



Čas přípravy
120 minut



Čas realizace
2x45 minut



Prostor
klubovna, hřiště



Roční období
jaro, léto



Počet účastníků
5–10



Věková kategorie
od 6. třídy/12 let

JÍZDNÍ KOLO

Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: pracovní, k řešení problémů, k učení.

Konkrétní cíl:

Naučit se provádět základní i složitější údržbu a opravy jízdního kola, zkontrolovat a připravit jízdní kolo před jízdou. Zopakovat a procvičit pravidla silničního provozu. Procvičit a zdokonalit techniku jízdy na kole.

Motivace:

Jezdíte rádi na kole? A kdo se vám o něj stará? Vy sami, nebo to dělají rodiče? Uměli byste si třeba seřídit brzdy? Nebo zalepit kolo? Pojďme si to vyzkoušet.

Potřeby:

Jízdní kolo (každý své), sada náradí, hustilka a hustoměr, obrázek s popisem jízdního kola, test ze znalostí dopravních pravidel, pomůcky na překážkovou dráhu, mapy s označenými body pro cyklistický výlet.

Doporučená pomůcka: kniha Kolo pro děti a jejich rodiče, Jiří Šafránek, vydalo nakladatelství Portál.

K tomuto metodickému listu je k dispozici pracovní list T13A.

Provedení:

S jízdním kolem se většina dětí seznámí už v útlém věku. Nejprve na něm jezdí v doprovodu rodičů, později se na něm prohánějí samy po sídlištích a klidných cestách. Doménou zejména starších kluků je předvádění různých akrobatických kousků nebo cyklokros na lesních cestách. Čím víc adrenalinu, tím líp.

Zařazením aktivit s jízdním kolem do programu našich schůzek můžeme rozšířit své obzory, zaujmout opět širší spektrum dětí. Chce to jen mít odvalu. A nejen to. Děti by měly znát základní pravidla silničního provozu, ale měly by rovněž umět připravit a zkontrolovat své kolo před cestou, znát povinnou výbavu, umět si poradit s malou závadou (např. nahodit řetěz, dohustit kolo), používat ochranné prostředky (přilba, chrániče apod.).

Pokud si nejsite jisti, že tohle všechno dokážete dětem předat, musíte nejprve sami něco nastudovat a doma vyzkoušet. Výborný pomocník v tomto případě bude knížka z nakladatelství Portál „Kolo pro děti a jejich rodiče“ autora Jiřího Šafránka. V téhle knize najdete plno informací důležitých při výběru vhodného kola a jeho vybavení, o základní údržbě a opravách v domácí dílně i na cestách. Je zde přehled o historii kola, o cyklistické výstroji, o tom, jak jezdit bezpečně. Navíc je vše popsáno srozumitelně i pro laika. A dokonce něco navíc, co možná v praxi využijete nejčastěji – jsou zde náměty pro hry, které lze využít pro postupný výcvik techniky jízdy a pomoci nichž se děti (od předškolních po -náctileté) naučí zábavnou formou cyklistickým dovednostem a znalostem nutným v silničním provozu.

Samozřejmě, že pokud máte známého či kamaráda, který kolům rozumí, můžete ho pozvat na schůzku, aby sám něco dětem pověděl a prakticky předvedl.

Děti si vezmou na schůzku svá kola a prakticky si vyzkoušejí:

- nastavení výše sedla;
- utažení všech šroubků;
- měření hustoty a dohuštění kola;
- demontáž a montáž kola;
- kontrola a seřízení brzd;
- nahození spadlého řetězu apod.

Pokud některé dítě kolo nemá, necháme je pracovat s někým ve dvojici nebo mu vedoucí půjčí své. Po základním nácviku můžeme uvedené aktivity připravit jako soutěž na čas.

Povinná výbava jízdního kola

Připravíme si obrázek jízdního kola s popisem jednotlivých částí. Společně probereme jednotlivé části, upozorníme na ty, které jsou ve výbavě kola povinné. Pokud mají děti kola na schůzce, můžeme rovnou provádět kontrolu, jak je mají vybavená.

Dopravní výchova

Připravíme pro děti test ze znalostí silničních předpisů – značky, otázky, situace, křižovatky. Děti mají dopravní výchovu zpravidla ve škole, takže pro žáky 2. stupně ZŠ by to mělo být jen opakování.



Varianta: Půjdeme s dětmi na procházku po městě. Zastavíme vždy u křižovatky, řekneme si, kdo má přednost, kdo musí čekat a proč, sledujeme provoz, upozorníme na nebezpečnou situaci, která může nastat.

Jízda zručnosti

Připravíme překážkovou dráhu – slalom, přejezd prkna (houpačky), nájezd na obrubník, průjezd brankou, podjezd překážky, sjezd ze schodů apod. Hráči musí projet dráhou co nejrychleji.

Převez pohárek

Obtížnější varianta překážkové dráhy – hráč má v ruce kelímek s vodou, k času se počítá i množství vody, které převezl (nevyšplíchal). Samozřejmě v obou případech obtížnost dráhy volíme podle věku a schopností dětí.

Šlapej jednou nohou

Vhodná hra pro nácvik situace, když se někde na cestě cyklistovi utrhne šlapka. Úkolem je projet co nejrychleji určenou dráhu, ale smí se šlapat pouze jednou nohou. Je dobré funkční nohu ke šlapce přivázat, aby byla „v záběru“ i při pohybu vzhůru, nejen při došlápnutí.

Sbírej kuželky

Nácvik řízení kola jednou rukou. Úkolem hráče je při průjezdu daným úsekem sbírat určenou rukou kuželky. Sebrané kuželky hází do koše, který má na zadním nosiči. Ve druhém kole můžeme ruce vystřídat. Vítězí samozřejmě ten nejrychlejší.

Tlačení do zad

Soutěží dvojice, každý na svém kole. Jeden hráč nesmí šlapat, druhý hráč s ním pohybuje po vyznačené dráze tak, že ho při jízdě zezadu tlačí do zad. Vhodné je část trasy vést do kopce. Vítězí nejrychlejší dvojice.

Varianta: Tuto disciplínu můžeme připravit jako štafetu – hráči si na vyznačeném okruhu předávají nešlapajícího spoluhráče jako štafetový kolík. Vítězí nejrychlejší tým.

Cyklistický výlet

Rozdělíme hráče do družstev, v každém bude přítomen jeden vedoucí, instruktor, můžeme využít i některého z rodičů-cyklistů. Každý tým má pro případ nouze aspoň jeden telefon a lékárničku. Je vhodné mít k dispozici jednoho dospělého s vozidlem (zdravotníka), který by v případě potřeby dojel na určené místo.

Každý tým dostane mapu s vyznačenými body v okolí a papír s kontrolními otázkami (množství a vzdálenost bodů přizpůsobíme věku, schopnostem dětí, náročnosti terénu). Kontrolní místa mají různé bodové ohodnocení – čím vzdálenější, tím cennější. Určí se časový limit. Úkolem týmů je získat co nejvíc bodů za průjezd označenými místy a zodpovězení kontrolních otázek. Je jen na nich, jestli raději projedou 10 míst s nižším bodovým ohodnocením, nebo risknou krkolomnou dalekou cestu do nejcennějšího místa. Kontrolní otázky slouží k ověření, že tým určeného místa dosáhl, tzn. nelze na ně odpovědět na místě (příklad: Jakou barvu má fasáda domu čp. 10 na návsi v Horní Lhotě?). Tým se nesmí rozdělit, celou cestu absolvuje společně. V určený čas se všichni sejdou v cíli (předem dáno) a soutěž se vyhodnotí.

Varianta pro 15+ a dospělé hráče: Účastní se každý sám za sebe (nebo ve dvojicích). Trasu můžeme volit náročnějším terénem (lesní cesty atd.).

Tato aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Poznání, Přátelství, Překonání.



Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:

U této aktivity mohou být znevýhodněné děti s tělesným postižením nebo narušenou pohybovou dovedností (obtíže s rovnováhou, neobratnost). Dále u dětí úzkostných a bojácných může tato aktivita představovat bariéru, strach z nového, neznámého – přejezdy přes prkno, strach pustit se řídit jednou rukou apod. Je vhodné jim upravit trať, umožnit a podporovat trénink. Při jízdě městem pozor na možné potíže s pravolevou orientací. Je třeba dbát zvýšené pozornosti u dětí zbrklých, hyperaktivních, s poruchou pozornosti, zejména při jízdě městem nebo na rušné silnici. U dětí ze sociálně znevýhodněného prostředí je potřebné myslet na to, že nemusí mít k dispozici kolo, nebo že bude staré. Pozor na narážky druhých. Zajistit nějaké jiné kolo, hledat cesty, kde je možné si takové věci vypůjčit nebo levně pořídit.