

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΥΛΗ

ΘΕΩΡΙΑ

1^{οκ} 2^ο μάθημα

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ - Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ/ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Μείωση της εκπομπής co₂, πιο ανθρώπινες και ελκυστικές πόλεις

Διδακτική ύλη και από το βιβλίο "Ποδήλατο, όχημα για έναν μικρό πλανήτη"

"The bicycle is the most civilized conveyance known to man. Other forms of transport grow daily more nightmarish. Only the bicycle remains pure in heart."

Irish Murdoch

When man invented the bicycle he reached the peak of his attainments. Here was a machine of precision and balance for the convenience of man. And (unlike subsequent inventions for man's convenience) the more he used it, the fitter his body became.

Here, for once, was a product of man's brain that was entirely beneficial to those who used it, and of no harm or irritation to others and the environment.

Progress should have stopped when man invented the bicycle "

Elizabeth West, Hovel in the Hills

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ κ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ

Η ευεργετική επίδραση της ποδηλασίας σε ένα πλήθος ψυχο σωματικών προβλημάτων

Αλλά και μέσο πρόληψης βλ. διαβητικό πόδι, καρδιοπάθειες κλπ

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ/ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Ενδυνάμωση αυτοπεποίθησης, απελευθέρωση καταπιεσμένης ζωτικότητας κλπ

"Η μελαγχολία και η ποδηλασία είναι ασύμβατες έννοιες" James E.Starrs

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ / ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Γυναικεία χειραφέτηση, αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου εργαζομένων, ανεξάρτητη μετακίνηση κατώτερων τάξεων, ανάπτυξη της ψυχαγωγικής /αθλητικής ποδηλασίας βλ και κοινωνικοποίηση.. κλπ

When I see an adult on a bicycle I do not despair for the future of the human race

Η ουτοπία θα είναι γεμάτη ποδηλατό-δρόμους

H.G. Wells

Σκέφτομαι την ποδηλασία ως κινητή τέχνη που μπορεί να σώσει τον κόσμο

Grant Peterson

Η ποδηλασία στις πόλεις είναι αναρχισμός χωρίς κακία

New Yorker

Ο σοσιαλισμός, αν έλθει, θα είναι καβάλα σε ένα ποδήλατο,

Jose Antonio Viera Gallo

=====

3ο κ 4ο μάθημα

ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ως οχημα - ΣΗΜΑΤΑ ΚΟΚ - ΟΔΗΓΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Έντυπο με όλα τα βασικά σήματα σε συνεργασία με τροχαία κλπ

Με την νέα μέθοδο του Υπ. Μεταφορών, εναρμονισμένη με τις σύγχρονες συνθήκες

πηγές edrive.yme.gov.gr

Παρουσιάσεις power point με παραστατικές απεικονίσεις σχετικά με την ασφαλή οδήγηση σε αληθινές συνθήκες, γενική παρουσίαση του ποδηλάτου ως συνόλου πολλών μηχανικών μερών που λειτουργούν συγχρονιστικά

Ποδήλατο και σώμα , μια σχέση μοχλών (ποδήλατο και Φυσική, ποδήλατο κ γεωμετρία/ μαθηματικά ,δυνατότητα συνεργασίας με τους αντίστοιχους καθηγητές)

*όπως επίσης εκμάθηση αγγλικών όρων και ανταλλακτικών/μερών του ποδηλάτου , στο αντίστοιχο μάθημα αγγλικών, με power point

(Η ύλη δημιουργήθηκε μετά από πολυετή έρευνα μου σε αντίστοιχες πρωτοβουλίες από διάφορες χώρες όπως ΗΠΑ, Καναδάς, Αυστραλία, Γερμανία, Βρετανία ,σε συνδυασμό με μια πείρα 22 ετών επισκέψεων σε Ελληνικά σχολεία και λαμβάνοντας υπ όψιν τις ιδιαιτερότητες μας σε σχέση με την μηχανο κίνηση και τον δημόσιο χώρο)

=====

5ο μάθημα

ΠΟΔΗΛΑΤΟ-ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Ιστορία, εξέλιξη,

παραδείγματα βιώσιμης τουριστικής ανάπτυξη

μια ευκαιρία φιλικής προς το περιβάλλον ανάπτυξης κ δημιουργίας θέσεων εργασίας, ιδιαίτερα νέων

προβολή videos

Σχεδίασε μια ποδήλατο εκδρομή (Γεωγραφία/ τοπογραφία) και εμπλούτισε την με σημεία ενδιαφέροντος (ιστορία, αρχαιολογία, φιλολογία)

Με την σύμφωνη γνώμη των Γονέων ,υλοποίηση της ποδηλατικής εκδρομής που σχεδίασαν οι μαθητές (πάντα με την επίβλεψη έμπειρων ενηλίκων) κατά την διάρκεια μιας μέρας αργίας

=====

=

6° μάθημα

Εάν δημιουργηθούν ομάδες εργασίας ,επιπλέον μαθήματα /εργαστήρια σε ώρες εκτός σχολείου

ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗ

BIKE ARTΒΙΒΛΙΑ ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Bike posters ΙΔΕΑ.... παρότρυνση να φτιάξουν μια αφίσα

Μπορούμε επίσης να φτιάξουμε μπλουζάκια με συνθήματα στην πλάτη όπως πχ
"οδηγέ πρόσεχε με!"

VIDEOS και ταινίες σχετικά με το ποδήλατο και την ποδηλασία

*Θα ενθαρρυνθούν να φτιάξουν το δικό τους μουσικό βιντεάκι

Λογοτεχνία / ποίηση και ποδηλασία

"να γράψουμε ποδήλατο στίχους κι να τους μελοποιήσουμε"

Επίσκεψη στην Δημοτική βιβλιοθήκη για έρευνα (πρόγραμμα BOOK n' BIKE)

Ζωγραφική και graffiti με θέμα το ποδήλατο ,σε συνεργασία με καλλιτέχνες του χώρου

Κατασκευή ενός «μουσικού Ποδηλάτου»

Τραγούδια με θέμα το ποδήλατο

ΠΡΑΚΤΙΚΗ

1^ο μαθημα

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Μία δια-δραστική αλληλεπίδραση με το ανθρώπινο σώμα και την αντίληψη

Σύστημα μετάδοσης, διεύθυνσης, φρένων ,ταχυτήτων

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Γενικές αρχές συντήρησης και επιδιόρθωσης

Πχ ρύθμιση φρένων ,ταχυτήτων , έλεγχος τιμονιού, κέντρων ,αλλαγή αεροθαλάμου..κλπ

2^ο μαθημα

Το μάθημα αυτό θα επαναληφθεί με μικρές ομάδες 6-7 παιδιών μέχρι να καλύψει όλα τα παιδιά που το επιθυμούν

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΣΤΙΚΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ

Ποδηλατούμε με μικρές ομάδες παιδιών εντοπίζοντας προβλήματα και εφαρμόζοντας στην πράξη τεχνικές αντιμετώπισης συχνών ,δυνάμει επικινδύνων, καταστάσεων

Δημιουργία ομάδων ανίχνευσης και καταγραφής προβλημάτων ασφαλούς διέλευσης στις ποδηλατο-λωρίδες και σε εναλλακτικές διαδρομές σπίτι-σχολείο-γυμναστήριο-φροντιστήριο Δημιουργία χάρτη των ασφαλέστερων και προτεινόμενων ποδηλατικών διαδρομών με την χρήση ηλεκτρονικών μέσων (strava, google-maps, mapmyride, gps)

Η εργασία που θα παραχθεί από τα παιδιά θα μπορεί να αξιοποιηθεί από τον Δήμο Ρεθύμνου, ως έρευνα/πρόταση, στα πλαίσια του προγράμματος κινητικότητας CIVITAS destinations με στόχο πιο ασφαλείς διαδρομές για τους πολίτες.

ΑΘΛΟΠΕΔΙΕΣ/BIKE PARTY,

στο τέλος του προγράμματος, σε κεντρική πλατεία της Π. Πόλης ή προαύλιο

Αγώνας βραδύτητας 50 μέτρων (πολύ δημοφιλείς αγώνες προπολεμικά σ όλη την Ευρώπη σε αυτοσχέδια ποδηλατοδρόμια)

Αγώνας δεξιοτεχνίας / χρονομέτρου σε ειδικά διαμορφωμένη πίστα με εμπόδια

Καλλιστεία ποδηλάτου και αναβάτη *Με συνοδεία μουσικής και τραγουδιών των παιδιών

*Στο τέλος του προγράμματος θα δοθεί στους μαθητές το ανάλογο πιστοποιητικό

Σαββόπουλος Κων/νος Οδυσσέας
Παιδαγωγός Κυκλοφορίας
Δάσκαλος ποδηλασίας