



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК  
Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17  
Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902  
[veloschools.ecologic@gmail.com](mailto:veloschools.ecologic@gmail.com)  
[ecologic.mk@gmail.com](mailto:ecologic.mk@gmail.com)  
[www.ecologic.mk](http://www.ecologic.mk)

## „Контрола со мала брзина“

### Вовед:

- Оваа активност има за цел развивање на балансот при мала брзина и развивање на вештините за контрола, кои се од основно значење како подготовка за велосипедизам на патот.

### Цели:

- Унапредување на вештините за правилно и безбедно возење на велосипед. Развивање на баланс и контрола при мала брзина.

### Методи и стратегии:

- Учење преку пракса/практикување на самата активност

### Форми на работа:

- Индивидуален

### Како се спроведува вежбата:

- За да ја спроведете соодветно оваа активност потребно е да ги следите следниве неколку чекори. Во зависност од самата тежина на вежбата, можете сами да одлучите дали некои од чекорите кои се посериозни или потешки за практикување да ги прескокнете и да ги направите само оние чекори во зависност од можностите и вештините на учениците за возење на велосипед.
- Пред самото спроведување на активната имајте ја во предвид следнава мерка на претпазливост:
- Теренот треба да е доволно голем за да се одбегне меѓусебен контакт

### 1. Слободно возење:

- Поставете терени за вакво возење како на цртежот

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

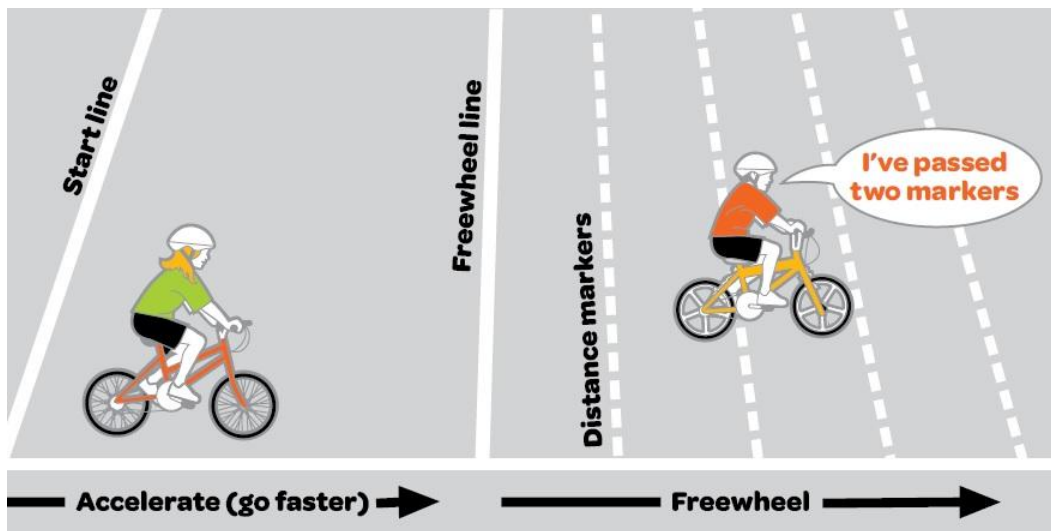
Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

[veloschools.ecologic@gmail.com](mailto:veloschools.ecologic@gmail.com)

[ecologic.mk@gmail.com](mailto:ecologic.mk@gmail.com)

[www.ecologic.mk](http://www.ecologic.mk)

- Експериментирајте со поставеноста на теренот, посебно ако има и наклон
- Велосипедистите почнуваат по овој терен и забрзуваат на соодветната линија
- Велосипедистите бројат колку обележувачи ќе поминат додека возат слободно



## 2. Активности за подобрување:

- **За да се олесни активността:**

- Оставете време за вежбање пред да се навлезе на теренот
- Зголемете ја зоната за забрзување
- Доближете ги обележувачие поблиску
- Направете го теренот малку навален надолу

- **За да се отежне активността:**

- Намалете ја зоната за забрзување
- Видете до каде ќе стасаат велосипедистите само едно или две вртења на педалите.

- **Други идеи:**

- Пробајте седење или стоење

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



B E A



Здружение на Граѓани ЕКО ЛОГИК

Ул. Бранислав Нушиќ 13-1/17

Тел: 389 02 5112716 / 389 78 365 902

[veloschools.ecologic@gmail.com](mailto:veloschools.ecologic@gmail.com)

[ecologic.mk@gmail.com](mailto:ecologic.mk@gmail.com)

[www.ecologic.mk](http://www.ecologic.mk)

- Имајте натпреварувачка сесија

### 3. Бавна трка:

- Поставете терен за бавна трка како на цртежот
- Сите нека се наредат во линија, со предното тркало на линијата
- Кога ќе кажете СТАРТ, сите МОРА да тргнат
- Велосипедистите треба да возат во права линија, најспоро што можат кон крајната линија цел
- Секој велосипедист кој ќе ја спушти ногата на земја излегува од играта
- Последниот кој ќе ја прејде крајната линија победува.



#### а) Активности за подобрување:

- **За да се олесни активността:**

- Оставете време за вежби пред да го користите теренот
- Оставете ги велосипедистите да спуштат една нога долу неколку пати

- **За да се отежне активността:**

- Намалете го бројот на шанси кадешто велосипедистот смее да ја спушти ногата долу

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](mailto:veloschools.ecologic@gmail.com)

[ecologic.mk@gmail.com](mailto:ecologic.mk@gmail.com)

[www.ecologic.mk](http://www.ecologic.mk)

- Одржете ја бавната трка на угорница или удолница
- Користете ленти. Велосипедистите не смеат да измрдаат од својата лента

- **Други идеи:**

- Пробајте седење или стоење
- Управувајте со една рака
- Прејдете од користење на кочници кон некористење.

**4. ВАЖНО-Белешки за вежбање:**

- Кочете и вртете со педалите во исто време. Ова помага за одржување на рамнотежа
- Нагодете ги велосипедите на најлесна (најмала) брзина
- Насочете ги децата кон делот “Бавно движење” од Прирачникот за Велосипедисти
- Охрабрете ги децата да ги вежбаат овие вештини

**5. Совети за вежбање:**

- Пробајте да движите најбавно што можете без да ја спуштите ногата долу
- Кога навистина ќе се подобрите, треба да можете да го правите ова со кочниците и педалите за да ја контролирате брзината

**Потребни материјали:**

- Обележувачи / конуси, пожелно во повеќе бои
- Креда за на игралиштето

**Очекувани резултати:**

На крајот на активноста, децата ќе имаат извежбано:

- Бавно возење со баланс и контрола
- Возење во ленти
- Слободно возење и вртење

**Времетраење на вежбата:** 45-60 минути

*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](mailto:veloschools.ecologic@gmail.com)

[ecologic.mk@gmail.com](mailto:ecologic.mk@gmail.com)

[www.ecologic.mk](http://www.ecologic.mk)

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](mailto: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



BEA