



## RESUMEN SESIONES

1. SESIÓN TEÓRICA 60'	2.SESIÓN CIRCUITO CERRADO 120'	3. SESIÓN CIRCUITO URBANO 120'	4.FIESTA DE LA BICICLETA 60'
1.1 TEST DE EVALUACIÓN DE NORMAS DE CIRCULACIÓN Y COMPORTAMIENTO CICLISTA 10'	2.1 INFORMACIÓN INICIAL 2'	3.1 INCORPORACIÓN A LA CIRCULACIÓN E INICIO DE LA MARCHA 15'	4.1 ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN FIESTA DE LA BICICLETA 60'
1.2 PRESENTACIÓN DEL MANUAL BIKEABILITY 5'	2.2 EL CASCO Y ESTACIONAMIENTO DE LA BICICLETA 5'	3.2 CAMBIO DE CARRIL/ADELANTAMIENTOS 15'	4.2 PRESENTACIÓN FIESTA DE LA BICICLETA 5'
1.3 DESPLAZAMIENTO ACTIVO VS DESPLAZAMIENTO PASIVO 5'	2.3 REVISIÓN BÁSICA DE LA BICICLETA 5'	3.3 CAMBIO DE DIRECCIÓN HACIA UNA CALLE PRINCIPAL (2 CARRILES/2 SENTIDOS) A LA DERECHA 15'	4.3 ESTACIÓN PUESTA A PUNTO 15'
1.4 NORMAS DE CIRCULACIÓN PARA BICICLETAS 10'	2.4 AJUSTE DE LA BICICLETA Y CORRECTO PEDALEO 5'	3.4 CAMBIO DE DIRECCIÓN HACIA UNA CALLE SECUNDARIA (1 CARRIL/1 SENTIDO) A LA DERECHA 15'	4.4 ESTACIÓN MANEJO 15'
1.5 SEÑALIZACIONES EN BICICLETA 10'	2.5 ARRANCADA Y FRENADO PROGRESIVO 5'	3.5 CAMBIO DE DIRECCIÓN HACIA UNA CALLE PRINCIPAL (2 CARRILES/2 SENTIDOS) A LA IZQUIERDA 15'	4.5 ESTACIÓN CONDUCCIÓN 15'
1.6 INDUMENTARIA Y ACCESORIOS 5'	2.6 CAMBIOS DE MARCHAS / DESARROLLOS 8'	3.6 CAMBIO DE DIRECCIÓN HACÍA UNA CALLE SECUNDARIA (1 CARRIL/1 SENTIDO ) A LA IZQUIERDA 15'	4.6 EVALUACIONES, ENTREGA DE PREMIOS Y REFLEXIÓN FINAL 10'
1.7 VENTAJAS VS DESVENTAJAS 10'	2.7 ZIG-ZAG CON CONOS 10'	3.7 ROTONDAS 15'	
1.8 ACCESO EN BICICLETA AL CENTRO EDUCATIVO Y PREPARACIÓN DE SIGUIENTES SESIONES 5'	2.8 SEÑALIZACIÓN DE MANIOBRA DE GIRO 10'		
	2.9 MIRAR ATRÁS Y DECIR NÚMERO 10'		
	2.10 MIRAR ATRÁS Y FOCALIZAR LA ATENCIÓN 10'		
	2.11 TEST DE HABILIDAD 50'		