

Scenariusz 4

Temat: **Jazda próbna na rowerze.**

Cel zajęć:

Uświadomienie dzieciom zależności między stanem technicznym roweru i jego dopasowanie do wzrostu rowerzysty, a bezpieczeństwem i wygodą jazdy. Wyrabianie umiejętności sprawdzania stanu roweru i jego regulowania niektórych jego części.

Przebieg zajęć:

1. Rozpoczyna zajęcia od wyboru dogodnego miejsca do nauki jazdy na rowerze. Pamiętajmy, aby był to teren o nawierzchni ziemnej. (beton, asfalt, żwir, wyboje, górki to tereny niebezpieczne) Kolejną czynnością jest omówienie jak należy przygotować rower do jazdy. Sprawdzić jego stan techniczny, a następnie ustawić siodełko, bo od tego zależy wygoda jazdy rowerzysty. Następnie należy stanąć nad siodełkiem tak, aby palcami jednej nogi oprzeć się na ziemi, a piętą drugiej nogi postawić na pedale przy jego najniższym położeniu. Uczniowie dopasowują siodełko do odpowiedniej wysokości tak, aby mogli wygodnie wsiąść na rower.
2. Uczniowie muszą nauczyć się utrzymać równowagę, samodzielnie pedałowac, zwracać uwagę na przeszkody i jechać zgodnie z przepisami.
Ucząc się wsiadania rozpoczynamy od:
 - Pozycji stojącej z lewej strony roweru. Lewą nogę stawiamy na pedale znajdującym się w położeniu dolnym, a prawą wyprostowaną nogę opieramy na ziemi.
 - Następnie próbujemy odepchnąć się od ziemi prawą nogą oraz wyprostować ciało, stojąc lewą nogą na pedale roweru wprowadzonego w ruch. Czynność tę powtarzamy kilkakrotnie.

Gdy stwierdzimy, że już utrzymujemy równowagę jadąc na pedale, próbujemy przerzucić prawą nogę przez ramę roweru. Jadąc na rowerze pamiętamy aby łokcie były lekko zgięte i trzymane przy sobie, a tułów lekko pochylony do przodu. Należy zwrócić uwagę na właściwe ułożenie nóg. Aby wprowadzić rower w ruch silnie naciskamy przednią częścią stopy na pedały raz jedną, raz drugą. Rower zatrzymujemy, jeżeli zaprzestaniemy pedałowac i zaczynamy hamować hamulcem ręcznym lub nożnym.

Zabrania się gwałtownego hamowania, ponieważ wówczas łatwo o wywrotkę.

Gdy rower prawie przestaje jechać należy zejść z roweru, trzymając kierownicę. Lewy pedał powinien znajdować się w górnym położeniu.

3. Nauka skręcania w prawo lub w lewo.
 - Skręcając w prawo lub w lewo, spoglądamy do tyłu upewniając się, czy nie napotykamy na jakąś przeszkodę np. pieszego lub coś inne.
 - Jeżeli chcemy skręcić w prawą stronę wyciągamy prawą rękę w bok, natomiast jeżeli w lewą stronę, lewą rękę w bok.

Zwracamy uwagę na odpowiedni kąt odchylenia ręki od tułowia.

- Przy skręcaniu pamiętamy aby, aby nie jechać zbyt szybko szczególnie jeżeli jest ostry zakręt.
- W czasie jazdy pamiętamy aby trzymać kierownicę obiema rękami.
- Trzymanie kierownicy jedną ręką jest dopuszczalne wtedy, gdy zamierzamy skręcić w lewo bądź w prawo.

Jeżeli nie dostosujemy się do podanych reguł to grozi to upadkiem i może prowadzić do nieszczęścia.

4. Pokaz jazdy przez prowadzącego, a następnie przez uczniów. Omawianie ewentualnych błędów napotkanych podczas jazdy po zakończeniu ćwiczeń.
Jeżeli uczniowie potrafią już dobrze jeździć na rowerze możemy utrudnić jazdę slalomem, układając np.: kręgle, pachołki, klocki w odstępach dostosowanych do możliwości uczniów
5. Podsumowanie zajęć:
 - O czym musicie pamiętać zanim wsiądziecie na rower?
 - Z której strony wsiadacie na rower?
 - Jak trzymacie kierownicę?
 - Jaką pozycję przyjmujecie na rowerze podczas jazdy?
 - Jak układacie stopy na pedałach?
 - Jak zatrzymujecie rower?
 - Co należy zrobić, aby skręcić w prawo lub w lewo?