

| Dział podręcznika | Temat lekcji | L. g. | Zakres treści | Procedury osiągnięcia celów |
|-----------------------------------|--|--------------|---|---|
| 1. Uczeń jako pieszy i pasażer | Zasady pracy na lekcjach wychowania komunikacyjnego. | 1 | – regulamin zajęć lekcyjnych „Bezpieczny rowerzysta”, – zasady współpracy na lekcjach | – analiza treści zamieszczonego regulaminu, – przedstawienie przedmiotowych zasad oceniania, – opracowanie zasad współpracy na lekcjach dotyczących ruchu drogowego |
| | Uczestnicy ruchu drogowego. | 1 | – uczestnicy ruchu drogowego: pieszy, pasażer, kierowca, – kodeks drogowy i jego zawartość, – dokumenty uprawniające do uczestnictwa w ruchu drogowym | – obserwacja ruchu drogowego, – analiza swego otoczenia, – kształtowanie postaw i zachowań ucznia, – zaznajomienie z kodeksem drogowym |
| | Co to jest droga? | 1 | – elementy drogi, – droga ucznia do szkoły | – poznanie poszczególnych elementów drogi, – analiza drogi do szkoły |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | Jakie obowiązki mają piesi? | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – ruch drogowy – zasady bezpiecznego poruszania się pieszych po drodze oraz chodniku – niebezpieczne sytuacje na chodniku – poruszanie się w kolumnie pieszych | <ul style="list-style-type: none"> – omówienie roli i znaczenia prawa o ruchu drogowym – analiza poruszania się po drodze i chodniku |
| | Zasady bezpiecznego korzystania z publicznych środków lokomocji. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – publiczne środki lokomocji: autobusy, mikrobusy, tramwaje, trolejbusy, – lokalizacja przystanku – zasady bezpiecznego korzystania z publicznych środków lokomocji | <ul style="list-style-type: none"> – wyrabianie nawyku przestrzegania przepisów drogowych, – uświadomienie konsekwencji nieprawidłowego zachowania, – obserwacja i analiza zachowania młodych ludzi korzystających z publicznych środków lokomocji, – omówienie zachowań niebezpiecznych podczas korzystania z publicznych środków lokomocji |
| | Szkolne wycieczki. | 1 | – regulamin wycieczki autokarowej | <ul style="list-style-type: none"> – układanie regulaminu szkolnej wycieczki, – przypomnienie obowiązków uczestnika wycieczki |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | Dziecko w samochodzie. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – zasady przewozu dzieci samochodami, – przygotowanie auta i podróż nim | <ul style="list-style-type: none"> – przedstawienie zasad przewozu dzieci samochodami osobowymi, – omówienie zasad przygotowania samochodu do podróży |
| | Jak bezpiecznie przejść przez jezdnię? | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – oznaczenia przejść dla pieszych, – bezpieczne przejście przez jezdnię, – sygnalizatory świetlne w ruchu drogowym | <ul style="list-style-type: none"> – poznanie bezpiecznego sposobu przechodzenia przez jezdnię oraz przez przejścia dla pieszych, – rozróżnianie oznaczeń na jezdni, – obserwacja sygnalizacji świetlnej |
| | Bądź widoczny na drodze. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – elementy odblaskowe, – warunki atmosferyczne i ograniczona widoczność podczas poruszania się na drodze, – odzież zapewniająca bezpieczeństwo podczas zmiennych warunków pogodowych | <ul style="list-style-type: none"> – omówienie zagrożeń wynikających ze złych warunków pogodowych, – analiza widoczności pieszych w nocy, – poznanie rodzajów elementów odblaskowych i możliwości ich zastosowania w ubiorze |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|---|
| | Droga do szkoły w mieście i na wsi. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – poruszanie się po jezdni w mieście i poza miastem, – zasady przekraczania jezdni, – miejsca niebezpieczne dla pieszych w mieście i na wsi | <ul style="list-style-type: none"> – omówienie zasad bezpiecznego poruszania się drogami w mieście i na wsi, – opis sytuacji i miejsc stwarzających zagrożenie w drodze do szkoły |
| | Znaki drogowe obowiązujące pieszych. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – rodzaje znaków i ich znaczenie | <ul style="list-style-type: none"> – omówienie znaków dotyczących pieszych – uświadomienie konieczności znajomości znaków drogowych i stosowania się do nich |
| | Widzisz wypadek – wezwij pomoc. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – znajomość terminów: wypadek drogowy, kolizja drogowa, osoba poszkodowana, – przyczyny wypadków, – numery ratunkowe i wzywanie pomocy | <ul style="list-style-type: none"> – poznanie przyczyn wypadków drogowych z udziałem pieszych, – przewidywanie konsekwencji nie przestrzegania zasad i przepisów drogowych, – zaznajomienie z numerami służb ratunkowych (Pogotowie, Straż Pożarna, Policja) – ćwiczenie wzywania służb ratunkowych |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|----------|---|---|
| <p>2. Uczeń jako kierowca. Karta rowerowa</p> | <p>Historia i typy rowerów.</p> | <p>1</p> | <p>– typy współczesnych rowerów, – historia roweru w XVIII i XIX wieku</p> | <p>– poznanie historii wynależenia roweru, – uświadomienie wyboru typu roweru w zależności od przeznaczenia</p> |
| | <p>Budowa roweru.</p> | <p>1</p> | <p>– klasyfikacja układów technicznych roweru, – elementy składowe roweru, – wyposażenie roweru (obowiązkowe i dodatkowe)</p> | <p>– prezentacja i omówienie części roweru, – pokaz współdziałania poszczególnych układów, – prezentacja elementów wyposażenia obowiązkowego i dodatkowego roweru, – analiza wyposażenia roweru</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | Jak dbać o rower? | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – sprawność roweru, – obsługa i eksploatacja roweru, – konserwacja poszczególnych układów roweru | <ul style="list-style-type: none"> – zaznajomienie z obowiązkami użytkownika roweru, – prezentacja i omówienie podstawowych zabiegów konserwacyjnych roweru, – omówienie środków służących do konserwacji roweru, – omówienie celowości dbania o stan techniczny roweru |
| | Karta rowerowa. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – karta rowerowa i warunki jej otrzymania, – przebieg egzaminu na kartę rowerową | <ul style="list-style-type: none"> – poznanie procedury otrzymania karty rowerowej, – prezentacja dokumentów wymaganych do uzyskania karty rowerowej, |
| | Zanim wyruszysz w drogę. Bądź bezpieczny jako rowerzysta. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – strój rowerzysty, – znaki informujące o drodze dla rowerów, – poruszanie się w ruchu drogowym jako rowerzysta | <ul style="list-style-type: none"> – obserwacja i analiza sytuacji drogowych |

| | | | | |
|--|--|----------|---|--|
| | <p>Znaki i sygnały drogowe obowiązujące rowerzystów.</p> | <p>3</p> | <ul style="list-style-type: none"> – znaki drogowe, – sygnały świetlne, – sygnały nadawane przez kierującego ruchem, – główne grupy znaków drogowych, – znaki dotyczące pieszych i rowerzystów, – znaki poziome | <ul style="list-style-type: none"> – prezentacja znaków drogowych, – wyjaśnianie znaczenia najważniejszych znaków drogowych, sygnałów świetlnych oraz sygnałów kierującego ruchem, – określanie znaczenia znaków drogowych, – wyjaśnienie konieczności akceptacji znaków drogowych, – doskonalenie znajomości znaków drogowych i właściwego stosowania się do nich, – omówienie znaczenia poziomych znaków drogowych, – porównanie znaczenia znaków poziomych ze znakami pionowymi, – znaczenie barwy znaków umieszczonych na jezdni |
|--|--|----------|---|--|

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | Jak wykonywać manewry? | 1 | <p>– włączanie się do ruchu oraz zmiana kierunku ruchu lub pasa ruchu,</p> <p>– manewry skrętu w prawo i w lewo,</p> <p>– sygnalizacja manewrów,</p> <p>– podstawowe manewry:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymijanie, • wyprzedzanie, • omijanie, • zawracanie | <p>– analiza sytuacji drogowych,</p> <p>– prezentacja i omówienie prawidłowego wykonania wszystkich faz skrętu w prawo i w lewo,</p> <p>– poznanie definicji manewrów na drodze,</p> <p>– omówienie poprawnego wykonywania manewrów,</p> <p>– symulacja manewrów,</p> <p>– zapoznanie z sytuacjami drogowymi, w których rowerzysta wykonuje manewr</p> |
| | Zasady pierwszeństwa przejazdu na skrzyżowaniu. | 1 | <p>– bezpieczny przejazd przez skrzyżowania,</p> <p>– zasady pierwszeństwa przejazdu,</p> <p>– znaki oznaczające pierwszeństwo,</p> <p>– pojazdy uprzywilejowane</p> | <p>– zapoznanie z zasadami pierwszeństwa przejazdu na skrzyżowaniu,</p> <p>– analiza ruchu drogowego na skrzyżowaniu</p> |

| | | | | |
|--|---------------------------------------|---|--|---|
| | Jak bezpiecznie pokonać skrzyżowanie? | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – rodzaje skrzyżowań, – zasady przejazdu przez skrzyżowanie | <ul style="list-style-type: none"> – ustalanie pierwszeństwa przejazdu przez skrzyżowanie, – omówienie zachowania rowerzysty na skrzyżowaniu |
| | Pierwsza pomoc. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – pomoc przedlekarska, – postępowanie w przypadku bycia ofiarą wypadku lub świadkiem wypadku, – pojęcie: nieprzytomny uszkodzony | <ul style="list-style-type: none"> – omówienie postępowania i zachowania na miejscu wypadku, – kształtowanie prawidłowych postaw wobec osób wymagających pomocy, – ustalanie i ocena stanu uszkodzonego, – zabezpieczanie miejsca wypadku, – ćwiczenia – pozycja boczna ustalona |
| | Skaleczenia i otarcia. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – postępowanie w przypadku skaleczeń i otarć, – tamowanie krwotoków | <ul style="list-style-type: none"> – podanie zasad udzielania pierwszej pomocy w przypadku skaleczenia, otarcia lub krwotoku, – ćwiczenia w opatrywaniu ran i krwotoków zewnętrznych |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | Skrećenia i złamania. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> – postępowanie w przypadku skręceń i złamań | <ul style="list-style-type: none"> – zaznajomienie z zasadami udzielania pierwszej pomocy w przypadku skręceń lub złamań, – ćwiczenia w unieruchomianiu kończyn |
| 3. Uczeń jako uczestnik turnieju BRD. Wycieczki rowerowe | Co to jest turniej BRD? Przeszkody stosowane w Ogólnopolskim Turnieju BRD. | 2 | <ul style="list-style-type: none"> – idea turnieju BRD, – poszczególne etapy turnieju, – zasady uczestnictwa, – plac manewrowy, – rodzaje przeszkód | <ul style="list-style-type: none"> – przedstawienie celów i regulaminu turnieju BRD, – dokumentacja oraz zakres umiejętności i wiadomości uczestnika turnieju, – zaznajomienie z rodzajami przeszkód i sposobami ich pokonywania, – ćwiczenia w jeździe po torze przeszkód |

| | | | | |
|--|--|--|------------------------------------|---|
| | <p>Trening jazdy na torze przeszkód.</p> | | <p>– przykładowy tor przeszkód</p> | <p>– bezpieczne, kulturalne i odpowiedzialne postępowanie w ruchu drogowym, – utrwalenie wiadomości z zakresu przepisów drogowych dotyczących rowerzysty, – ćwiczenie umiejętności pokonywania toru przeszkód</p> |
|--|--|--|------------------------------------|---|

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | <p>Czas wyruszyć na wycieczkę rowerową. Dobre rady.</p> | 2 | <ul style="list-style-type: none"> – regulamin wycieczki, – elementy odblaskowe, – warunki atmosferyczne, ograniczona widoczność, – odzież zapewniająca bezpieczeństwo podczas zmiennych warunków pogodowych, – jazda w kolumnie | <ul style="list-style-type: none"> – układanie regulaminu wycieczki rowerowej, – obowiązki uczestnika wycieczki, – uświadomienie korzyści płynących z czynnego wypoczynku, – budzenie zainteresowania turystyką i własną okolicą, – omówienie zagrożeń wynikających ze złych warunków pogodowych, – poznanie rodzajów elementów odblaskowych i możliwości ich zastosowania w ubiorze, – doskonalenie stosowania przepisów drogowych dotyczących poruszania się w kolumnie rowerów |
|--|---|---|---|--|

| | | | | |
|--|----------------------------|--|---|---|
| | <p>Bezpieczne wakacje.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> – niebezpieczeństwa wypoczynku nad wodą i w lesie, – zachowanie względem obcej osoby | <ul style="list-style-type: none"> – umiejętność bezpiecznego spędzania wolnego czasu, – przewidywanie konsekwencji nieodpowiedzialnych zachowań, – wdrażanie do unikania nierozważnych zabaw, – bezpieczeństwo w kontaktach z nieznajomymi |
|--|----------------------------|--|---|---|