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

„Оди-вози-трчај“

Орагнизирај Вело натпревари

Вовед:

- Широко е прифатено дека веловозењето е еден од најдобрите начини за луѓето да постигнат добро здравје и физичка подготвеност. Ако вие сакате да влезете во веловозење, има многу начини во спортот. Вело Училишта обезбедува забавен и безбеден начин да ги воведе младите веловозачи во светот на велосипедскиот спорт, како и унапредување и подобрување на вештините за ракување со велосипед.

Цели:

- Страст/пасија, респект, чесност, верба во себе, одлучност/решителност

Методи и стратегии:

- Поттикнување на натпреварувачкиот дух помеѓу учениците

Форми на работа:

- Индивидуален
- Тимска/групна работа
- Работа во парови

Како се спроведува вежбата:

- Трките се отворени за машки и женски натпреварувачи, а можат да бидат организирани од наставници или друг школски наставен персонал и тоа на школски игралишта, други игралишта, затворени спортски сали па сè до места за одржување национални и меѓународни велосипедски специфични натпревари - има по нешто за сите способности и старостни групи.
- Натпреварите можат да се случуваат во тек на целата година, за време или по завршувањето на училишните часови. Може да се користи било каков вид на велосипед којшто е во добра возна состојба. Меѓутоа, школскиот наставен персонал би

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

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

требало да комплетира едноставна безбедносна проверка за велосипед и шлем и тоа пред реализација на самите натпревари/трки.

- Ова може да води кон натпревар на регионално и национално ниво.
- Шесте веловозечки дисциплини се BMX, Вело спидвеј, Вело-крос, Маунтин бајк, Пат и Пате-ка/Велодром.

Едноставни правила:

- Направете тимови од четворица, со мешани способности, момчиња и девојчиња.
- Повеќекратни тимови од едно училиште можат да учествуваат против тимови од веловозачи од други локални училишта.
- Трката Оди-Вози и Трчај опфаќа два тимови коишто се тркаат како на велосипед така и пешки едни против други
- Тимски другари образуваат парови/тандеми за да покријат поставено растојание (еден на велосипед, а друг трчајќи) ги заменуваат улогите и трчаат назад кон стартната точка.
- Веловозачите извршуваат брза безбедносна проверка на велосипедот и шлемот на секој крај пред изменување на улогите.
- На знак "Оди" веловозачите би требало да ја завршат нивната безбедносна проверка на велосипедот и шлемот, го трчаат правиот дел од патеката, запираат, ги свртуваат велосипедите и ги држат подготвени за трка-чите да ја завршат нивната безбедностна проверка, па се тркаат наназад.
- Тимови можат да се тркаат еден против друг или против часовник/време за да се определат прв, втор, трет итн и да обезбедат бодови за пренос.

Потребни материјали:

- Користење на постојна школска спортска опрема на површини како игралишта или автопаркинзи. Било каков велосипед може да се користи бидејќи натпреварувачите не зависат од дисциплински специфични велосипеди или опрема.

Очекувани резултати:

- Развивање, подобрување и унапредување на вештините за возење велосипед

Времетраење на вежбата: 60-90 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

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

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?**

***Дополнителни информации за наставникот:**

Како може да се постигне правилност?

Училиштата можат да ораганизираат трка Оди-Вози и Трчај како еден елемент, за да се поддржи серија настани/лига/натпревари/трки. Секој предизвик е дизајниран за да изгради вештини и самодоверба такашто постапувањето со овој формат може да им овозможи на децата да напредуваат на патека низ секое ниво.

Како може да се постигне подобрено натпреварување преку екстра тимови?

Трките Оди-Вози и Трчај се кратки со траењето, па се има повеќе расположиво време за неколку тимови да учествуваат и да го претставуваат нивното училиште.

Размислувајте инклузивно!

- Инвалидизирани возачи можат да користат трицикли, рачни велосипеди и тандем велосипеди.

*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

ВЕЛО

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

- Инвалидизирани возачи можат да се натпреваруваат пешки или во инвалидски колички и не треба да се менуваат со нивните тимски велопартнери доколку не се способни да возат.
- Млади луѓе со визуелно оштетување можат да се натпреваруваат на тандем-вело или со сетило за вид.
- Ако е соодветно, вршете го натпреварот на тврда површина кога вклучувате инвалидизирани возачи. Ако е соодветно, имајте пократка патека долж главната патека за инвалидизирани возачи.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland in North Macedonia