

SORTIDA EN BICI

Arbres monumentals de Cardedeu

Introducció:

Quantes vegades hem hagut d'aguantar les males cares quan hem proposat fer una sortida de l'àrea d'Educació Física? Al final les sortides de la nostra àrea queden reduïdes a trobades esportives o, si hi ha sort, a un bosc vertical.

Quan proposes fer una sortida en bici, tothom mira cap a una altre banda. Et busquen infinitat d'excuses per no haver-se de pujar a la bici. Ja se sap, no a tothom li ve de gust posar-se les malles, el casc, ... en canvi sí que volen anar a veure qualsevol museu, teatre, concert, ... (encara que sigui en anglès i no entenguin res del que diuen).

Però en el fons tots sabem el què passa: l'Educació Física continua sent la "maria".

Per intentar evitar aquestes situacions, una possibilitat és "pactar" amb alguna altre àrea que estigui més ben vista. Per exemple, l'àrea de Medi Natural lliga molt bé amb la nostra.

Aquesta activitat està pensada pels alumnes de Cicle Mitjà.

L'excusa de la sortida és el coneixement de l'entorn de Cardedeu. Dins d'aquest apartat podríem aprofundir en noms de boscos, d'arbres importants, de torrents, ...

Referent a l'Educació Física, a més del fet de fer una activitat física a la natura amb bici, també podríem treballar l'orientació, la utilització de plànols, de llibres de ruta, ...



Recomanacions prèvies a la sortida:

★ Seria molt recomanable que abans de fer la sortida, féssim una activitat a l'escola on portessin les bicis. D'aquesta manera podrem veure en quin estat estan i les habilitats dels alumnes.

Referent a les bicis, hauríem de mirar:

- Si tothom té tanques ràpides o si algú va amb cargols a les rodes.
- Si tots porten el mateix diàmetre de roda o si algú porta rodes mitjanes.
- Si tots utilitzen pneumàtics normals, o si algú porta tubeless.
- El tipus de vàlvula ("pitorro") de la roda (gruixut o estret).
- Si porten les rodes amb una pressió inadequada (massa toves)
- L'estat de la bici: cadena, canvis, frens, seient massa baix, ...

Els quatre primers punts seria sobretot per saber quines eines caldrà portar el dia de la sortida: Claus fixes, càmeres grans o petites, de vàlvula estreta o ample, ...

El cinquè i sisè punt és per recomanar que facin una repassada a la bici.

Disseny del recorregut:

★ Abans de fer qualsevol sortida, cal que el mestre faci el recorregut per evitar al màxim possible els imprevistos. A més des del dia que ha anat el mestre a veure el recorregut i el dia de la sortida hauria de passar el mínim temps possible. Si no és així, ens podem trobar que el terreny estigui enfangat, tallat per un arbre, per esbarzers, ...

★ Tenir pensada diferents variants del recorregut per si en qualsevol moment veiem que és necessari escurçar o allargar el recorregut.

★ Evitar fer la sortida en dijous, que és dia de caçadors.

★ Vigilar que en el recorregut hi hagi el mínim possible d'esbarzers o plantes amb punxes que puguin punxar rodes. Si cal netejar algun camí, tenir molta cura que no quedin restes amb punxes al camí.

★ Sempre que sigui possible cal buscar camins en els que no hi passin cotxes. Per això buscarem camins estrets. Ja sigui caminant o en bici, els camins estrets ajuda a "contenir" als alumnes, en canvi els camins amples fomenta la dispersió. Per no volem anar cridant tota l'estona que vagin per la dreta, que no corrin, ... caldrà proposar corriols. Si al començament de la ruta hi ha alguna pujada forta, podem fomentar que facin algun esprint, d'aquesta manera eliminem aquesta "necessitat" que tenen de córrer.

★ Sovint es pensa que els camins de pista són més segurs, en canvi és on es poden fer més mal. Perquè es va més ràpid, perquè hi ha sorra fina, perquè tenen "cunetes" que fan baixada, perquè hi ha més cotxes, ... En canvi dins d'un caminet anirem més a poc a poc tot i que la sensació de velocitat sigui més alta.

Material necessari:

El mestre hauria de portar un munt d'eines i estris:

★ Càmares de recanvi. Si no he pogut veure les bicis dels alumnes, caldrà portar-ne de diferents diàmetres i dels dos tipus de vàlvules.ria de portar de vàlvula ample i de prima (si un

cop acabada la sortida no les he fet servir, la puc tornar a canviar a la botiga per una de normal).

- ★ Inflador que pugui servir pels dos tipus de vàlbules.
- ★ Claus de desmuntar cobertes (les de ferro son molt recomenables).
- ★ Claus allen de totes les mides.
- ★ Clau de radis.
- ★ Claus fixes (per rodes que no tenen tanques ràpides).
- ★ Tornavís petit (pels canvis).
- ★ Oli
- ★ Tronxacadenes (tothom diu que és necessari portar-ho, però al final ningú ho fa servir).
- ★ Farmaciola (sobretot pensant en rascades, esgarrinxades, ...) S'acostuma a utilitzar molt l'aigua amb sabó per netejar de sorra les ferides. Per això no seria mala idea portar una ampolleta que tingui una boca petita amb la barreja feta.

Referent a la indumentària que cal portar, més val que cada mestre pensi que té i que està disposat a posar-se. Tot i així us dono un llistat orientatiu:

- ★ Casc (indispensable)
- ★ Guants (molt recomanable per qualsevol caiguda).
- ★ Ulleres esportives (per evitar insectes, sorra, pols, fang, branques, ...)
- ★ Calçat de velcro o amb els cordons recollits per no enganxar-se als plats.
- ★ Pantalons curts o ajustats per evitar que s'enganxi als plats.
- ★ Malles de ciclista per evitar escaldar-se.

Variants:

A l'hora de plantejar-nos la sortida caldria decidir què preferim:

- Que la ruta la va dient el mestre i els alumnes el segueixen.
- Que vagin seguint un llibre de ruta fet pel mestre.
- Que ells mateixos vagin fent el seu propi llibre de ruta.

Depenent del que preferim ho haurem d'organitzar d'una manera o una altre.

Evidentment, la primera és la més fàcil per tots. Seria més recomanable en casos en que els nens no tenen cap pràctica amb els llibres de ruta i que ja tenen prou feines per anar en bici.

La segona opció requereix que el mestre s'hagi hagut de currar tota la feina d'elaboració (fotografiar totes les cruïlles, fer les fitxes numerades amb la foto i la fletxa, plastificar-ho, ...). Pels alumnes també significa haver de parar a cada cruïlla per mirar cap a on s'ha d'anar (obrir motxilla, treure fitxes, tornar a guardar, ...).

L'última opció requerirà que s'organitzin per grups, on un porti la càmera de fotos i que els altres hagin d'anar dibuixant com és la cruïlla, cap a on s'ha d'anar, en nombre de fotos que fan a cada lloc, A més, un cop a l'escola, vindrà tota la feinada de picar-ho a l'ordinador, afegir-hi les fotos, ... Pels alumnes pot ser un "engorro" treure, càmera de fotos, carpeta, llapis, fulls, ...) però d'aquesta manera s'hauran d'organitzar per nassos.

Bibliografia:

"Arbres de Cardedeu. Itineraris per descobrir-los", Editat per l'Ajuntament de Cardedeu, 2006