avinguda del Baix Llobregat, s/n

**Del 15 de setembre de 2025
al 19 de juny de 2026
(Dimarts i Dijous)
a partir de 10.00 AM**

***Som valors,
Som esport,
Som esports amb valors***

#promovemesportsambvalors



Índex

Índex	2
Informació general.....	3
Què és?	3
Quins valors promociona?	3
Amb quins ODS es relaciona?	3
Objectius.....	4
Quan?	4
Destinatari.....	4
On?	4
Quin horari seguirem?	5
Quines activitats farem?	5
Rotacions.....	6
Què cal portar?	6
Procés d'inscripció.....	6
Què hem de recordar?	7

Informació general

QUÈ ÉS?

L'activitat "Pedals a l'Escola" és una jornada ludicoesportiva, organitzada pel Consell Esportiu del Baix Llobregat.

L'objectiu principal de l'activitat és promocionar la pràctica del ciclisme entre la població en edat escolar de la comarca del Baix Llobregat, prioritzant en tot moment la participació per damunt de la competitivitat.

"Pedals a l'Escola" cerca introduir als nens/es de la comarca en el món del ciclisme des d'un vessant educatiu i lúdic, aprofitant el gran potencial formatiu de la pràctica esportiva per al desenvolupament integral de les persones.

QUINS VALORS PROMOCIONA?

Durant l'activitat i les activitats s'utilitza l'esport com una eina d'aprenentatge, tant individual com grupal, i com a eina per transmetre els següents valors:

- **Gaudi i diversió:** Sempre es posa la diversió per sobre la competició i es busca que els participants passin una bona estona.
- **Treball en equip i companyonia:** Fent els participants col·laborar i participar en un mateix joc o activitat conjuntament, per a que tothom es senti integrat.
- **Esforç:** Per participar, per jugar i passar-ho bé.
- **Respecte i joc net:** Pels companys i altres participants de les activitats, respecte pel material i l'espai on es juga i per la normativa de joc.
- **Igualtat i inclusió:** Tothom pot participar a les activitats i es fomenta conèixer a gent nova mitjançant les activitats

AMB QUINS ODS ES RELACIONA?

- **ODS 3 Salut i Benestar:** Es fomenta l'activitat física i els hàbits saludables, promovent un estil de vida actiu, molt positiu per als infants.
- **ODS 4 Educació de qualitat:** Es transmeten valors i ensenyances a través de l'esport i l'activitat física.



- ODS 5 Igualtat de gènere: S'impulsa la participació mixta i l'igualtat d'oportunitats per a tothom.
- ODS 10 Reducció de les desigualtats: Es promou la inclusió social, i s'incita a tothom a participar independentment de les seves condicions.



OBJECTIUS

- ▶ Millorar les habilitats motius bàsiques.
- ▶ Millorar les tècniques específiques del ciclisme.
- ▶ Fomentar la pràctica regular d'activitat física regular i l'adquisició d'hàbits saludables.
- ▶ Conèixer les normes de seguretat vial.

QUAN?

L'activitat es pot realitzar els dimarts i dijous, des del 15 de setembre de 2025 al 19 de juny de 2026, i segons disponibilitat.

DESTINATARIS

Alumnes de 5è i 6è de primària.

ON?

L'activitat "Pedals a l'Escola" es realitzarà a:

PARC CICLISTA DEL LLOBREGAT
Avinguda Baix Llobregat s/n (cantonada c/ Sant Martí de l'Erm)
Sant Joan Despí



QUIN HORARI SEGUIREM?

L'horari de la jornada serà:

- ??? ⇒ Sortida des del centre educatiu.
- 9.40 ⇒ Arribada al Parc Ciclista i distribució dels grups.
- 10.00 ⇒ Inici de la Jornada.
- 11.30 a 11.45 ⇒ Parada per esmorzar.
- 11.45 a 13.00 ⇒ Continuació de les activitats.
- 13.00 h ⇒ Fi de les rotacions i retorn al centre educatiu.

QUINES ACTIVITATS FAREM?

La jornada es dividirà en dos blocs. Entre aquests hi haurà una pausa per esmorzar. Les proves dissenyades per a cada bloc són les següents:

1r Bloc:

- Joc del mocador amb bicicleta.
- Taller de mecànica
- Circuit d'habilitat

2n Bloc

- Velocitat
- Circuit de BTT
- Jocs Lúdics sense bicicleta

*L'organització es reserva el dret de modificar algunes de les activitats per qüestions organitzatives.

ROTACIONS

Dins de l'horari d'activitat (10.00-13.00 hores) es dividirà el grup en 3 subgrups. L'activitat constarà de 6 rotacions de 15-20' cadascuna amb una parada de 15' a la meitat del matí per esmorzar. Es realitzaran dos blocs durant el matí on cadascun constarà de 3 rotacions.

QUÈ CAL PORTAR?

Roba i sabatilles esportives

Gorra i protecció solar

Bidó d'aigua

Casc (en cas de no disposar-ne poseu-vos en contacte amb el Consell)

Guants (recomanables)

Esmorzar (es recomana portar fruita)

PROCÉS D'INSCRIPCIÓ

Les inscripcions s'obriran a partir del divendres 5 de setembre de 2025 i aquesta l'ha de realitzar el Centre d'Educació i el procediment per realitzar la inscripció és el següent:

- Omplir el formulari web disponible a <https://cebllob.cat/promocio/promocio-ciclisme/pedals-a-lescola/>
- PREU DE L'ACTIVITAT PER ALUMNE/A ➔ 7,00€ (Un cop confirmada la vostra inscripció, us farem arribar el número de compte al qual heu de fer l'ingrés del 50% del total de l'alumnat inscrit i enviar-nos el comprovant de pagament a alex@cebllob.cat.)

La resta del pagament es realitzarà un cop finalitzada l'activitat i quan us enviem la factura del total de participants.

- Per qüestions d'organització es fixarà un màxim d'inscripcions per centre de 50 alumnes. (per inscripcions majors poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu del Baix Llobregat).
- La data límit per anul·lar i/o fer el pagament de la reserva és de 15 dies abans de l'activitat. Tota reserva no pagada dins d'aquest termini, quedarà automàticament anul·lada.
- La data límit per a modificar la reserva és de 10 dies abans de l'activitat. A partir d'aquest moment, la variació permesa del nº de participants serà de 10%. Si la reducció supera el 10% establert, es cobrarà l'excés.

Què hem de recordar?

1. L'activitat té fonamentalment un caràcter lúdic i recreatiu. S'entén que tot participant a aquesta jornada coneix i accepta la normativa bàsica establerta per l'organització i en vetllarà pel seu bon funcionament.
2. És molt important que tots els participants respectin les rotacions establertes per tal de garantir el bon funcionament de la jornada.
 1. En cas de pluja, abans de sortir, truqueu al telèfon 678 16 71 61.
3. Poder dur a terme l'activitat sempre dependrà de les condicions meteorològiques. Si la climatologia no permet fer les activitats es proposarà una data lliure per recuperar l'activitat i, si no es troba cap, es farà l'abonament d'aquesta.
4. El transport a les instal·lacions vindrà a càrrec del centre participant.
5. Recomanem que tramiteu una assegurança d'accidents per a cada participant. En cas contrari recordeu que heu d'aprovar la sortida pel consell escolar i que aquesta ha de constar dins del pla anual del centre.