

## ARREGLO DE BICIS

### Actividad

Nociones básicas para el arreglo y mantenimiento de bicicletas

### Descripción

La bicicleta se ha convertido en el elemento perfecto de movilidad urbana y ocio deportivo. Aúna la emisión cero de CO2 y el ejercicio moderado. En este curso se darán a conocer los distintos tipos de bicicletas, mixtas, de carretera, de paseo, de montaña... así como sus partes y técnicas básicas de reparación y puesta a punto de manera performativa. El alumnado podrá acudir con su bicicleta para poner en práctica los conocimientos adquiridos

### Objetivos

- Aprender a mantener la bicicleta en perfecto estado de uso
- Realizar pequeñas reparaciones
- Crear espacios de participación ciudadana.

### Programa

#### Trimestre

- Aprender a distinguir las diferentes partes de la bicicleta y comprender su funcionamiento.
- Conocer y aprender a utilizar las herramientas necesarias para el mantenimiento de la bicicleta.
- Aprender a realizar las tareas de control necesarias para que la bicicleta esté en condiciones.
- Conocer los diferentes tipos de bicicletas tanto en función de su uso como de su gama.
- Realizar regulaciones básicas:
  - Cubierta o cambio de cámara.
  - Regular los frenos.
  - Regular los cambios.
  - Modificar tanto los frenos como sus partes.
  - Modificar los cables y fundamentos tanto de frenos como de cambios.
  - Modificar cualquier parte de la bicicleta.
- Aprender cosas a tener en cuenta para elegir una posición adecuada en la bicicleta.

### **Profesor/a**

- Equipo de profesores/as de Prokultura

### **Dirigido a**

Adultos.

### **Material que ha de llevar el alumnado**

El material básico lo aporta el centro, pero cada persona llevará el material específico necesario para su proyecto.