



Čas přípravy
1 týden



Čas realizace
odpoledne



Prostor
hřiště, park



Roční období
jaro, podzim



Počet účastníků
30



Věková kategorie
12–14 let

VÝLET NA KOLECH, JÍZDA ZRUČNOSTI

Obecný cíl: Rozvoj těchto kompetencí: pracovní.

Konkrétní cíl: Děti se naučí účinně používat kolo, dodržovat pravidla silničního provozu a překonávat své limity. Děti si budou umět opravit drobné závady na kole.

Děti se naučí ovládat jízdu na kole, připraví se na jízdu zručnosti.

Motivace: Nedávno jsem viděl fotku, na které byl děda s babičkou na kole. Měli na sobě hodně zvláštní oblečení – babička dokonce měla sukni. Kola neměla přehazovačku, bylo jedno, jestli jezdí po silnici nebo v lese. Na všechno bylo jedno kolo. Chvilí jsem to zkoušel, ale kolo bez přehazovačky? To vůbec nešlo... Radši si na ten náš výlet vezmu svoje kolo a pohodlné oblečení.

Potřeby: Děti: vybavené a zkontrolované kolo, přilba, sportovní oblečení, svačina, pláštěnka, lepicí sada.

Vedoucí: navíc pumpička, lékárnička, sada na opravu menších závad, mapa, GPS navigace, fotoaparát, mobilní telefon.

Pomůcky na stanoviště na jízdu zručnosti (barevné kužely, kelímky s vodou, hadrové míčky, prkno, startovní čísla, startovací lístky, stopky.

K tomuto metodickému listu je pracovní list S1A, S1B, S1C.

Provedení: Vedoucí si předem naplánuje trasu dle mapy a času, který bude výletu věnovat. Předem si zjistíme zajímavosti a pamětihodnosti na cestě, možnost občerstvení apod. Dětem je nutné dopředu rozdat informace k výletu, aby si mohly připravit kola. Při výletu na kolech je nutné domluvit se, v jakém pořadí děti pojedou. Je vhodné, aby první jel vedoucí (instruktor), vedoucí výpravy pojedou poslední, aby měl děti na očích. Pokud první jede někdo z dětí, je nutné mít domluvený signál, na který se zastaví. Při zastávce procvičíme základy znalosti o vybavení lékárničky a jejím využití při zranění. Ukážeme dětem, jakým způsobem si poradit s drobnou závadou. Je nutné dodržovat pravidla silničního provozu.

Po zvládnutí výletu na kole se mohou děti zapojit např. do jízdy zručnosti.

Jízda zručnosti na kolech, koloběžkách, in-line bruslích

Na vhodném místě připravte stanoviště, která budou děti překonávat na kolech nebo jiných dopravních prostředcích. Je nutné mít zajištěn dostatečný počet instruktorů a vedoucích, kteří budou pomáhat na jednotlivých stanovištích. O pomoc můžete požádat rodiče dětí.

Dětem připravte startovací listiny, startovní čísla, rozdělte je do skupin podle věku a dopravního prostředku. Děti pouštějte ze startu v časových rozestupech, aby nedocházelo k hromadění dětí na stanovištích. Je možné měřit čas od startu do cíle, případně měřit dobu trvání jednotlivých stanovišť.

Příklady překážek:

- Slalom mezi kužely
- Podjetí překážky bez dotyku
- Přejezd přes překážku (prkno, lávka)
- Jízda po nakreslené osmičce
- Hod na cíl za jízdy
- Zastavit a trefit se do terče
- Převoz kelímku s vodou na stanoveném úseku, aniž by se voda vylila

Tato aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Poznání, Překonání.

Moje poznámky:

Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

Aktivita umožňuje začlenění dětí do kolektivu a nevytváří bariéry pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami.

Pro děti neklidné s potížemi v pozornosti je nutné, aby jely v bezprostřední blízkosti před vedoucím. Pozor u dětí ze sociálně znevýhodňujícího prostředí – myslet na možnost někde kolo vypůjčit.

Pozor na:

Je nutné dodržovat pravidla silničního provozu.

Vzít navíc vodu k pití i pro případ mytí. Vedoucí s sebou poveze autolékárničku.

Moje poznámky: