

ROWERZYSTA



(opracował Zbigniew Najsarek)

Propozycje prób sprawnościowych jazdy na rowerze. Każdą próbę można wykonać na boisku szkolnym, na obszarze 30x10 m. Potrzebne jest 8-16 (zależnie od klasy) stojaków, taśma miernicza, kreda i stoper – w klasie III.

Klasa I

1. Ruszanie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda po prostej 20 m.
3. Zawracanie wokół stojaka na obszarze o promieniu 3 m.
4. Jazda slalomem między 3 stojakami na odcinku 10 m.
5. Zatrzymanie się w określonym miejscu (+/-0, 5 m) – zejście z roweru.
6. Przeprowadzenie roweru do miejsca rozpoczęcia próby.

Klasa II

1. Ruszanie z miejsca dowolnym sposobem.
2. Jazda po prostej 20 m z przejazdem w połowie dystansu przez bramkę o szerokości 1 m.
3. Zawrócenie na obszarze o promieniu 3 m – wykonanie półtora koła wokół stojaka.
4. Jazda slalomem między 5 stojakami na odcinku 10 m.
5. Zatrzymanie się w określonym miejscu (+/-0, 5 m).
6. Wzięcie ringo w jedną rękę. Ruszenie na rowerze i dowiezienie ringo do miejsca rozpoczęcia próby.

Klasa III

1. Ruszanie z miejsca dowolnym sposobem.

2. Jazda na odcinku 5 m jak najwolniej – czas powyżej 5 sek. Zatrzymanie.
3. Jazda po torze „8” („ósemką”) z przejazdem 3 razy, na środku, przez bramkę o szerokości 1 m. Zatrzymanie – zejście z roweru.
4. Jazda slalomem między 5 stojakami na odcinku 10 m.
5. Nie zatrzymując się, należy zabrać jedną ręką ze stojaka ringo i po przejechaniu z nim 5 m nałożyć je na kolejny stojak.
6. Dalej jechać do miejsca rozpoczęcia próby i na jego wysokości zatrzymać się, zsiadając z roweru w określonym miejscu (+/-0, 5 m).
7. Uproszczony test na kartę rowerową.
8. Podstawowe wiadomości na temat przepisów ruchu drogowego i zasad bezpieczeństwa na drogach.



TURYSTA

(opracował Zbigniew Najsarek)

1. Udokumentowany udział w imprezach turystycznych: wycieczkach, rajdach pieszych, rowerowych, kajakowych, organizowanych przez nauczyciela, szkołę, organizacje młodzieżowe (m.in. harcerstwo) i turystyczne (m.in. PTTK).
2. Turystyczne lub inne formy terenowe organizowane (systematycznie) ze współudziałem rodziców.
3. Nabycie wiedzy o atrakcjach turystycznych swojego regionu i okolic.
4. Podstawowe wiadomości z zakresu bezpieczeństwa w trakcie wycieczek, biwaków itd.
5. Ogólna orientacja oznakowania tras turystycznych i posługiwania się mapą (z pomocą).