

Sporty całego życia

-nowe spojrzenie, nowe możliwości...

Nartorolki i rolki



Daniel Domagała

nauczyciel – doradca metodyczny ds. wychowania
fizycznego dla szkół podstawowych
obszar działania (powiaty: nowotarski, tatrzański,
suski, limanowski)

Szkoła Podstawowa im. Ks. Prof. Józefa Tischnera w
Ratułowie



Wychowanie fizyczne

Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej



Korzyści płynące z jazdy na nartorolkach i rolkach

- Można na nich biegać przez większość dni w roku.
- Ciekawe i dobre trasy każdy może znaleźć blisko miejsca zamieszkania (ścieżki rowerowe, alejki w parku, chodniki itp.).
- Sprzęt tańszy niż biegówki, nie wymaga smarowania i jest trwały.
- Sport ten uruchamia ponad 90% mięśni ciała człowieka i spala więcej kalorii niż inne popularne aktywności.
- Wyrabia koordynację i równowagę.
- Zazwyczaj biegając korzystamy z dobrodziejstw natury: powietrze, widoki i otoczenie przyrody.
- Zaszczepiamy u dzieci potrzebę aktywnego spędzania czasu wolnego.
- Działamy profilaktycznie w kwestiach zdrowia.
- Dajemy alternatywę odciągającą od nałogów.
- ...



Czy rolkarz może jeździć po ścieżkach rowerowych?

OD 20 MAJA 2021r. MOŻE 😊

Wraz z wejściem w życie nowelizacji ustawy Prawo o ruchu drogowym, 20 maja 2021 r. w słowniku każdego rolkarza powinien pojawić się nowy skrót. O czym mowa? O UWR, czyli Urządzeniach Wspomagających Ruch, na których w świetle prawa dozwolone jest poruszanie się rolkarzy po drogach dla rowerów. **UWR** to nic innego jak *urządzenie lub sprzęt sportowo-rekreacyjny, przeznaczone do poruszania się osoby w pozycji stojącej, napędzane siłą mięśni.*

Przez wiele lat w Polskim prawie rolkarze byli traktowani jako piesi.

Zasady korzystania z UWR

DOZWOLONE:

- Na rolkach można korzystać z chodnika, drogi dla pieszych lub drogi dla rowerów.
- Poruszając się po drogach dla rowerów, obowiązuje nas ruch prawostronny.
- Korzystając z chodnika lub drogi dla pieszych, należy poruszać się z prędkością zbliżoną do prędkości pieszego, zachować szczególną ostrożność, ustępować pierwszeństwa pieszememu oraz nie utrudniać jego ruchu.
- Można jeździć bez ograniczeń wiekowych i bez uprawnień.



Zasady korzystania z UWR

NIEDOZWOLONE:

- Obowiązuje zakaz jazdy tyłem.
- Zakazuje się jazdy pod wpływem alkoholu lub w stanie nietrzeźwości.
- Nie można przewozić zwierząt i ładunków.
- Zabrania się ciągnięcia pojazdu lub ładunku.
- Nie można czepiać się pojazdów.
- Nie można wjeżdżać na pas ruchu dla rowerów na jezdni.



Zasady korzystania z UWR

OBOWIĄZKI:

- Podczas korzystania z UWR należy zachować prędkość, zapewniającą panowanie nad urządzeniem, z uwzględnieniem warunków, w jakich odbywa się ruch.
- W strefie zamieszkania użytkownicy UWR mają obowiązek ustępowania pieszym, ale mają pierwszeństwo przed pojazdami.
- Przekraczając jezdnię rolnik obowiązuje zachować szczególną ostrożność oraz korzystać odpowiednio z przejazdu dla rowerzystów albo przejścia dla pieszych.
- Zbliżając się do przejścia dla pieszych, należy zachować szczególną ostrożność i ustąpić pierwszeństwa pieszym znajdującym się na przejściu.
- Przy wymijaniu należy zachować bezpieczny odstęp od wymijanego pojazdu lub uczestnika ruchu.
- Przy omijaniu zachować bezpieczny odstęp od omijanych pojazdów, uczestników ruchu lub przeszkód.
- Przed wyprzedzaniem należy upewnić się, że mamy dostateczne miejsce do manewru bez utrudnienia komukolwiek ruchu.
- Zmiana pasa lub kierunku powinna zostać zasygnalizowana poprzez wyciągnięcie ręki we właściwą stronę.

Lekcje w szkole lub zajęcia pozalekcyjne na nartorolkach lub rolkach?

A może innowacja?

Tak można 😊

OD CZEGO ZACZAĆ:

- Zgoda dyrektora i ewentualna pomoc.
- Miejsce do ćwiczeń.
- Miejsce na sprzęt.
- Odpowiedni sprzęt i płyny do dezynfekcji wkładek rolek i kasków (ze środków szkolnych, ze środków rady rodziców, dofinansowania na kluby, od rady sołectkiej/miejskiej miejscowości, sponsorzy itp.).
- Dokumentacja.

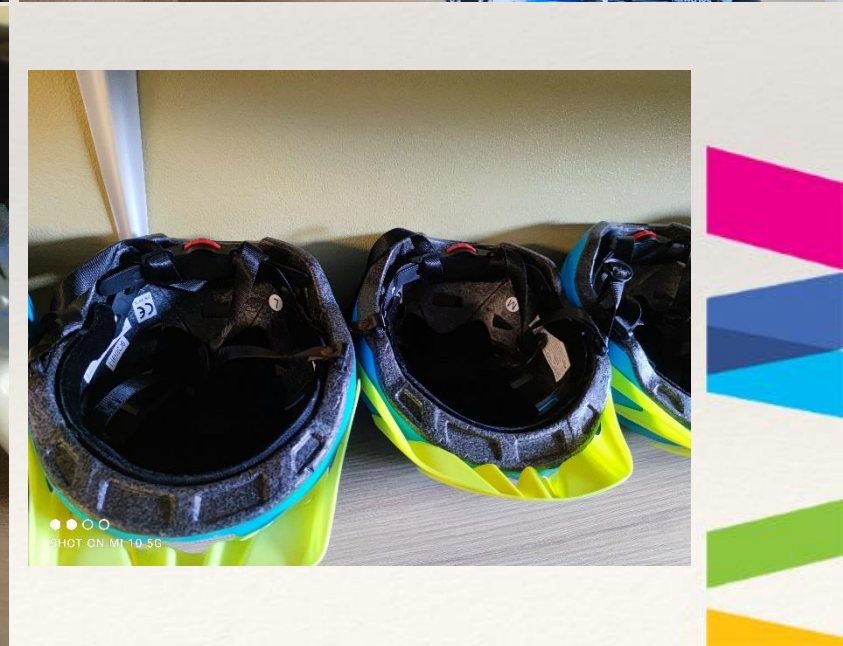


SZKOŁA JAZDY
NA ROLKACH

KURS JAZDY NA ROLKACH

10 GODZIN ZAJĘĆ	1 OSOBA - 400zł
ZAMKNIĘTA GRUPA	2 OSOBY - 5% ZNIŻKI
NAUKA OD PODSTAW	3 OSOBY - 10% ZNIŻKI
ZNIŻKI DLA RODZIN	4 I WIĘCEJ - 15% ZNIŻKI
PREZENT DLA KAŻDEGO	ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

Jaki sprzęt?



Jaki sprzęt?

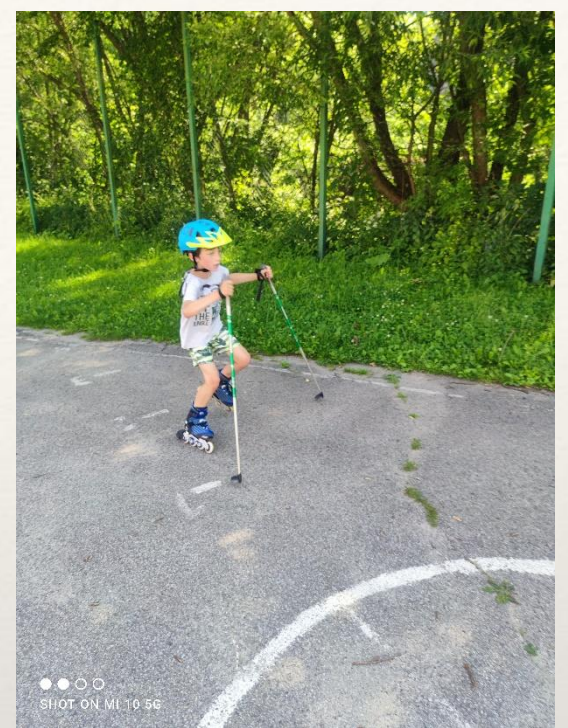
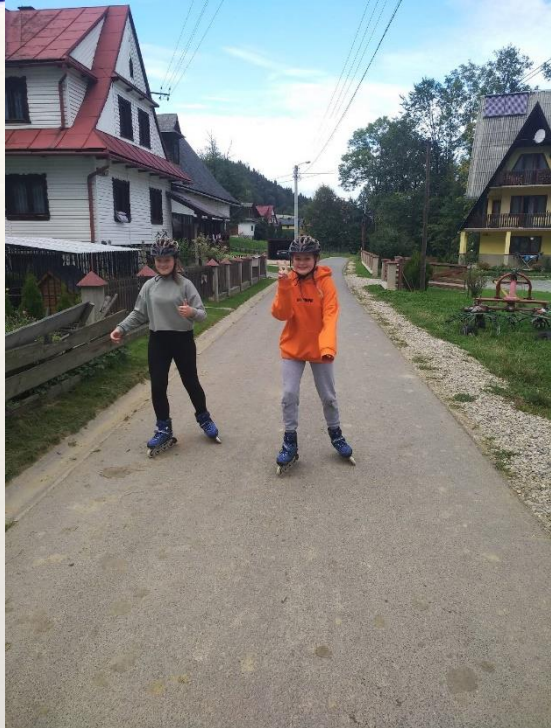


Jaki sprzęt?



* Podane ceny obejmują koszt nartorolek z błotnikami, bez wiązań.





Mobilizacja i dawanie możliwości



Edukacja zdrowotna

Zadaniem szkoły jest kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki.





Ośrodek Promocji Zdrowia
i Sprawności Dziecka



Moja Droga do Zdrowia!

Informacja dla rodziców i nauczycieli



POLSKIE TOWARZYSTWO
PROGRAMÓW ZDROWOTNYCH

Codziennie ćwiczę!



Pływam.

Gram w piłkę.



Biegam i ścigam się z innymi.

Wspinam się
i ćwiczę równowagę.



Jak tylko jest ciepło
jeżdżę na rowerze i rolkach.

Jak tylko jest zimno jeżdżę
na sankach, łyżwach lub nartach.



Skaczę na skakance
i gram w klasy.

Tańczę jak tylko usłyszę muzykę.



Trenuję sztuki walki.

Odżywiam się zdrowo!



Cieszę się życiem!



Uczę się.

Spędzam czas z rodzicami
i rodzeństwem.



Spotykam się
z przyjaciółmi.

Chodzę do kina,
teatru, muzeum.



Rozwijam zainteresowania.

Pomagam innym.



Dbam o higienę osobistą.

Dbam o czystość wokół mnie.



Kładę się spać przed 21.00
i śpię 8-10 godzin każdego dnia.



Moja Droga do Zdrowia - Plakat 1



Moja Droga do Zdrowia - Plakat 2



Informacja o projekcie



Informacje dla rodziców



Panel dyskusyjny

- Rola nauczyciela w rozwoju całonocnej aktywności fizycznej u dzieci i dorosłych...



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 

Daniel Domagała

nauczyciel – doradca metodyczny ds. wychowania fizycznego powiaty: nowotarski, tatrzański, suski, limanowski

email: d.domagala@mcdn.edu.pl kom. 609 081 406

Zapraszam do udziału:

Lekcja otwarta 24.05.2022 12:40 SP Ratułów

(Nauka startu niskiego w warunkach szkolnych)

[Kliknij Oferta MCDN Doradca Metodyczny WF](#)



Bibliografia:

<https://apmlodetalenty.pl/ruch-zdrowie-odzywianie/item/70-piramida-aktywnosci>
<http://pm5.fant.pl/files/materialdlaplacowkinadmiernamasacialaumalychdzieci.pdf>
<https://slideplayer.pl/slide/1217099/>
<http://psychologszkolny.pl/w-zdrowym-ciele-zdrowy-duch/>
<https://zakazny.pl/edukacja-zdrowotna/>
<http://edukacja-zdrowotna.com.pl/przedszkole/konkurs/>
<http://nartorolki.pl/Z-zycia/Nartorolki-lepsze-niz-biegowki.html>
<https://www.byskating.com/blog/nowe-prawo-dla-rolkarzy/>
<https://www.znakowo.pl/produkt/zakaz-jazdy-na-rolkach-znak-bhp-zakazujacy-gb037,gb037,2782.html>
<https://www.trojmiasto.pl/Roll4all-o64479.html>
<https://niecodzienni.pl/rolki-czy-wrotki>

Zbiory własne: zdjęcia

