



Čas přípravy  
30 minut



Čas realizace  
60 minut



Prostor  
klubovna, venkovní  
prostor



Roční období  
jaro–podzim



Počet účastníků  
7–15



Věková kategorie  
3–5. třída/9–11 let

## JÍZDNÍ KOLO

### Obecný cíl:

Rozvoj těchto kompetencí: pracovní, k řešení problémů a ke komunikaci.

### Konkrétní cíl:

Zná základní vybavení jízdního kola. Dokáže zkontrolovat technický stav a připraví kolo na výlet.

### Motivace:

Děti, víte, že kolo je jedním z nejstarších a nejdůležitějších vynálezů? Je mu víc než šest tisíc let. Bez kol by se nám špatně cestovalo. Mají je bicykly, motocykly, automobily a vlaky. I letadla potřebují kola při startu a přistání. Jízdní kolo neboli bicykl má dvě taková kola. Vy patříte k těm, kteří už umí na kole jezdit, a máte radost z každé projíždky. Nemůžeme ale jen jezdit! Umíte o své kolo pečovat? Víte, čím má být vybaveno? To si vše ukážeme.

### Potřeby:

Vybavené jízdní kolo, přilba na kolo, pracovní listy, psací potřeby, hustilka na kolo, lepení na kolo.

K tomuto metodickému listu je pracovní list S11A.

### Provedení:

#### Ukázka kola a popis

Vedoucí zajistí na schůzku vybavené jízdní kolo. Děti společně popisují hlavní části kola. Pak přijde na řadu vybavení jízdního kola. Děti kontrolují, jestli má kolo všechny uvedené součásti. Vysvětlují také význam těchto součástí.

Jízdní kolo musí mít podle zákona vždy:

- dvě brzdy na sobě nezávisle účinné;
- zadní odrazku červené barvy;
- přední odrazku bílé barvy;
- oranžové odrazky na dvou stranách pedálů;
- nejméně jednu boční odrazku oranžové barvy na paprscích předního nebo zadního kola nebo u obou kol.

Za snížené viditelnosti musí mít kolo:

- světlomet svítící dopředu bílým světlem;
- zadní svítilnu červené barvy nebo blikačku.

Mezi důležité vybavení dále patří:

- jasně znějící zvonek;
- blatníky;
- kryt řetězu.

Pracovní list S11A – děti pracují samostatně s pracovními listy. Provedeme společnou kontrolu správnosti a nejlepší vystavíme.

Správné řešení: 1B, 2A, 3C, 4B, 5C, 6B, 7B, 8C.

#### Příprava kola na výlet, údržba

Předtím, než vyjedeme na silnici, musíme kolo zkontrolovat. Je to pro naši bezpečnost.

Děti na kole zkontrolují:

- utažení šroubů a matic;
- předepsané mazání olejem;
- kontrola účinnosti brzd, brzdových špalíků, brzdového lanka;
- kontrola funkčnosti zvonku;
- kontrola napnutí řetězu;
- huštění vzdušnic;
- odstranění nečistot z pláště;
- úprava výšky a sklonu sedla a řídítek;
- kontrola funkčnosti osvětlení;
- očištění skel odrazek a světel.

Vydáme-li se na výlet, musíme si s sebou vzít hustilku, soupravu na opravu vzdušnic a nezbytné nářadí.

**Výlet na kole jako samostatná činnost**

1. Musíme pečlivě volit trasu výletu a dobu jízdy, s přihlédnutím ke schopnostem zúčastněných.
2. Vyhne se jízdě po silnici, využíváme cyklostezky.
3. Na kolo volíme správné sportovní oblečení.
4. Zavazadlo dobře sbalíme a připevníme na kolo tak, aby nebránilo při jízdě.
5. Nezapomenout na cyklistickou přilbu. Vždy si ji řádně připevnit.
6. Označíme prvního a posledního ve skupině reflexní vestou.
7. Rozdělíme se raději na menší skupiny.
8. V každé skupině jede jeden, nejlépe dva dospělí.
9. Dodržujeme při jízdě pravidla silničního provozu a příkazy vedoucího.

Můžeme vyrazit! Pohyb na zdravém vzduchu všem prospěje. Cykloturistika je jedním z nejkrásnějších sportů.

Tato aktivita přibližuje Ideály Pionýra: Poznání, Přátelství, Pomoc, Překonání, Příroda.

**Přístup k dětem se specifickými vzdělávacími potřebami:**

Aktivita umožňuje začlenění dětí do kolektivu a nevytváří bariéry pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami. Vedoucí musí dbát na individuální přístup k těmto dětem a respektovat obecná doporučení v úvodní části metodiky.

**Pozor na:**

Před jízdou všechny účastníky poučíme o bezpečnosti a chování. Zkontrolujeme oblečení dětí. Přibalíme na cestu lékárníčku. Nezapomeneme na reflexní vesty.

**Moje poznámky:**