



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

veloschools.ecologic@gmail.com

ecologic.mk@gmail.com

www.ecologic.mk

„Свртување на свиоци“

1. Штафета 8

- Поставете го теренот како на цртежот
- Учениците треба да го поминат теренот со својот велосипед бавно, како подготовка за активноста
- После неколку обиди може да одржите трка-штафета



2. Кругови

- Поставете/нацртајте го теренот како на цртежот
- Учениците се менуваат за да свртат целосен круг околу секој конус
- Назад учениците возат бавно по права линија до тимот

Оваа активност е реализирана во рамки на програмата „Вело училишта“, која е имплементирана од Здружение на Граѓани- Еко Логик





Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

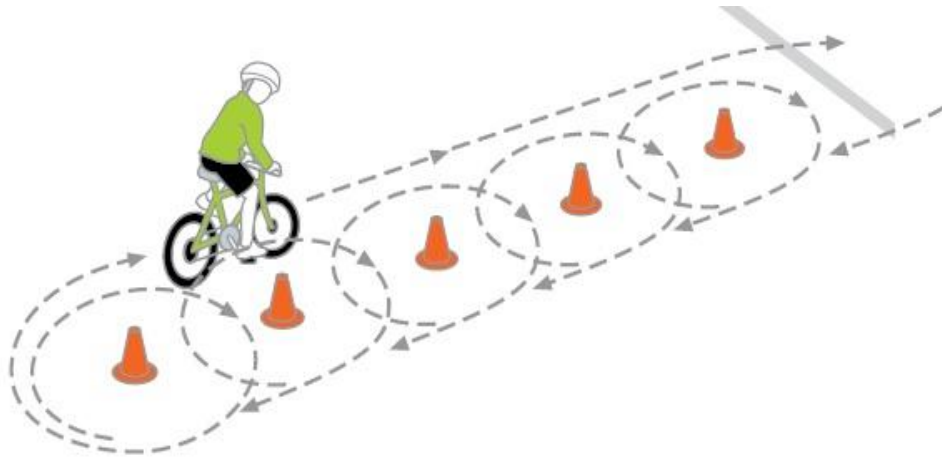
Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

veloschools.ecologic@gmail.com

ecologic.mk@gmail.com

www.ecologic.mk



3. Активности за подобрување:

- За да се направи активностa полесна:
 - Дозволете им на учениците да ги спуштат нозете ако е потребно
 - Зголемете или намалете го просторот помеѓу обележувачите (круговите)
- За да се направи активностa посложена:
 - Намалете го просторот помеѓу обележувачите
 - Додадете повеќе обележувачи (штафета 8)
 - Возење на теренот во спротивна насока
 - Возење со управување со една рака

4. Други идеи:

- Одржување на двете активности како еден-према-еден трка, наместо штафета
- Останатите ученици може да се стартери, или судии, итн
- Воведете повеќе ленти (вежба за кружење) за да се овозможи повеќе време за пракса
- Дозволете им на учениците да одлучат и самостојно

5. ВАЖНИ Информации:

Оваа активност е реализирана во рамки на програмата „Вело училишта“, која е имплементирана од Здружение на Граѓани- Еко Логик





Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

veloschools.ecologic@gmail.com

ecologic.mk@gmail.com

www.ecologic.mk

- Оставете ги учениците да почнат бавно. Оставете да ја зголемат брзината како што ќе им се зголемува самодовербата.
- Доколку почнат да губат рамнотежа, дозволете им да стапнат на земја.
- Учениците нека вежбаат свртување во два правци дури и кога им е поудобно само во еден правец, отколку во друг
- охрабнете и мотивирајте ги учениците да ги вежбаат овие вештини

***** Користете ги кочниците за контрола на брзината пред аглиите**

***** Навалете го велосипедот КОН аголот**

***** Гледајте напред кадешто се движите, не директно на обележувачот**

Оваа активност е реализирана во рамки на програмата „Вело училишта“, која е имплементирана од Здружение на Граѓани- Еко Логик

