



## ŠPORTNI PROGRAM "GREMO NA KOLO"

### PREDSTAVITEV

Kolesarstvo je zanimiv in atraktiven šport, predvsem pa zelo zdrav, a ga žal mnogi otroci ne občutijo kot takšnega. Nevarne ceste, vse več motornega prometa in nestrpnost voznikov, so razumljivi razlogi, ki starše odvrtaajo od tega, da bi se njihovi otroci vozili po cestah. Iz teh razlogov smo se odločili osnovnim šolam ponuditi program »**GREMO NA KOLO**«.

Čim več otrok bi radi spodbudili k vožnji s kolesom. Namesto, da se na bližnje opravke odpravijo z avtomobili oz. avtobusi naj se raje odločijo za kolo. Kolo naj postane osnovno prevozno sredstvo, seveda pa mora biti vožnja varna, zato bomo otroke učili varne in pravilne vožnje s kolesi, do znanja pa nas bo pripeljala igra. Veliko pozornosti bomo namenili spretnostni vožnji na raznih poligonih, pri čemer si bomo pomagali s številnimi učnimi pripomočki ter učnimi pristopi. Da pa bodo prišli na svoj račun tudi tisti, ki imajo veliko odvečne energije bomo poskrbeli z različnimi tekmovanji. Na koncu programa bo večina osvojila osnovna znanja pri vožnji skozi ovinke, pravočasnem zaustavljanju, pravilne drže na kolesu ter nenazadnje tudi vzdrževanju kolesarske opreme in osnove teorije kolesarske vožnje. Izvedba je najbolj smiselna na zunanjih športnih površinah šole, v zimskih oz. jesenskih mesecih pa smo vam pripravili tudi zanimivo možnost, da se šole odločite za vadbo na posebnih trenažerjih ( specialna sobna kolesa ) katera imamo v naši klubski telovadnici.

Program, (natančneje v prilogah), je sestavljen za **5 vadbenih ur**, namenjen pa je 4. oz. 5. razredom osnovnih šol. Glavni cilji programa so povečati priljubljenost do kolesarstva med osnovnošolci ter jih naučiti varne in spretno vožnje. Osnovnošolcem želimo poleg teoretičnega in praktičnega znanja o cestno prometnih predpisih (katerega že pridobijo s tečajem izpita za kolo), dodatno ponuditi še **teoretične vsebine** o kolesarstvu (tekmovalne discipline kolesarstva, vzdrževanje koles, prave prestave,...), ter z vključitvijo dodatnih kolesarskih vsebin in veščin na poligonih in z različnimi igrami, povečati njihovo spretnost na kolesu. Program je možen v treh različnih izvedbah, ki so opisane spodaj.

**Cena izvedbe športnega dne je 7 EUR z vključenim ddvjem na učenca. Za več informacij in prijave pokličite 051-874-369 (Matej Merčun ) ali pošljite elektronsko sporočilo na [mmercun@gmail.com](mailto:mmercun@gmail.com). Veselimo se vašega kontakta**

**Veselimo se vašega kontakta.**



Kolesarsko društvo Rog



# 1. IZVEDBA PROGRAMA »GREMO NA KOLO« V PROSTORIH KD ROG

## ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA

### Mesto izvedbe:

Izvedba programa se izvaja v prostorih KD Rog (Vikrče 3). Možen je dostop z avtobusom, v bližini pa je tudi avtobusna postaja, kjer ustavlja mestni avtobus št. 15.

### Časovni okvir:

Časovni okvir se predhodno dogovori z vodjo programa s strani osnovne šole in je prilagodljiv glede na potrebe šole. Program običajno poteka 4 šolske ure, z začetkom običajno ob 9.00 h, vmesnim časom za malico (20 min), ter končamo predvidoma ob 12h oz 12.30.

### Prostorske zmožnosti:

Največje število učencev je 45, plus spremljevalci. Vadečim so na razpolago garderobe in WC.

### Oprema vadečih in spremljevalcev:

Spremljevalci naj prinesejo čisto obutev za gibanje v telovadnici.

Vadeči naj imajo športno opremo: oblačila s kratkimi ali dolgimi rokavi ter čisto športno obutev (superge ali vsaj balerinke).

Malica je stvar organizacije šole, učenci pa jo lahko pojejo v garderobnih prostorih.

### Naloge:

Naloge učencev so sodelovanje pri vadbi, upoštevanje navodil spremljevalcev in izvajalcev vadbe ter skrbno ravnanje s klubsko opremo.

Naloge spremljevalcev so skrb za vadeče in njihovo varnost ter pomoč izvajalcem, saj le oni poznajo otroke, njihove sposobnosti in skupinsko dinamiko razreda. Med odmorom poskrbijo za red in varno obnašanje svojih učencev.

Naloge izvajalcev so skrb za varnost in izpeljavo vsebin opredeljenih v vsebinski pripravi.

### Cilji:

S kolesarjenjem na trenažerjih, z vajami ravnotežja, elementarnimi in štafetnimi igrami zadovoljiti potrebe po dalj časa trajajočem gibanju ter razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti.

Seznanimi učence z različnimi kolesarskimi disciplinami in predstaviti možnosti za ukvarjanje z njimi v prostem času.

Razvijati pozitiven odnos do kolesa kot svojega prvega prevoznega sredstva in do kolesarjenja kot načina prevoza in športne dejavnosti.

Predstaviti kolesarjenje kot način prevoza.

Predstaviti nekatere vzdrževalne posege na kolesu (nastavitev višine sedala, menjava zračnice ...)

Z igrami in tekmovanji razvedriti in sprostiti učence ter nadomestiti pomanjkanje gibanja sodobne mladine.

S skupinskim delom in tekmovanjem vplivati na osebni razvoj učencev na področju sodelovanja in odnosa do lastnih dosežkov in dosežkov drugih.

## VSEBINSKA PRIPRAVA

Po uvodnem pozdravu učence razdelimo v tri skupine, ki bodo dvakrat zakrožile med tremi vadbenimi postajami.

### Postaja A - kolesarjenje na trenažerjih

1. Nastavitev in spoznavanje (namen in uporaba kolesarskih trenažerjev; nastavitev višine sedala, krmila in oddaljenosti krmila; delovanje trenažerja; kolesarjenje).
2. Vodena vadba na trenažerju ob posnetkih velikih kolesarskih dirk.

### Postaja B - kolesarska gibalnica

1. Moč (ogrevalni del, štafete za razvoj moči in koordinacije).
2. Ravnotežje (ogrevalni del, vaje ravnotežja).

### Postaja C - teoretične vsebine

1. Predstavitev kolesarskih disciplin (cestno, gorsko, dirkališčno, cyclo – cross, bmx, trials, dvoransko kolesarstvo, para – kolesarstvo, kolesarstvo za vse).
2. Oprema in vzdrževanje kolesa (razlika namena in uporabnosti cestnega, gorskega in treking kolesa, čelada, dresi, obutev, očala, rokavičke, odsevniki, lučke, bidon, rezervna zračnica, tlačilka, števec, menjava zračnice).

Ko zaključijo z delom po postajah, izvedemo še kolesarsko tekmo na trenažerjih. Tekmo izvedejo v skupinah, kot so bile določene na začetku. Ena skupina je na trenažerjih, drugi dve sodelujeta v igri.

Zaključimo z razglasitvijo prvih treh v dekliski in fantovski kategoriji.





## 2. IZVEDBA PROGRAMA »GREMO NA KOLO« NA LOKACIJI ŠOLE

### ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA

#### Mesto izvedbe:

Vodja programa s strani osnovne šole in izvajalci se dogovorijo o lokaciji (npr. zunanje športne površine šole), po potrebi si jo tudi ogledajo.

#### Časovni okvir:

Za časovni okvir programase dogovorimo predhodno z vodjo programa s srani osnovne šole in je prilagodljiv glede na potrebe šole. Običajno traja 5 šolskih ur.

#### Prostorske zmožnosti:

O največjem številu učencev se dogovorimo, predlagamo pa do 50 vadečih. Šola zagotovi garderobe in WC.

#### Oprema vadečih in spremljevalcev:

Spremljevalcem svetujemo športa oblačila.

Vadeči naj imajo športno opremo (oblačila s kratkimi ali dolgimi rokavi, ter zunanjo športno obutev), lastno kolo in obvezno kolesarsko čelado.

Malica je stvar organizacije šole.

#### Naloge:

Naloge učencev so sodelovanje pri vadbi, upoštevanje navodil spremljevalcev in izvajalcev vadbe ter skrbno ravnanje s klubsko oziroma šolsko opremo.

Naloge spremljevalcev so skrb za vadeče in njihovo varnost ter pomoč izvajalcem, saj le oni poznajo otroke, njihove sposobnosti in skupinsko dinamiko razreda.

Naloge izvajalcev so skrb za varnost in izpeljavo vsebin opredeljeno v vsebinski pripravi.

#### Cilji:

S kolesarjenjem na kolesih, trenažerjih in z vadbo spremljevalnih motoričnih kolesarskih vsebin zadovoljiti potrebe po dalj časa trajajočem gibanju ter razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti.

Seznanimi učence z različnimi kolesarskimi disciplinami in predstaviti možnosti za ukvarjanje z njimi v prostem času.

Razvijati pozitiven odnos do kolesa kot svojega prvega prevoznega sredstva in do kolesarjenja kot načina prevoza in športne dejavnosti.

Predstaviti kolesarjenje kot način prevoza.

Z vadbo na kolesarskem poligonu izboljšati vožnjo in razvijati kolesarske spretnosti.

Predstaviti nekatere vzdrževalne posege na kolesu (nastavitev višine sedala, menjava zračnice ...)

Z igrami in tekmovanji razvedriti in sprostiti učence ter nadomestiti pomanjkanje gibanja sodobne mladine.

S skupinskim delom in tekmovanjem vplivati na osebni razvoj učencev na področju sodelovanja in odnosa do lastnih dosežkov in dosežkov drugih.



## VSEBINSKA PRIPRAVA

Predstavljamo vam osnovno obliko izvedbe programa »Gremo na kolo« na lokaciji šole, katero lahko na željo in v sodelovanju z učitelji tudi prilagodimo.

Po uvodnem pozdravu učence razdelimo v tri do štiri skupine, katere se bodo menjavale na naslednjih vadbenih postajah.

### **Postaja A -kolesarjenje na trenažerjih:**

1. Nastavitev in spoznavanje (namen in uporaba kolesarskih trenažerjev; nastavitev višine sedala, krmila in oddaljenosti krmila; delovanje trenažerja; kolesarjenje).
2. Tekmovanje na trenažerju (skupina skuša v določenem času doseči čim večjo razdaljo).

### **Postaja B - kolesarski poligon:**

1. Hitri pregled primernosti kolesa in opozarjanje na pomanjkljivosti. Spoznavanje in učenje premagovanja ovir oziroma nalog kolesarskega poligona.
2. Vožnja na kolesarskem poligonu.

### **Postaja C - kolesarski poligon – štafetne igre – vožnja po terenu (trava, makedam,...):**

1. Spoznavanje in učenje premagovanja ovir oziroma nalog kolesarskega poligona,
2. Spretnostna vožnja, prilagajanje načina vožnje glede na podlago (asfalt, makedam, trava,...)
3. Uporaba prestavnih razmerij glede na podlago, vzpone, ravnine, spuste,...
4. Štafetne igre, s spretnostnimi nalogami.

### **Postaja D - teoretične vsebine:**

1. Kolesarske discipline (cestno, gorsko, dirkališčno, cyclo – cross, bmx, trials, dvoransko kolesarstvo, para – kolesarstvo, kolesarstvo za vse).
2. Oprema in vzdrževanje kolesa (razlika namena in uporabnosti cestnega, gorskega in treking kolesa, čelada, dresi, obutev, očala, rokavičke, odsevniki, lučke, bidon, rezervna zračnica, tlačilka, števec, menjava zračnice).



### **3. IZVEDBA PROGRAMA »GREMO NA KOLO« NA POLICIJSKEM POLIGONU V TACNU**

#### **ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA**

##### **Mesto izvedbe:**

Vodja programa s strani osnovne šole in izvajalci se dogovorijo o datumu izvede, saj je potrebno policijski poligon rezervirati vsaj en mesec pred izvedbo. (Policijski poligon je lociran ob cesti Tacen – Pirniče...tik pred začetkom vasi Vikrče.

##### **Časovni okvir:**

Časovni okvir športnega dne se dogovorimo predhodno z vodjo športnega dne in je prilagodljiv glede na potrebe šole. Običajno traja 5 šolskih ur.

##### **Prostorske zmožnosti:**

O največjem številu učencev se dogovorimo, predlagamo pa do 40 vadečih. Garderobo in WC se zagotovi v prostorih KD Rog v Vikrčah 3.

##### **Oprema vadečih in spremljevalcev:**

Spremljevalcem svetujemo športa oblačila.

Vadeči naj imajo športno opremo (oblačila s kratkimi ali dolgimi rokavi, ter zunanjo športno obutev), lastno kolo in obvezno kolesarsko čelado.

Malica je stvar organizacije šole.

##### **Naloge:**

Naloge učencev so sodelovanje pri vadbi, upoštevanje navodil spremljevalcev in izvajalcev vadbe ter skrbno ravnanje s klubsko oziroma šolsko opremo.

Naloge spremljevalcev so skrb za vadeče in njihovo varnost ter pomoč izvajalcem, saj le oni poznajo otroke, njihove sposobnosti in skupinsko dinamiko razreda.

Naloge izvajalcev so skrb za varnost in izpeljavo vsebin opredeljeno v vsebinski pripravi.

##### **Cilji:**

S kolesarjenjem na kolesih, trenažerjih in z vadbo spremljevalnih motoričnih kolesarskih vsebin zadovoljiti potrebe po dalj časa trajajočem gibanju ter razvijati gibalne in funkcionalne sposobnosti.

Seznanimi učence z različnimi kolesarskimi disciplinami in predstaviti možnosti za ukvarjanje z njimi v prostem času.

Razvijati pozitiven odnos do kolesa kot svojega prvega prevoznega sredstva in do kolesarjenja kot načina prevoza in športne dejavnosti.

Predstaviti kolesarjenje kot način prevoza.

Z vadbo na kolesarskem poligonu izboljšati vožnjo in razvijati kolesarske spretnosti.

Predstaviti nekatere vzdrževalne posege na kolesu (nastavitev višine sedala, menjava zračnice ...)

Z igrami in tekmovanji razvedriti in sprostiti učence ter nadomestiti pomanjkanje gibanja sodobne mladine.

S skupinskim delom in tekmovanjem vplivati na osebni razvoj učencev na področju sodelovanja in odnosa do lastnih dosežkov in dosežkov drugih.



## VSEBINSKA PRIPRAVA

Predstavljamo vam osnovno obliko izvedbe programa na policijskem poligonu v Tacnu, katero lahko na željo in v sodelovanju z učitelji tudi prilagodimo.

Po uvodnem pozdravu učence razdelimo v tri do štiri skupine, katere se bodo menjavale na naslednjih vadbenih postajah.

### Postaja A - kolesarjenje na trenažerjih:

1. Nastavitev in spoznavanje (namen in uporaba kolesarskih trenažerjev; nastavitev višine sedala, krmila in oddaljenosti krmila; delovanje trenažerja; kolesarjenje).
2. Tekmovanje na trenažerju (skupina skuša v določenem času doseči čim večjo razdaljo).

### Postaja B - kolesarski poligon:

1. Hitri pregled primernosti kolesa in opozarjanje na pomanjkljivosti. Spoznavanje in učenje premagovanja ovir oziroma nalog kolesarskega poligona.
2. Vožnja na kolesarskem poligonu.

### Postaja C - kolesarski poligon – štafetne igre – vožnja po terenu (trava, makedam,...):

1. Spoznavanje in učenje premagovanja ovir oziroma nalog kolesarskega poligona,
2. Spretnostna vožnja, prilagajanje načina vožnje glede na podlago (asfalt, makedam, trava,...)
3. Uporaba prestavnih razmerij glede na podlago, vzpone, ravnine, spuste,...
4. Štafetne igre, s spretnostnimi nalogami.

### Postaja D - teoretične vsebine:

1. Kolesarske discipline (cestno, gorsko, dirkališčno, cyclo – cross, bmx, trials, dvoransko kolesarstvo, para – kolesarstvo, kolesarstvo za vse).
2. Oprema in vzdrževanje kolesa (razlika namena in uporabnosti cestnega, gorskega in treking kolesa, čelada, dresi, obutev, očala, rokavičke, odsevniki, lučke, bidon, rezervna zračnica, tlačilka, števec, menjava zračnice).





# POGI TEAM

nikoli ne odnehaj in nikoli se ne predaj!

