



Υποδοχή Σχολείων

Υπαίθριο Parking Μεγάρου Μουσικής:
25ης Μαρτίου και Μαρίας Κάλλας γωνία.

Ώρες και Μέρες Διεξαγωγής
Δευτέρα έως Παρασκευή: 9.00 - 12.15 μ.μ.

Παροχές:
Εξειδικευμένοι Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, χρήση ποδηλάτου και εξοπλισμός (κράνος και ανακλαστικό γιλέκο) για την ασφαλή μετακίνηση των παιδιών.

Η μέγιστη ημερήσια συμμετοχή είναι **50 παιδιά**.
Προγραμματίστε έγκαιρα τη συμμετοχή σας!

Τοποθεσία Διεξαγωγής

Θεωρητική Εκπαιδευτική Ενημέρωση:
Εγκαταστάσεις του Parking ThessBike

Πρακτική Εκπαιδευτική Διαδικασία:
Ποδηλατόδρομος και Πάρκο Κυκλοφοριακής Αγωγής, στη Νέα Παραλία Θεσσαλονίκης, τα οποία αποτελούν ένα όμορφο και απόλυτα ασφαλές περιβάλλον για τα παιδιά.



Περιγραφή Προγράμματος

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

Το πρόγραμμα και το εκπαιδευτικό περιεχόμενό του είναι προσαρμοσμένα στις αντίστοιχες ηλικιακές ομάδες.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Η ΑμΚΕ Φύσις Υπαίθρια Άσκηση σε συνεργασία με την ThessBike πραγματοποιεί ένα πρότυπο εκπαιδευτικό πρόγραμμα υποδοχής σχολείων, ΣΤ' Δημοτικού και Γυμνασίου, με τίτλο «Χρησιμοποιώ το Ποδήλατο με Ασφάλεια», το οποίο συνδυάζει τις θεωρητικές γνώσεις με την πράξη, προσφέροντας στα παιδιά μία απόλυτη βιωματική εμπειρία μετακίνησης με ποδήλατο.

Σκοπός του Εκπαιδευτικού Προγράμματος είναι:

- Η επαφή και η εξοικείωση με το ποδήλατο ώστε να καθιστούν τη χρήση του ασφαλή.
- Η δημιουργία ενός υγιεινού τρόπου ζωής με την συστηματική χρήση του ποδηλάτου καθώς αποτελεί ένα ευχάριστο μέσο διατήρησης και βελτίωσης της υγείας, καταπολεμώντας την αδράνεια, την υποκινητικότητα και καταπολέμησης της παιδικής παχυσαρκίας.
- Να συμβάλλει στη δημιουργία ενός ενεργητικά δραστήριου παιδιού με υγιείς συνήθειες ως μελλοντικού ενήλικα.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



6948.825929

bikeandsafety@gmail.com

Χρησιμοποιώ το Ποδήλατο με Ασφάλεια

www.physistraining.gr

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Χρησιμοποιώ
το ποδήλατο
με ασφάλεια



Εγκεκριμένο
από το Ινστιτούτο
Εκπαιδευτικής Πολιτικής
και από το
Υπουργείο Παιδείας για το
σχολικό έτος 2019-20



Η Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία
«Φύσις Υπαίθρια Άσκηση»

Η ΑμΚΕ Φύσις Υπαίθρια Άσκηση έχει ως βασική αποστολή, μέσω οργανωμένων προγραμμάτων γυμναστικής σε εξωτερικό περιβάλλον όλες τις εποχές του χρόνου και μέσω δημιουργίας στοχευμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων, να παρακινήσει τα παιδιά, τους εφήβους και τους ενήλικες που δεν γυμνάζονται, ώστε να αποκτήσουν έναν ποιοτικό τρόπο ζωής και να βελτιώσουν την σωματική και ψυχική τους υγεία.