

Nombre _____

Ciclismo



1. Conocer el nombre y explicar el propósito de las diversas partes de una bicicleta.

Nombre	Propósito
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____
8. _____	_____
9. _____	_____
10. _____	_____
11. _____	_____
12. _____	_____
13. _____	_____
14. _____	_____
15. _____	_____

2. Reparar un pinchazo de neumáticos de bicicleta.

3. Desarmar, limpiar y volver a armar apropiadamente una bicicleta.

4. Ajustar los frenos y el cambio delantero y trasero correctamente.

5. Conocer y practicar cortesía y normas de seguridad al montar en bicicleta.

Nombre _____

6. ¿Cuál es la ventaja de llevar un casco para ciclistas?

7. Tener un registro de los siguientes recorridos montando bicicleta:

a. Hacer 3 paseos de 16 kilómetros a diferentes lugares.

	Fechas	Lugares
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____

b. Hacer un paseo de 80 kilómetros en 10 horas o menos.

Fecha _____

8. Saber cómo leer un mapa de rutas haciendo su plan de recorrido de 80 kilómetros y seguirlo con precisión en un paseo verdadero.

Fecha _____ Evento _____

Fecha completada: _____ Instructor/asesor: _____