

Πρόγραμμα «Χρησιμοποιώ το Ποδήλατο με Ασφάλεια»

Αγαπητοί Δάσκαλοι,

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι κατά την παραμονή των παιδιών στο πρόγραμμα, θα πρέπει να έχουν:

- 1L Νερό
- Ζακέτα (σε περίπτωση που έχει κρύο για να φορεθεί μετά τις αθλοπαιδιές)

Σας υπενθυμίζουμε ότι οι δραστηριότητες των μαθητών θα περιλαμβάνουν αθλητικές, εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες με τη χρήση ποδηλάτου.

Επίσης, θα θέλαμε να τονίσουμε ότι το **πρόγραμμα** και τα **εκπαιδευτικά περιεχόμενα** είναι προσαρμοσμένα στις εκάστοτε **ηλικιακές ομάδες**.

Το πρόγραμμα και το ωράριο των δραστηριοτήτων **ενδέχεται** να διαφοροποιηθεί και να προσαρμοστεί αναλόγως καιρικών συνθηκών.

Η **έναρξη** του προγράμματος είναι στις **9.00** το πρωί και **ολοκληρώνεται** στις **12:30** μ.μ.

Το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων περιλαμβάνει:

1η Ενότητα

• Θεωρητική Εκπαιδευτική Ενημέρωση

- ✓ Ποδήλατο (Περιγραφή)
- ✓ Ιστορική Αναδρομή και Εξέλιξη
- ✓ Κατηγορίες Ποδηλάτων
- ✓ Το Ποδήλατο ως Μέσο Μετακίνησης και Προαγωγής της Υγείας
- ✓ Κριτήρια Επιλογής Ποδηλάτου
- ✓ Ορθή Χρήση του Ποδηλάτου Μέσα στην Πόλη. Ασφάλεια και Κανόνες
- ✓ Συντήρηση Ποδηλάτου

2η Ενότητα

• Κυκλοφοριακή Αγωγή

- ✓ Παραλαβή Ποδηλάτων
- ✓ Μετακίνηση στον Ποδηλατόδρομο
- ✓ Σήματα Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟΚ)
- ✓ Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής. Πρακτική
- ✓ Επιστροφή

Αναλυτικό Ημερήσιο Πρόγραμμα

Ώρα

- 9.00:** Άφιξη Παιδιών.
9.00-9.15: Χωρισμός σε ομάδες και ανακοίνωση προγράμματος.

Πρώτη Ενότητα:

- 9.15-9.30:** Ενημέρωση των παιδιών για τα πλεονεκτήματα της χρήσης των κοινόχρηστων ποδηλάτων ως μέσο μετακίνησης.

- 9.30-10.30:** Ποδήλατο (Περιγραφή).
Ιστορική Αναδρομή και Εξέλιξη.
Κατηγορίες Ποδηλάτων.
Ποδήλατο. Μέσο Μετακίνησης και Προαγωγής της Υγείας.
Κριτήρια Επιλογής Ποδηλάτου.
Ορθή Χρήση του Ποδηλάτου Μέσα στην Πόλη. Ασφάλεια και Κανόνες.
Συντήρηση Ποδηλάτου.

Δεύτερη Ενότητα:

- 10.30-10.45:** Διάλειμμα.
10.45-11.00: Παραλαβή Ποδηλάτων.
11.00-11.45: Μετακίνηση στον Ποδηλατόδρομο.
Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής. Πρακτική.
11.45-12.00: Επιστροφή στην Αφετηρία.
12:00-12.15: Παράδοση Ποδηλάτων.
12.15-12.30: Διάλειμμα/Συζήτηση.
12.30: Αναχώρηση.

Υπ. Επικοινωνίας:

Αλέξανδρος Σκεπαριανός M.Sc., Ph.D.

Υπεύθυνος Αθλητικών Προγραμμάτων Α.Μ.Κ.Ε. Φύσις Υπαίθρια Άσκηση
6948 825929

bikeandsafety@gmail.com