

Слободен изборен предмет : ВЕЛОСИПЕДИЗАМ

**ИЗРАБОТИЛ : одделенски наставник Татјана Анакиева во соработка со Здружение на граѓани - ЕКО-Логик и Вело училишта
ООУ „Кочо Рацин“ – с. Блатец**

ПОВРЗАНОСТ СО НАЦИОНАЛНИТЕ СТАНДАРДИ

Наставната програма вклучува релевантни компетенции од следните подрачја :

I. Јазична писменост ;

IV. Дигитална писменост;

V. Личен и социјален развој;

VI. Општество и демократска култура

VII. Техника, технологија и претпримништво

Ученикот/ученичката знае и/или умеет :

I-A.1	да ги изразува и пренесува своите мисли, чувства, информации и ставови во различни комуникациски ситуации на својот мајчин јазик, преку различни медиуми и за различни цели,
I-A.3	да води критички и конструктивен дијалог, аргументирано искажувајќи ги своите ставови
I-A.4	да го користи стандардизираниот јазик, со почитување на граматичките и правописните правила при усно и писмено изразување,
IV-A.1	да ги истражува и споредува можностите на познати и нови дигитални уреди и самостојно да процени, одбере и да ги користи тие што се најсоодветни за конкретна потреба и ситуација
IV-A.4	во соработка со други да анализира проблем, да развие идеја и план за негово истражување и решавање и да испланира кога и за што ќе користи ИКТ
IV-A.5	да определи какви информации му/и се потребни, да најде, избере и преземе дигитални податоци, информации и содржини, и да ја процени нивната релевантност во однос на конкретната потреба и веродостојноста на изворот,
IV-A.6	да избере и користи различни алатки за обработка на податоци, да ги анализира пода-тоците и да ги претстави на различни начини почитувајќи ги правилата за користење
IV-A.8	на безбеден и одговорен начин да ги користи дигиталните содржини, образовните и социјални мрежи, и дигитални облаци,
V-A.1	да разликува здрав од ризичен животен стил кога се работи за сите сфери на живеење (вклучително навики во исхраната, спортски и рекреативни активности и сексуално однесување),
V-A.2	да избира и практикува активности кои обезбедуваат развој и подобрување на сопственото ментално и физичко здравје и добросостојба,
V-A.4	да прави процена на сопствените способности и постигања (вклучувајќи ги силните и слабите страни) и врз основа на тоа да ги определува приоритетите што ќе му/и овозможат развој и напредување,
V-A.6	да си постави цели за учење и сопствен развој и да работи на надминување на предизвиците што се јавуваат на патот кон нивно остварување,
V-A.7	да ги користи сопствените искуства за да си го олесни учењето и да го прилагоди сопственото однесување во иднина,
V-A.8	да го организира сопственото време на начин кој ќе му/и овозможи ефикасно и ефективно да ги оствари поставените цели и да ги задоволи сопствените потреби,
V-A.9	да ги предвиди последиците од своите постапки и од постапките на другите по себе си и по другите,
V-A.15	да соработува со други во остварување на заеднички цели, споделувајќи ги сопствените гледишта и потреби со другите и земајќи ги предвид гледиштата и потребите на другите,
V-A.18	да истражува, поставувајќи релевантни прашања, со цел да ги открие проблемите, да ги анализира и вреднува информациите и предлозите и да ги проверува претпоставките,
V-A.20	критички да ги анализира информациите и доказите според релевантни критериуми,

VI-A.2	да го анализира сопственото однесување со цел да се подобри, поставувајќи си реални и остварливи цели за активно делување во заедницата,
VI-A.11	да ги применува правилата и прописите за безбедно учество во сообраќајот,
VII-A.1	да ги поврзува сознанијата од науките со нивната примена во техниката и технологијата и со секојдневниот живот.
VII-A.2	да ја објасни потребата од иновации за развојот на општеството,
VII-A.3	да објасни како напредните технички и технолошки системи/продукти го подобруваат секојдневниот живот на луѓето,
VII-A.9	активно да учествува во тимска работа според претходно усвоени правила и со доследно почитување на улогата и придонесот на сите членови на тимот,

Ученикот /ученичката разбира и прифаќа дека :

I-Б.2	со употребата на јазикот во различни контексти и средини, и во различни форми, се овозможува ефикасна комуникација и интеракција (секогаш имајќи во предвид со кого се остварува комуникацијата),
IV-Б.1	дигиталната писменост е неопходна за секојдневното живеење - го олеснува учењето, животот и работата, придонесува за проширување на комуникацијата, за креативност и иновативност, нуди разни можности за забава,
IV-Б.2	неодговорното и неумешното користење на ИКТ има органичувања и може да носи ризици за поединецот или општеството,
IV-Б.3	потенцијалите на ИКТ ќе се зголемуваат и треба да се следат и користат, но и дека треба да се има критичен однос кон веродостојноста, доверливоста и влијанието на податоците и информациите што се достапни преку дигиталните уреди,
IV-Б.7	неумереното и во несоодветна положба (неергономски) користење на дигиталните технологии може негативно да влијае на здравјето, личниот и социјалниот живот, а несоодветното складирање на дигиталниот отпад неповолно влијае врз животната средина.
V-Б.1	грижата за сопственото тело и редовното практикување физички активности е важен услов за обезбедување физичко и ментално здравје,
V-Б.2	осознавањето на сопствениот идентитет придонесува за јакнење на самовербата и за развојот на личноста,
V-Б.3	сопствените постигања и добросостојба во најголема мера зависат од трудот што самиот/самата го вложува и од резултатите што самиот/самата ги постигнува,
V-Б.6	успехот во животот, во голема мера, зависи од целите што ќе си ги постави, а од начинот на кој ќе ги планира активностите и ќе го организира времето во голема мера зависи ефикасноста и ефективноста во остварувањето на поставените цели,
V-Б.7	иницијативноста, упорноста, истрајноста и одговорноста се важни за спроведување на задачите, остарување на целите и надминување на предизвиците во секојдневните ситуации,
V-Б.10	учењето е континуиран процес кој не завршува во училиште и не се ограничува на формалното образование.
VI-Б.6	личниот ангажман и соработката со другите се битни за остварување заеднички јавен интерес,
VI-Б.9	секоја граѓанин треба да презема одговорност за промените во природата предизвикани од активностите на човекот,
VII-Б.1	иновациите и претприемништвото се значајни за економскиот развој на општеството и подобрувањето на социјалниот и финансискиот статус на поединецот и заедницата
VII-Б.2	успешните идеи коишто водат кон лични, социјални и финансиски придобивки се резултат на креативност, иницијативност, посветеност и истрајност.
VII-Б.3	иницијативата е битен услов за внесување промени во личниот живот и животот во заедницата, а успешноста на промените е поврзана со соочување со предизвици и/или преземање ризик.
VII-Б.5	ресурсите не се неограничени и дека е потребно одговорно да се користат.

РЕЗУЛТАТИ ОД УЧЕЊЕ

Тема 1 : Велосипедизам и Велосипедот низ историјата и денес

Знаења /вештини :

- Ја разбира разликата меѓу одржлив и неодржлив транспорт
- Може да идентификува/препознае различни етапи од развојот на велосипедот низ историјата
- Умее да истражува користејќи енциклопедии и интернет
- Разбира на кој начин велосипедизмот како спорт го одржува нашето здравје
- Сфаќа дека возењето велосипед носи придобивки и за индивидуата и за општеството
- Знае дека во различни култури и различни временски периоди велосипедот се користел како превозно средство
- Има познавања за велосипедизмот и велосипедот низ историјата и денес

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

- создава свои креативни креации на велосипеди ;

Ученикот/ученичката ќе:

- ја развива креативноста преку цртање и сликање

Содржини (и поими) и број на часови

Примери за активности

- Велосипедот како превозно средство низ историјата –еволуција на велосипедот и велосипедот како одржлив транспорт во денешницата и опција за иднината - (возило,педали, велосипедист, пронаоѓач,дрезина , ретроним)- 3 часа
- Велосипедизам (спорт, рекреација ,одржлив транспорт ,одржувач на здравјето) – 3 часа

- Учениците во мали групи истражуваат во различни енциклопедии и на интернет за пронаоѓањето на тркалото , појавата на првиот велосипед и развојниот процес на велосипедот како превозно средство во текот на историјата прибирајќи притоа соодветни информации и фотографии – (1 час)
- Учениците во мали групи изработуваат презентација за историјата и еволуцијата на велосипедот притоа презентацијата може да биде во вид на албум , книга, постер или презентација на компјутер .Секоја од групите ги презентира податоците до кои имаат дојдено и притоа дава дополнувања на останатите групи – (1 час)
- Учениците проследуваат видеа и излагање од наставникот за историјата на велосипедот и еволуција на велосипедот дополнувајќи ги со тоа податоците кои ги добија од своите истражувања .Потоа своите знаења ги проверуваат преку квиз на знаења (квизот може да биде изработен и со користење на дигитални уреди) – (1 час)
- Преку дискусии и разговори учениците се наведуваат да гледаат на велосипедот како одржлив транспорт и опција за превоз без загадување на природата денес но и во иднина –(1 час)
- Преку истражувања на интернет , интервју со спортисти и дискусија учениците се запознаваат со велосипедизмот како спорт и можност за личен развој – (1 час)
- Учениците преку активности понудени од наставникот и работилници од [Прирачник за велосипедски активности за деца од основно образование изработен од Еко логик и Вело училишта](#) дознаваат за придобивките од возење велосипед за менталното и физичкото здравје на поединецот – (1 час)

- Видови велосипеди (спортски-тркачки велосипеди,планински велосипеди, цикло -к-ос велосипед,теренски велосипеди ...) 4 часа

- Учениците се запознаваат со различните видови на велосипеди преку материјалите понудени од [Прирачник за велосипедски активности за деца од основно образование изработен од Еко логик и Вело училишта](#) и дискутираат за различните видови велосипеди во текот на различни временски периоди - (1 час)
- Учениците во мали групи изработуваат албум со цртежи и фотографии од различни видови велосипеди – (1 час)
- Преку активности во училиница учениците ги воочуваат разликите кај различните видови велосипеди (различни кочници ,седло ,рамка и сл) и дискутираат како истите допринесуваат за поудобно возење во одредени услови - (1 час)
- Учениците креативно се изразуваат цртајќи го својот „Велосипед од соништата “ како дел од активностите понудени во [Прирачник за велосипедски активности за деца од основно образование изработен од Еко логик и Вело училишта](#) а притоа при презентацијата добиваат можност да ги поврзат своите знаења за различни видови велосипеди и да откријат карактеристики по кои нивниот велосипед би припаѓал на одредена група на велосипеди и зошто го нацртале баш таков –(1 час)

Тема 2 : Велосипедски делови и вело опрема

Знаења /вештини :

- Ја разбира разликата меѓу различните видови велосипеди и нивните делови
- Може да идентификува/препознае различни делови од велосипед и велосипедска опрема
- Умее да дизајнира своја опрема за велосипед и дава своја верзија на велосипед
- Разбира како различните делови на велосипедот функционираат и која е нивната улога
- Сфаќа дека велосипедската опрема е важен сегмент од велосипедизмот
- Знае дека во различни култури и различни временски периоди велосипедските делови и опрема се менувале и усовршувале
- Има познавања од правилно местење на заштитната опрема

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

- Препознае и именува различни велосипедски делови и опрема и е способен/на да ја намести самостојно заштитната опрема

Ученикот/ученичката ќе:

- Ги развива сопствените способности за возење на велосипед и грижа за своето здравје

Содржини (и поими) и број на часови

Примери за активности

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Делови на велосипедот и нивната функција (рамка, управувач, педала, светла, седло, вилушка, систем на пренос, сопирачки, тркала и гуми, браници, калници) - 6 часа | <ul style="list-style-type: none">• Учениците се запознаваат со деловите на велосипедот преку излагање на наставникот и активности понудени во од Прирачник за велосипедски активности за деца од основно образование изработен од Еко логик и Вело училишта – (1 час)• Преку игра „Меморија“ (Велосипедски делови) – (изработени материјали од Еко логик и Вело училишта) и „Повеќенасочник“ понудени во Прирачник за велосипедски активности за деца од основно образование изработен од Еко логик и Вело училишта учениците ги утврдуваат знаењата за велосипедски делови и ги препознаваат и именуваат истите –(2 часа)• Преку активност „Циклолаж“ од Прирачник за велосипедски активности за деца од основно образование изработен од Еко логик и Вело училишта учениците со помош на сечење и лепење на различни делови од велосипед составуваат свој велосипед притоа низ дискусија и презентација објаснуваат кои делови ги употребиле и зошто истите се важни – (1 час)• Учениците играат едукативна игра „Вело маало“ (материјали изработени од ЕКО-Логик и Вело училишта) каде низ игра ги препознаваат и именуваат велосипедските делови притоа воведувајќи се во правилата на движење (во играта но и во сообраќајот) – (2 часа) |
| <ul style="list-style-type: none">• Вело опрема (кацига, облека, термос, штитници за раце и нозе) – 3 часа | <ul style="list-style-type: none">• Учениците се запознаваат со опремата за возење велосипед, важноста на заштитната опрема и различните материјали од кои опремата е изработена со цел да биде лесна и практична – (1 часа)• Учениците креативно се изразуваат дизајнирајќи своја вело опрема и играјќи „Повеќенасочник“ (Велосипедска опрема) од Прирачник за велосипедски активности за деца од основно образование изработен од Еко логик и Вело училишта – (1 час)• Практични вежби за правилно местење на кацигата и штитниците за раце и нозе – (1 часа) |

Тема 3 : Правила за возење велосипед

Знаења /вештини :

- Ја разбира разликата на различните рачни сигнали при возење велосипед
- Може да искаже и практикува правила за возење велосипед
- Умее да дава рачна сигнализација при возење велосипед
- Разбира како рачната сигнализација влијае на безбедноста на сите учесници во сообраќајот
- Сфаќа дека секој учесник во сообраќајот е одговорен за безбедноста лична и општествена
- Знае дека при возење на велосипед мора да се почитуваат сообраќајните правила и прописи
- Има познавања од велосипедска комуникација

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

- Дава рачна сигнализација при возење велосипед
- се вклучив во сообраќај при тоа почитувајќи ги сообраќајните правила и прописи

Ученикот/ученичката ќе:

- Ги почитува сообраќајните правила и прописи при возење велосипед
- ги користи рачните сигнали соодветно ;
- практикува мерки за заштита при возење велосипед
- ја препознава важноста од почитување на сообраќајните правила и прописи

Содржини (и поими) и број на часови

Примери за активности

- Велосипедска комуникација ,важни информации за возење велосипед и сообраќајни правила и прописи при возење велосипед – 5 часа

- Преку работилници и активности понудени од [Прирачник за велосипедски активности за деца од основно образование изработен од Еко логик и Вело училишта](#) учениците се запознаваат со комуникацијата помеѓу велосипедистите и останатите учесници во сообраќајот , Рачната сигнализација и важноста на истата –(2 часа)
- Практични вежби за рачна сигнализација при возење велосипед – (1 час)
- Преку излагање на наставникот учениците дознаваат за важните правила и прописи за возење велосипед а потоа преку дискусија заклучуваат зошто е важно да се следат истите –(1 час)
- Учениците самостојно ја цртаат замислената безбедна средина во која може слободно да се вози велосипед притоа креираат и сообраќајни знаци кои пренесуваат пораки до другите учесници во сообраќајот поврзувајќи ги своите идеи со понудени содржини во [Прирачникот „Безбедни училишни зони“ изработен од Еко логик и Вело училишта](#) – (1 час)
- Учениците се запознаваат со сообраќајните правила и прописи како и со сообраќајните знаци важни за секој учесник во сообраќајот особено за велосипедистите притоа проследуваат различни видеа и презентации подготвени од наставникот или сподели на интернет – (1 час)

Тема 4 : Практични вежби за возење велосипед

Знаења /вештини :

- Ја разбира разликата меѓу различните видови терени при возење велосипед
- Може да вози велосипед во различни ситуации
- Умее да вози велосипед по различен терен
- Разбира како брзината на возење и рамнотежата влијаат при безбедно возење велосипед
- Сфаќа дека при вклучување во сообраќај мора да ги почитува сообраќајните правила и прописи
- Знае соодветно да ги користи рачните сигнали при возење на велосипед
- Има познавања од возење Бавна трка

Ученикот/ученичката ќе биде способен/способна да:

- Вози велосипед по различен терен
- Соодветно применува рачна сигнализација при возење велосипед

Ученикот/ученичката ќе:

- го вози велосипед безбедно и со почитување на сообраќајните правила и прописи;
- ги користи велоисипедите како превозно средство
- практикува возење велосипед како рекреација и спорт
- ја препознава важноста од возењето велосипед како одржлив транспорт

Содржини (и поими) и број на часови

Примери за активности

- Подготовка пред активно возење велосипед -2 час

- Преку дискусија ,демонстрација од наставникот и практични вежби учениците се запознаваат со важноста од правилна подготовка пред активно возење велосипед притоа се реализираат неколку работилници од [Прирачник за велосипедски активности за деца од основно образование изработен од Еко логик и Вело училишта](#) (м-проверка , правилно тргнување/застанување ,свртување лево / десно , правилна употреба на кочниците , вежби за велосипедско нагодување и функција ,едноставни вежби за проверка на функционалноста на велосипедот) – (2часа)

- Практични вежби за возење велосипед - 10 часа

- Учениците се воведуваат во возењето велосипед на кратки патеки во училишниот двор (учениците кои умеат самостојно да возат ги збогатуваат своите знаења и умешност) – 2 часа
- Преку практично возење низ поставени реквизити учениците ги усовршуваат своите умеења за возење на велосипед притоа возат неколку различни Вело полигони со различни предизвици (угорници, удолници, возење низ тесни патеки,возење по скали , возење со една рака и сл) изгледот на полигоните и активностите се користат со насоки од [Прирачник за велосипедски активности за деца од основно образование изработен од Еко логик и Вело училишта](#)– (6 часа)
- Учениците возат „Бавна трка“ притоа натпреварувајќи се во умешност на возење – (1 час)
- Учениците се вклучуваат во Вело родео организирано од [ЕКО-Логик и Вело училишта](#) – (1 час)