

## 4 Zadania praktyczne doskonalące technikę jazdy rowerem

### Slalom między pachołkami – tzw. żmijka

**Kształcona umiejętność:** precyzja przejazdu.

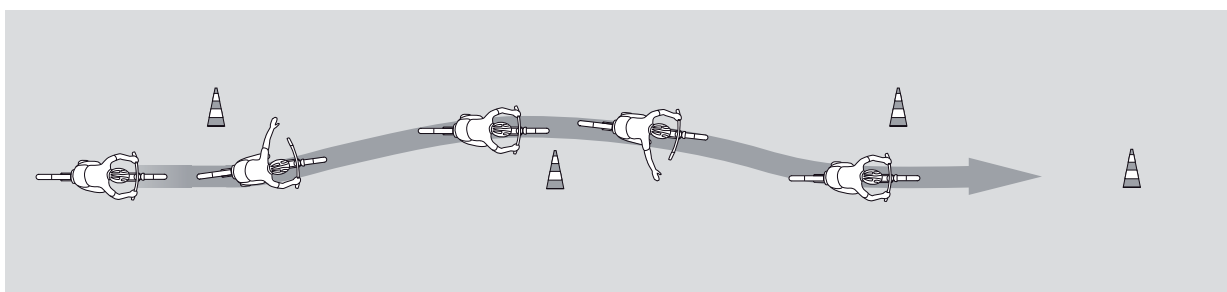
**Potrzebne rekwizyty:**

- rower,
- 8 pachołków,
- kreda,
- stoper.

**Przygotowanie:** wyznaczenie trasy przejazdu slalomem za pomocą 8 pachołków rozstawionych w odległości 5–6 m.

**Czas przejazdu:** 2 min.

**Opis zadania:** Uczeń w jak najkrótszym czasie ma wykonać slalom między 8 pachołkami, a następnie zawrócić i dojechać do miejsca startu po linii prostej, wytyczonej równoległe do trasy slalomu. Każdą zmianę kierunku jazdy rowerzysta musi sygnalizować poprzez podniesienie ręki. Nauczyciel zwraca ponadto uwagę na czas i precyzję przejazdu, panowanie nad rowerem oraz prawidłowe sygnalizowanie manewrów. Za najechanie na pachołek, jego dotknięcie albo przewrócenie do czasu przejazdu należy dodać 15 sekund. Uczniom przysługują po dwie próby wykonania zadania.



### Zatrzymanie w wyznaczonym miejscu

**Kształcona umiejętność:** koncentracja podczas jazdy.

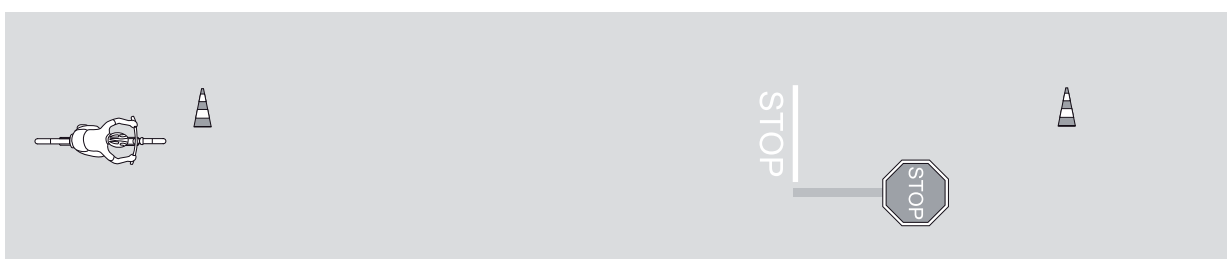
**Potrzebne rekwizyty:**

- rower,
- znak „Stop”,
- kreda,
- pachołek,
- stoper.

**Przygotowanie:** wyznaczenie w odległości co najmniej 15 m miejsca startu i zatrzymania (linii i znaku „Stop”); ustawienie pachołka 5 m za linią zatrzymania.

**Czas przejazdu:** 1 min.

**Opis zadania:** Uczeń rozpędza rower na prostym odcinku drogi. Gdy dojedzie do znaku „Stop”, zatrzymuje się i upewnia, że może kontynuować jazdę, a następnie rusza w kierunku pachołka. Po okrążeniu słupka wraca na miejsce startu. Nauczyciel ocenia płynność ruszania i hamowania oraz panowanie nad rowerem podczas wykonywania tych czynności. Uczniom przysługują po dwie próby wykonania zadania.



## Przewożenie przedmiotu

**Kształcona umiejętność:** zachowanie równowagi w trakcie jazdy.

**Potrzebne rekwizyty:**

- rower,
- 2 plastikowe butelki bez zakrętek o pojemności 0,5 l napełnione wodą,
- 2 skrzynki lub 2 stoliki,
- stoper.

**Przygotowanie:** wyznaczenie trasy przejazdu między dwiema ustawionymi pionowo skrzynkami lub dwoma stolikami rozmieszczonymi w odległości 20 m.

**Czas przejazdu:** 1 min.

**Opis zadania:** Uczeń ma za zadanie rozpędzić rower i dojechać do pierwszej skrzynki, na której ustawiono butelkę z wodą. Następnie rowerzysta, nie tracąc równowagi i nie dotykając stopą podłoża, chwytą przedmiot lewą ręką i kontynuuje jazdę w kierunku drugiej skrzynki. Po dotarciu na miejsce zatrzymuje się, odstawia butelkę i wraca na miejsce startu. Nauczyciel ocenia płynność jazdy oraz umiejętność panowania nad rowerem. Uczniom przysługują po dwie próby wykonania zadania.

## Szybkość reakcji

**Kształcona umiejętność:** refleks.

**Potrzebne rekwizyty:**

- 10–15 trójkolorowych patyków (zielono-pomarańczowo-czerwonych) z zaznaczoną punktacją na poszczególnych polach (zielone – 30 pkt, pomarańczowe – 20 pkt, czerwone – 10 pkt).

**Przygotowanie:** dobranie uczniów w pary, rozdanie każdej z nich jednego trójkolorowego patyka.

**Czas wykonania zadania:** 10 min.

**Opis zadania:** Jeden z uczniów trzyma pionowo patyk, który druga osoba obejmuje dłonią, nie zaciskając jej. Na polecenie nauczyciela pierwszy uczeń puszcza patyk, a drugi musi go złapać. W zależności od miejsca, w którym zaciśnie dłoń, otrzymuje 10, 20 lub 30 pkt. Następnie patyk zostaje odwrócony o 180 stopni. Uczniowie wykonują zadanie 10 razy i zamieniają się rolami. Wygrywa ten, kto uzyska większą liczbę punktów.

## Zmiana kierunku jazdy – pokonanie toru w kształcie ósemki

**Kształcona umiejętność:** koordynacja ruchowa.

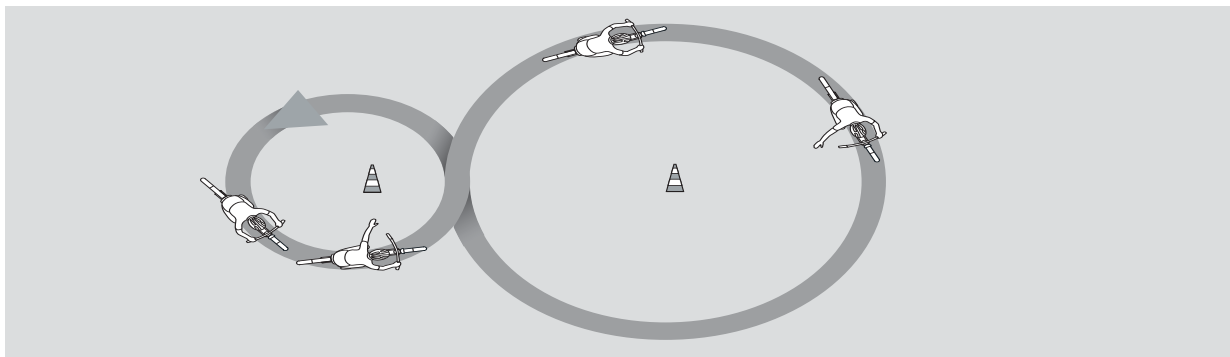
**Potrzebne rekwizyty:**

- rower,
- 2 pachołki,
- kreda,
- stoper.

**Przygotowanie:** wyznaczenie trasy w kształcie ósemki złożonej z dwóch kół o średnicach 2,8 m i 5 m. Szerokość toru jazdy powinna wynosić 0,6 m.

**Czas przejazdu:** 1 min.

**Opis zadania:** Uczeń przejeżdża trasę w kształcie ósemki. Każdą zmianę kierunku jazdy powinien prawidłowo zasygnalizować. Wykonując zadanie, nie może wyjechać poza wyznaczony tor, zatrzymać się ani dotknąć stopą podłoża. Nauczyciel ocenia płynność wykonania ćwiczenia, panowanie nad rowerem i koordynację ruchową podczas przejazdu. Uczniom przysługują po dwie próby wykonania zadania.



## Przejazd po wyznaczonej prostej – tzw. rynna

**Kształcona umiejętność:** technika przejazdu.

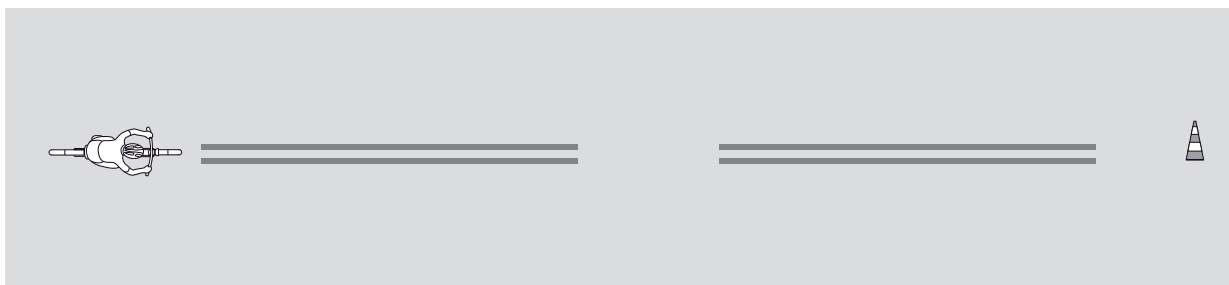
**Potrzebne rekwizyty:**

- rower,
- 4 listwy o grubości nie mniejszej niż 3 cm i długości od 3,5 do 4,5 m,
- pachołek,
- stoper,
- kreda.

**Przygotowanie:** wyznaczenie trasy przejazdu, tzw. rynny, za pomocą 4 listw, z których 2 ułożone są równolegle, w odległości 15 cm od siebie, a kolejne 2 – w ten sam sposób, metr od pierwszej pary; ustawienie pachołka w odległości około metra za listwami.

**Czas przejazdu:** 1 min.

**Opis zadania:** Zadanie polega na precyzyjnym przejechaniu „rynną” pomiędzy listwami. Po pokonaniu trasy uczeń okrąży pachołek i wraca równoległe do toru na miejsce startu. Nauczyciel kontroluje, czy rowerzysta nie najechał na listwy, nie wyjechał poza wyznaczony tor, nie zatrzymał się, nie stracił równowagi ani nie dotknął stopą podłoża. Sprawdza również czas przejazdu. Uczniom przysługują po dwie próby wykonania zadania.



## Omijanie przeszkody na drodze

**Kształcona umiejętność:** bezpieczna zmiana pasa ruchu.

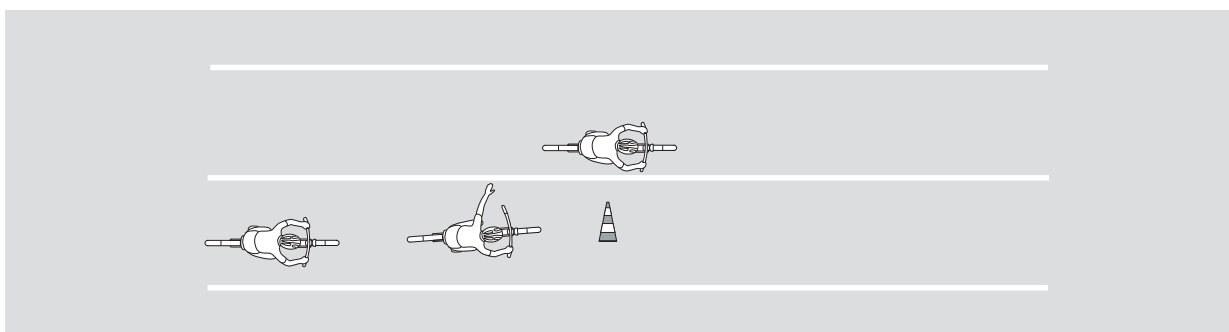
**Potrzebne rekwizyty:**

- rower,
- 1 pachołek,
- 2 lub 3 piłki.

**Przygotowanie:** narysowanie kredą drogi jednojezdniowej z dwoma pasami ruchu o szerokości 5 m i długości 6 m; ustawienie pachołka w połowie prawego pasa.

**Czas przejazdu:** 1 min.

**Opis zadania:** Rowerzysta porusza się prawym pasem. Po dojechaniu do pachołka upewnia się, czy może bezpiecznie ominąć przeszkodę. Sygnalizuje zmianę pasa ruchu i omija pachołek, a następnie zaznacza zamiar powrotu na prawy pas i wykonuje ten manewr. Aby utrudnić zadanie, nauczyciel może potoczyć po lewym pasie 2–3 piłki, symbolizujące nadjeżdżające pojazdy, które należy przepuścić. Na końcu wytyczonej drogi uczeń zawraca i jedzie równoległe do pokonanej trasy na miejsce startu. Nauczyciel ocenia płynność jazdy, panowanie nad pojazdem, koncentrację oraz zachowanie wobec innych uczestników ruchu. Uczniom przysługują po dwie próby wykonania zadania.



## ■ Przejazd przez równoważnię

**Kształcona umiejętność:** stabilność jazdy na ruchomej powierzchni.

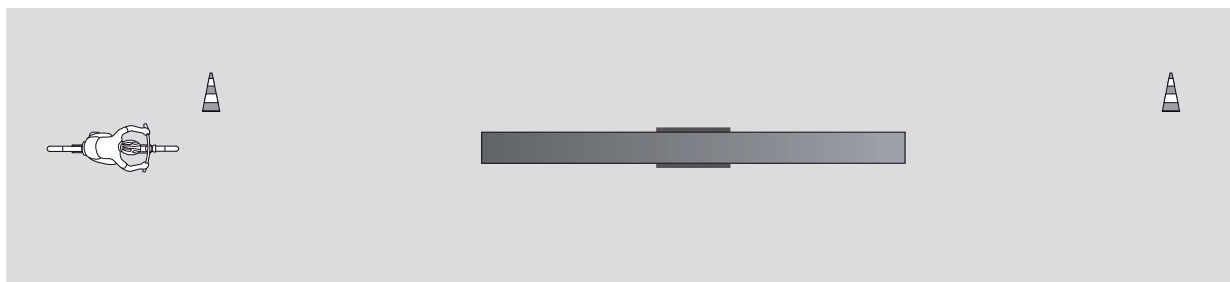
**Potrzebne rekwizyty:**

- rower,
- 2 pachołki,
- deska o długości co najmniej 3 m i szerokości 20 cm, ścięta po obu końcach, wraz z elementem podparcia,
- stoper.

**Przygotowanie:** wyznaczenie za pomocą dwóch pachołków 10-metrowej trasy z równoważnią pośrodku przejazdu.

**Czas przejazdu:** 1 min.

**Opis zadania:** Uczeń po rozpędzeniu roweru wjeżdża na równoważnię, którą ma pokonać bezpiecznie i z niewielką prędkością. Następnie okrąży pachołek i wraca na miejsce startu po linii równoległej do pierwotnego toru. Utrata równowagi lub podparcie się nogą zostaną potraktowane jako błąd. Nauczyciel ocenia sposób przejazdu, panowanie nad rowerem i zachowanie stabilności na równoważni. Uczniom przysługują po dwie próby wykonania zadania.



## ■ Przejazd przez piaskownicę

**Kształcona umiejętność:** dostosowanie prędkości jazdy i przerzutek do zmiany nawierzchni.

**Potrzebne rekwizyty:**

- rower,
- 2 pachołki,
- piaskownica o długości 5 m, szerokości 1 m i głębokości 5 cm,
- stoper.

**Przygotowanie:** wyznaczenie za pomocą pachołków toru jazdy o długości 15 m, usypanie pośrodku prostokąta z piasku o wymiarach 5 m × 1 m × 5 cm.

**Czas przejazdu:** 1 min.

**Opis zadania:** Pierwszą czynnością wykonywaną przez ucznia jest rozpędzenie roweru i wjazd na przygotowany tor. Podczas tego manewru należy zredukować przerzutkę i stabilnie utrzymywać się na rowerze. Po przejechaniu trasy rowerzysta okrąży pachołek i wraca na miejsce startu po linii równoległej do pierwotnego toru. Błędem jest utrata równowagi lub podparcie się nogą. Nauczyciel ocenia płynność jazdy oraz stabilność rowerzysty. Uczniom przysługują po dwie próby wykonania zadania.

