

APRENDE A MONTAR EN BICICLETA

SEMANA SANTA
días 14, 15 y 16

3 NIVELES

1º: INFANTIL:

BICICLETA SIN PEDALES

(Si no tiene "bicicleta sin pedales" ni casco, nosotros se lo prestamos)

2º: INICIACIÓN:

APRENDE CON PEDALES

(obligatorio: bicicleta, casco y guantes)

3º: PERFECCIONAMIENTO:

PUMPTRACK

(obligatorio: bicicleta, casco y guantes)

HORARIO: de 10:30 a 12:30 h

PRECIO: 10 € (Incluido seguro deportivo)

tres días: 14, 15 y 16 de abril

Plazas limitadas (riguroso orden de inscripción)

Inscripciones: del 26 de marzo al 10 de abril polideportivo JAJE

Más Información, Tlf: 625583665 o clubbmxtalavera@gmail.com



LA ACTIVIDAD SE REALIZARÁ:
VELÓDROMO y PUMPTRACK
JUNTO A LOS BOMBEROS
C/ de Los Alfareros



APRENDE A MONTAR EN BICICLETA EN SEMANA SANTA

BENEFICIOS DE USAR LA BICICLETA:

El objetivo de esta iniciativa es impulsar el desarrollo sostenible y promover la salud. Animar a los ciudadanos y en concreto a los escolares a fomentar y hacer uso del transporte sostenible como sustituto del vehículo privado. Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan el uso de la bicicleta como medio de transporte por sus múltiples beneficios.

Estos son algunos de ellos:

- Cuida tu salud
- Reduce los niveles de colesterol en la sangre.
- Minimiza los niveles de estrés y mejora el estado de ánimo.
- Es una excelente forma de combatir la obesidad.
- Ayuda a mejorar la coordinación motriz.
- Mejora el sistema respiratorio y cardíaco.
- Reduce el riesgo de sufrir infarto o problemas cerebrovasculares.
- Tonifica los músculos.
- Protege el medio ambiente
- No produce gases tóxicos.
- Supone menos espacio: 16 bicicletas ocupan lo mismo que un vehículo.
- Mejora la economía
- Su coste de inversión es mucho menor que el de cualquier transporte privado.
- Su mantenimiento es muy económico: el 5 % de lo que cuesta el mantenimiento de un coche.
- Ahorra tiempo
- Moviéndonos en bicicleta llegamos antes a nuestro destino, evitando atascos y aglomeraciones.
- Te hace feliz
- Está demostrado que el uso continuo de la bicicleta como medio de transporte aumenta la felicidad en los usuarios.

ACTIVIDAD QUE SE PROPONE, PARA REALIZAR EN SEMANA SANTA

Se propone realizar una actividad que haga posible que los más jóvenes tengan la oportunidad de aprender a montar en bicicleta.

Esta actividad tendrá tres niveles:

a) Nivel “Bicicletas sin pedales”: No es obligatorio que el niño/a aporte bicicleta y casco. Si no tiene se lo prestará el CD BMX Talavera de forma gratuita.

Los más pequeños/as, podrán aprender a montar en estas bicicletas que favorecen el desarrollo y la movilidad infantil a través del juego, logrando un nivel de equilibrio, suficiente, para afrontar el siguiente paso: la bicicleta, ahora sí, con pedales y sin ruedines.

b) Nivel iniciación: Es obligatorio que el niño/a aporte bicicleta, casco y guantes. Los niños/as, se inician en las bicicletas con pedales eliminando, por fin, los ruedines. Logran mantener el equilibrio y conducir la bicicleta con cierta destreza, realizando arranque desde parada, rectas, curvas, parada. Llevan la bicicleta sentados e incluso de pie.

c) Nivel perfeccionamiento: Es obligatorio que el niño/a aporte bicicleta, casco y guantes. El niño, ya tiene cierta destreza con la bicicleta. Es capaz de conducirla, tanto sentado como de pie. En este taller, el niño logrará mayor autonomía y destreza. Se iniciará en la práctica en el PumpTrack, realizando manuales, púmpin y algún salto o brinco. Conseguirá realizar el circuito completo con soltura y sin utilizar los pedales, tan solo empujando con el cuerpo.

DESARROLLO-ACTIVIDAD:

Para la actividad, el CD BMX TALAVERA aportará tres monitores especializados, con actividad competitiva en la actualidad. Pondrá a disposición, un máximo de 18 “bicicletas sin pedales” para prestar a aquellos niños que no tengan, así como los cascos.

El desarrollo de la misma se realizará en el velódromo y PumpTrack en horario de 10:30 a 12:30 h.

El precio de inscripción será gratuita.

Entendemos que habrá una gran demanda, por lo que el alta será por riguroso orden de inscripción.

La preinscripción se hará en el POLIDEPORTIVO JAJE hasta un número máximo de 15 niños por nivel: TOTAL 45 NIÑOS.

Si la demanda fuera muy superior (más de 25 niños): Se estudiaría la posibilidad de 2 grupos por nivel y supondría que el CD BMX TALAVERA aportaría otros tres monitores de las mismas características y nivel.

NECESIDADES:

- 1) Instalaciones deportivas municipales (velódromo, PumpTrack) libres, para el uso, en horario de 10:30 a 12:30 h.
- 2) Personal del POLIDEPORTIVO JAJE para realizar la inscripción.

CD BMX TALAVERA
625588665