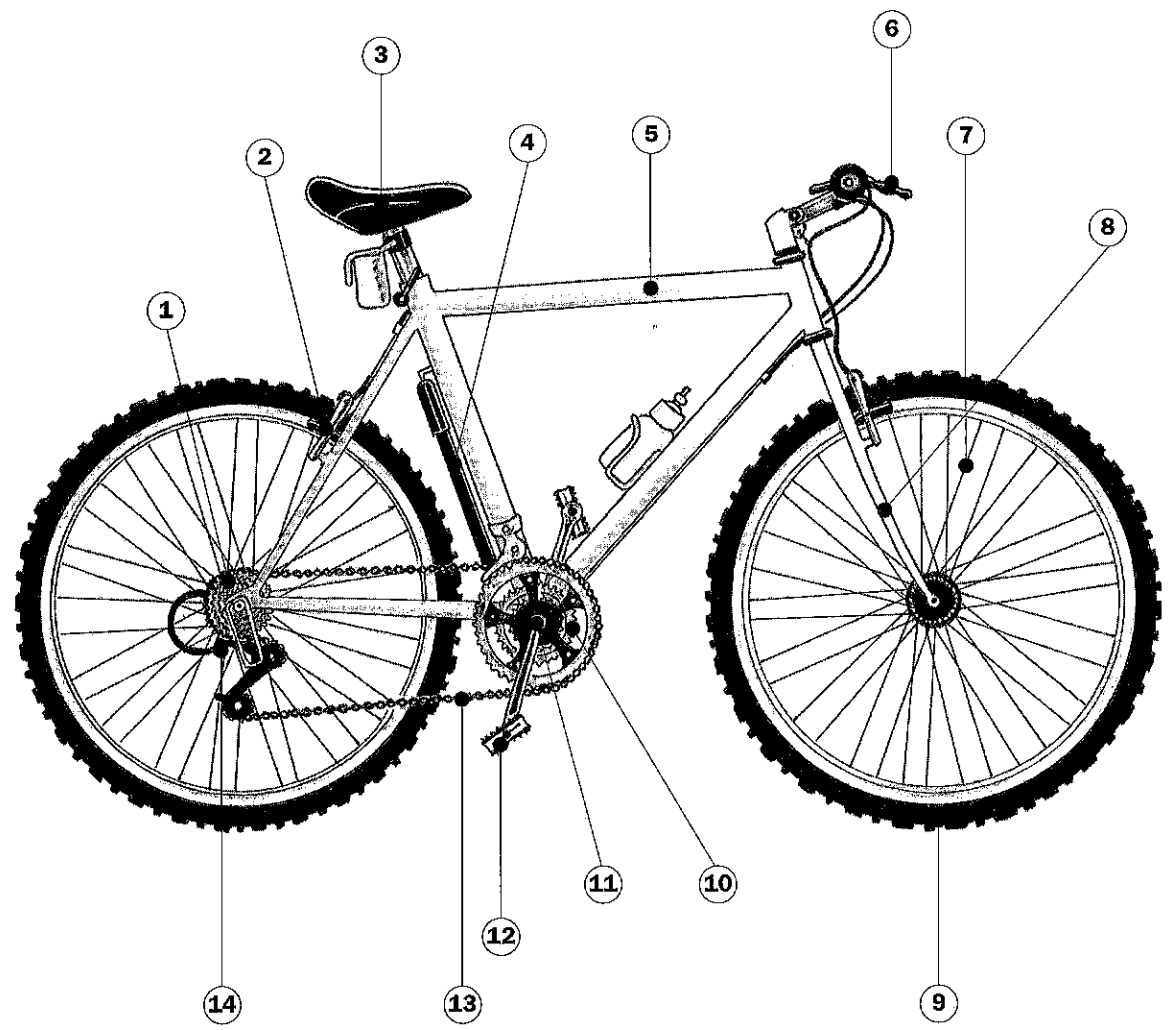


17

LA BICICLETA TOT TERRENY

- 1. Identifica** les parts de la bicicleta següents i **assigna'ls** el número que els correspon:
- | | | |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| - Fre | - Manxa | - Canvi de pinyó |
| - Selló | - Plats | - Pedal |
| - Raigs | - Quadre..... | - Coberta |
| - Eix del pedal | - Maneta del fre | - Cadena. |
| - Forquilla | - Pinyons ... | |



- 2. Corregeix** l'error subratllat i **escriu** al costat la resposta correcta:
- ▶ L'alçada del manillar ha de ser 10 cm més baixa que el selló.
.....
 - ▶ El pneumàtic s'ha d'inflar a una pressió de 6 kg/cm².
.....
 - ▶ Cal pedalejar fent força amb el taló.
.....
 - ▶ S'anomena pedaleig rodó la manera de pedalejar fent força de dalt a baix.
.....
 - ▶ En un camí, la preferència de pas la tenen els cavalls.
.....
 - ▶ La distància que es recorre en donar un volta de pedal s'anomena frequència.
.....

- 3. Sopa de lletres definida. Resol** aquests dotze enigmes i tot seguit **cerca** les paraules resultants en la **sopa de lletres**.
- ▶ Distància que recorrem a cada volta de pedal.
 - ▶ Serveix per engranar els pinyons i els plats.
 - ▶ Podem agafar-lo amb una o dues mans.
 - ▶ Ens hi asseiem al d'amunt.
 - ▶ Ens fan parar.
 - ▶ La part que sempre està en contacte amb el terra.
 - ▶ Sempre hauria d'anar al cap.
 - ▶ Són barnilles que donen consistència a les rodes.
 - ▶ La cadena s'hi engrana... ..
 - ▶ ...I en aquests també.
 - ▶ Tub que uneix el quadre amb el selló.
 - ▶ Hi posem els peus.

M	A	N	E	L	S	N	E	R	F	R	E	G	A	P
I	R	L	J	M	T	I	S	L	O	X	N	C	T	P
O	C	A	S	C	A	T	P	I	N	Y	O	N	S	N
R	e	M	B	L	A	N	F	T	A	Z	N	X	D	E
S	C	I	O	V	Z	S	I	D	A	R	J	A	S	U
C	A	S	L	I	T	J	E	L	X	S	U	G	V	M
E	D	M	L	G	A	S	V	I	L	T	O	J	T	A
D	E	S	E	N	V	O	L	U	P	A	M	E	N	T
I	N	S	S	O	F	T	I	B	S	L	R	D	A	I
C	A	N	P	E	D	A	L	S	O	P	I	T	S	C

4. Quina mala sort! Se m'ha rebentat la roda de darrere en plena ruta. **Ordena** les accions següents per aconseguir reparar-la, posant el número corresponent a cada casella.

- ☐ Poso la cambra nova que sempre duc de recanvi.
- ☐ Inflo la cambra nova i... torno a córrer!
- ☐ Extrec la cambra que s'ha rebentat de l'interior de la coberta.
- ☐ Desmunto la roda afluixant les brides tot estirant la palanca cap enfora.
- ☐ Comprovo que no hi hagi cap punxa clavada a la coberta.
- ☐ Amb les claus de desmuntatge separo la coberta de la llanda.
- ☐ Poso el pinyó petit i el plat gran per poder treure la roda amb més facilitat.

5. **Escriu** les normes de conducció que has de respectar quan vagis amb BTT.

▶

▶

▶

▶

▶

▶

6. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta. **Encercla-la.**

- 1 Com pots saber la *mida* de bicicleta que et correspon?
- a. Assegut a la bicicleta, haig d'arribar amb la punta dels peus als pedals.
 - b. Dret estant al costat de la bicicleta, el tub horitzontal ha d'arribar a uns 3 cm de la cintura.
 - c. Damunt la bicicleta, sense asseure'm al selló, han de quedar uns 3 cm entre l'entrecoix i el tub horitzontal.
- 2 Hi ha dues maneres de *pedalejar*. Quines són?
- a. Pedaleig horitzontal i pedaleig vertical.
 - b. Pedaleig ràpid i pedaleig lent.
 - c. Pedaleig rodó i pedaleig a pistó.
- 3 De què depèn la velocitat que pots assolir amb la teva bicicleta?
- a. De dues coses: del desenvolupament i de la freqüència de pedaleig.
 - b. De dues coses: de la pressió dels pneumàtics i de l'alineació de la cadena.
 - c. De tres coses: de la mida de la bicicleta, de l'alçada del selló i de l'alçada del manillar.