



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

„Возачки вежби и игри“

Вовед:

- Најдобриот начин да се научи ракување со велосипедот како и безбедност е да се вежба на патот. Но, вежби и игри се одличен начин за младите велосипедисти да научат нешто во безбедна, средина без сообраќај, додека истовремено се забавуваат со велосипедите.

Цели:

- Унапредување на вештините за возење на велосипед

Методи и стратегии:

- Практично учење

Форми на работа:

- Индивидуален

Како се спроведува вежбата:

- Ви споделуваме неколку различни видови на вежби и игри за унапредување на вештините за возење велосипед. Секој ученик, во зависност од своите способности за возење велосипед потребно е да ги направи сите наведени вежби и игри. Учениците не се ограничени колку пати да спроведат некоја од вежбите.

1. Цик Цак (исто познато како престој, слалом, влез во кривина)

- Користете сообраќајни конуси, и учениците треба да се престојуваат помеѓу конусите без да ги удрат. Почнете со широк престој за да разберат како да управуваат со потпирање на велосипедот како што се движат околу конусите. Конусите може и да се доближени заедно какошто се подобруваат вештините. Оваа вежба помага да се развијат контрола, баланс и координација.

Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BEA



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

2. Бавно Темпо (Трка на Полжави, Ползење на Желки)

- За овој настан треба трен со права насока и последниот велосипедист треба да ја помине крајната линија без да допре со стопалото на земја, така ќе биде победник. Група на велосипедисти може да вози одеднаш ако има доволно простор. Теренот треба да биде помеѓу 9 и 15 метри долг. Велосипедистите учат одлична контрола на велосипедот, баланс, и управување.

3. Кревање на Шишето

- Учениците треба да кренат шише со вода лесно дофатливо (на пример на стол) во текот на нивното возење, и да го предадат на следниот ученик. Шишето може да се постави пониско, како што се подобруваат балансот и вештините. Ова е забавен и предизвикувачки начин за да се подобри возењето со една рака и да се балансира додека се потпираат.

4. Разнесувач на Весници

- Оваа активност е со разнесување на весници. Потребна е кошница за алишта, канта за ѓубре или картонска кутија, неколку свиткани весници, ташна за рамо, потоа се поставуваат целите на теренот и велосипедистите возат по теренот фрлајќи ги весниците на означените цели. Ова го подобрува балансот, координацијата, и возењето со една рака – и исто така е забавно.

5. Избегнување на Камења

- Во оваа активност, велосипедистите се доближуваат на пречка (нешто меко како тениско топче) и брзо се престојуваат со предните тркала за да не го удрат. Тие учат за важноста на предното тркало за маневрирање околу пречки, и со тоа задните тркала ја преминуваат пречката, се избегнуваат опасности додека се на теренот. На патот, велосипедистот мора да избегнува камења, ѓубре, нечистотии и дупки, додека се вози по права линија.

6. Итно Запирање (Запирање на Мал Простор)

- Кога е итно, велосипедистот мора да запре најбрзо што може без да изгуби контрола или да падне. Учениците треба да почнат на стартната линија и да возат кон крајната цел, притоа не вртат со педалите и закочуваат на главната крајна линија. За поголема контрола на кочењето, учениците треба да ги испружат рацете и да си ја пренесат тежината наназад колку што можат повеќе. Со педалите на позиција 3 и 9 часот, велосипедистите се доволно подкренати да си ја пренесат тежината назад и да одржат

Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BEA



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

баланс за педалите во ризична ситуација. Една добра идеја е да се има човек кој ова го следи, барем првите неколку пати од оваа активност.

7. Дерби со Една Нога Долу

- Учениците возат во дефиниран простор, обидувајќи се да се балансираат – последниот ученик сеуште вози додека сите други стапнале со ногата долу, и тој ученик е победникот. Учениците не треба намерно да се движат кон другите со велосипед, и ако е потребно, просторот треба да е намален, со цел да се зголеми предизвикот, како што учесниците се елиминирани од активноста (јаже или конуси се добри мобилни граници). Оваа активност се фокусира на контрола на велосипедот, самодоверба и забава.

Потребни материјали:

- Велосипед
- Шлем(кацига) и заштитници за колена и лакти (доколку поседуваат учениците)
- Желба за учење и унапредување на своите вештини за возење на велосипед

Очекувани резултати:

- После спроведување на овие вежби и активности, учениците ќе имаат подобрени вештини за возење на велосипед и секако добро да се забавуваат додека возат 😊

Времетраење на вежбата: 60 минути

*Дополнителни информации:

- Користете креда за тротоарот, конуси, или јаже за да креирате терени и граници. Не се двоумете за варијации или прецизни терени со цел да ги предизвикате учениците. Поставување на терени е добра шанса да се натераат волонтерите или учениците да се поактивни.
- Родителите и членовите на заедницата треба да се вклучени во следење, запазување, и охрабрување на учениците во активностите. Велосипедските вежби и активности се одлична шанса за родителите да бидат исто активни, па и тие да научат соодветни велосипедски техники и да ги гледаат учениците како ги подобруваат нивните вештини додека се забавуваат.

Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BEA



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

- Кога децата се на велосипедите, нормално е да се забавуваат и да се енергични. Вежбајте и демонстрирајте вакви активности однапред. Насочете го ентузијазмот на децата во оформени активности преку јасни правила, фокусирајте се на забава, и гледајте ги учениците како напредуваат во искусни и самоуверени велосипедисти.

Ве молиме пополнете ја следната табела со цел подобрување на активностите во иднина и споделете ги со нас вашите одговори на: veloschools.ecologic@gmail.com

Што ми се допадна од оваа активност?	Што не ми се допадна од оваа активност?	Што би промениле?

Оваа активност е реализирана во рамки на проектот „Вело училишта“, кој е имплементиран од Здружение на Граѓани- Еко Логик и финансиски подржан од Швајцарска Агенција за развој и соработка.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia



BELO