

## Scenariusz 3

Temat: **Podstawowe wiadomości z budowy i wyposażenia roweru.**

Cel zajęć:

Zapoznanie dzieci z budową roweru i jego obowiązkowym wyposażeniem.

### Przebieg zajęć

#### 1. Wprowadzenie do tematu zajęć

Nauczyciel przeprowadza pogadankę z uczniami, w której porusza problem pracy ucznia, uwzględniając naukę szkolną, pracę domową i inne wykonywane czynności.

Nauczyciel wprowadza pojęcie czasu wolnego, przedstawia zasady organizacji czasu wolnego oraz wyjaśnia uczniom rolę wypoczynku, zwracając uwagę na wypoczynek czynny. Każda praca powoduje po pewnym czasie zmęczenie.

Człowiek zmęczony nie może wydajnie pracować i musi odpocząć. Wypoczynek jest konieczny dla zachowania zdrowia. Jest on ważny również w życiu ucznia, ale trzeba go odpowiednio zorganizować i należyście wykorzystać. W zależności od wykonywanej pracy występuje u człowieka zmęczenie fizyczne lub umysłowe. Po zmęczeniu fizycznym może nastąpić wypoczynek bierny, a po zmęczeniu umysłowym – czynny. Uczenie się jest pracą umysłową, więc wymaga odpoczynku czynnego, szczególnie na świeżym powietrzu.

#### 2. Ćwiczenia dla uczniów

##### Ćwiczenie 1.

Wprawki pantomimiczne.

Nauczyciel dzieli uczniów na 4 grupy. Każda grupa losuje kartkę z tytułem scenki, którą ma przedstawić bez używania głosu. Każda z grup ustala, jak przedstawić swoją scenkę, następnie odgrywa ją, a pozostałe grupy odgadują jej tytuł.

Tytuły scenek

1. Gry i zabawy na świeżym powietrzu.
2. Opiekuję się rodzeństwem.
3. Uczestniczymy w zajęciach sportowych w danej dyscyplinie (uczniowie wybierają sami dyscyplinę).
4. Zajęcia domowe.

## Ćwiczenie 2.

Uczniowie oglądają ilustracje przedstawiające chłopca oglądającego transmisję sportową i drugą z chłopcem czynnie uprawiającym sport.

Pytanie nauczyciela: „Który z chłopców czynnie spędza wolny czas?”

Nauczyciel uzasadnia znaczenie czynnego wypoczynku i jego wpływ na stan zdrowia.

## Ćwiczenie 3.

Rozmowa z uczniami na temat: „Jak spędzasz wolny czas”? Uczniowie podają swoje propozycje i uzupełniają rysunek.

Jak spędzasz wolny czas ?



(Powyżej przykładowy rysunek do wykonania przez nauczyciela na tablicy szkolnej).

Omówienie rysunków uczniów

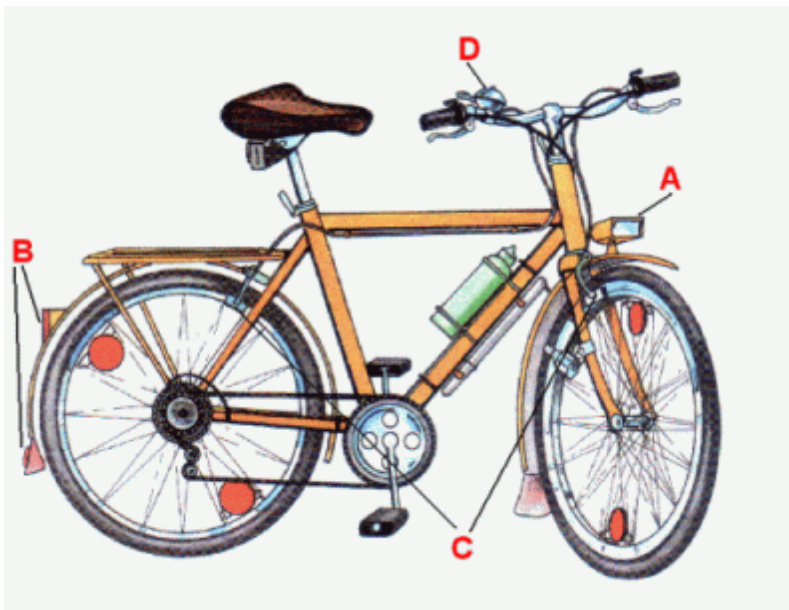
Organizując swój wolny czas wielu uczniów propaguje czynny wypoczynek, a jako ulubioną formę spędzania wolnego czasu wskazało wycieczki rowerowe.

### 3. Rozwiązywanie zagadek (nauczyciel głośno czyta zagadki, a dzieci podają ich rozwiązania)

Zagadka 1. Można wtedy jeździć na nim, kiedy kręci się kołami.

Zagadka 2. Ma dwa kółka i siodełko, jeździsz na nim niezbyt prędko.

#### Omówienie wyposażenia roweru (pokaz ilustracji)



Obowiązkowe wyposażenie roweru:

- A) Światło pozycyjne z przodu białe lub żółte selektywne.
- B) Światła pozycyjne z tyłu czerwone.
- B) Światło odblaskowe barwy czerwonej z tyłu o kształcie innym niż trójkąt.
- C) Co najmniej jeden skutecznie działający hamulec.
- D) Dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzerażliwym dźwięku.

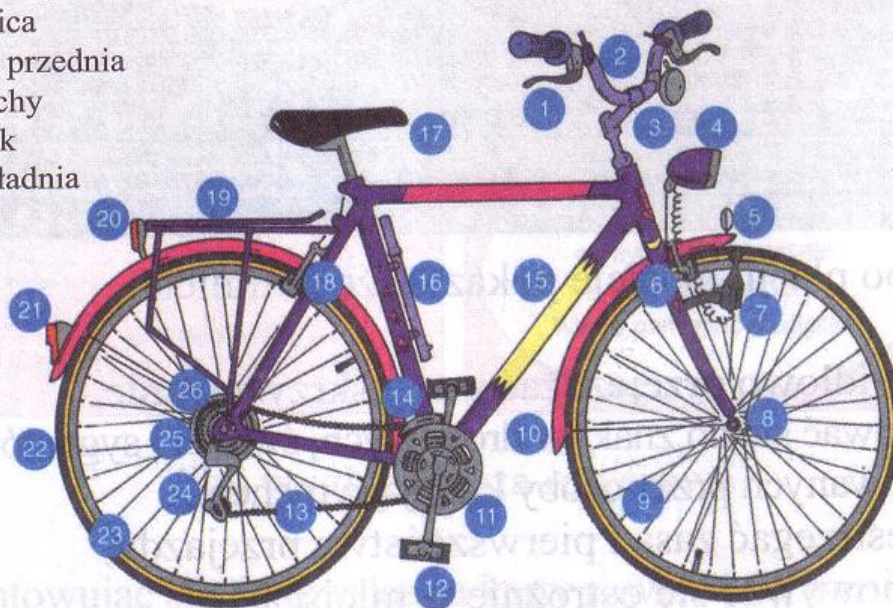
(Źródło: „Bezpieczny na drodze!” – multimedialny program dydaktyczny do nauki zasad ruchu drogowego)

#### 3. Omówienie budowy roweru (pokaz ilustracji)

Zapewne macie już swój rower i uczyć się na nim jeździć. Na drogę publiczną będzie Wam wolno wyjeżdżać, gdy skończycie 10 lat. Na razie spróbujcie jeździć po podwórku, na boisku szkolnym i polnych drózkach, ucząc się pod kierunkiem dorosłych lub starszych kolegów.

## Podstawowe części roweru

1 dźwignia hamulca	13 łańcuch	20 światło odblaskowe czerwone
2 kierownica	14 przerzutka przednia	21 lampa tylna
3 dzwonek	15 rama	22 opona
4 lampa przednia	16 pompka	23 obręcz
5 światło odblaskowe białe	17 siodełko	24 przerzutka tylna
6 szczęki hamulca przedniego	18 szczęki hamulca tylnego	25 wielotryb
7 prądnica	19 bagażnik	26 piasta tylna
8 piasta przednia		
9 szprychy		
10 błotnik		
11 przekładnia		
12 pedał		



Źródło: H. Gutowska, B. Rybnik; „Bezpieczna droga do szkoły”, cz. 3. Wyd. Grupa Image, sp. z o.o. ,  
Wydanie szóste, Warszawa 2008r.)

Aby jeździć bezpiecznie, Wasz rower musi być zawsze w nienagannym stanie. Nie może brakować w nim żadnej części z obowiązkowego wyposażenia, a wszystkie one powinny być odpowiednio wyregulowane i zakonserwowane. Gdy napotkacie na trudności, poproście o pomoc dorosłych.

### 4. Rozmowa na temat przygotowania roweru do jazdy.

a) dostosuj rower do swojego wzrostu poprzez:

- regulację siodełka (zwracamy uwagę na to, by wysokość siodełka znalazła się na wysokości Twojego biodra);
- regulację kierownicy;

b) sprawdź czy jest odpowiednia ilość powietrza w oponach

c) sprawdź czy łańcuch jest odpowiednio naciągnięty

d) sprawdź czy prawidłowo pracują i nasmarowane są przerzutki

e) sprawdź czy działają inne zespoły: układ elektryczny, zamocowanie kierownicy

**5. Rozmowa na temat wyposażenia dodatkowego.**

- a) bagażnik
- b) komplet narzędzi
- c) lusterko
- d) boczne światła odblaskowe

**6. Rozmowa na temat wyposażenia rowerzysty.**

- a) kask
- b) ochraniacze na kolana i łokcie
- c) elementy odblaskowe

**7. Układanie dobrych rad dla rowerzystów (dzieci otrzymują w dużych kopertach wyrazy, z których układają zdania i zawieszają na tablicy edukacyjnej, głośne odczytanie zdań i zapamiętanie)**

Jeździmy pod opieką rodziców.

Nie wozimy innych osób na bagażnikach.

Po ulicy jeździmy, gdy posiadamy kartę rowerową, zawsze prawą stroną.

Jeździmy na rowerze w miejscach dozwolonych dla dzieci.

Jeździmy na rowerze dostosowanym do swojego wieku i w odpowiednim stroju.

**8. Śpiewanie piosenki „Na rowerze” i naśladowanie jazdy na rowerze.**

„Na rowerze”

Jadą rowery, kręcą się koła

na plaży cicho gwizdże wiatr,

wielka wyprawa dzisiaj wesoła

jedziemy dalej, dalej w świat.

Na rowerze, na rowerze

trzeba jeździć jak należy

na rowerze, na rowerze

dzyń, dzyń, dzyń.

Jadą rowery ścieżką zieleni

przez łąkę, pole w jasny dzień

leśny strumyczek w blasku się mieni,

a drzewa szumem wabią cień.

Na rowerze, na rowerze

trzeba jeździć jak należy

na rowerze, na rowerze

dzyń, dzyń, dzyń.

(Źródło: [www.modn.elk.edu.pl/publikacje/2006/droga](http://www.modn.elk.edu.pl/publikacje/2006/droga) do szkoły.doc)

## 9.Podsumowanie zajęć

Uczniowie wskazują na ilustracji podstawowe elementy wyposażenia roweru, uzasadniają jaki wpływ mają te elementy na bezpieczeństwo na drodze.

### Praca domowa

Przygotuj swój rower na wycieczkę (poproś o pomoc rodziców).

Napisz w co powinien być wyposażony rower, przy odpowiednich punktach?



( Źródło: H. Gutowska, B. Rybnik; „Bezpieczna droga do szkoły”, cz. 3. Wyd. Grupa Image, sp. z.o.o. ,  
Wydanie szóste, Warszawa 2008r.)