

Το ποδήλατο είναι ένα φιλικό προς το περιβάλλον μέσο μετακίνησης, με μικρό κόστος αγοράς και μηδαμινό κόστος συντήρησης. Αξιοποιεί την ενέργεια που παράγουν οι μύες των ποδιών μας και γι' αυτό αποτελεί άριστη μορφή φυσικής άσκησης. Η καθημερινή χρήση του ποδηλάτου συνδυάζει οικονομία, φιλική συμπεριφορά προς το περιβάλλον, φυσική δραστηριότητα και αναψυχή. Η ποδηλασία προσφέρεται επίσης σαν εναλλακτική μορφή άθλησης και αγωνιστικού αθλητισμού.



Η ένταξη της χρήσης του ποδηλάτου σε εκπαιδευτικές δράσεις, προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων, μάθημα φυσικής αγωγής και αθλητικές δραστηριότητες σχολείων είναι ένας συνδυασμός φυσικής δραστηριότητας και επιμέρους στόχων περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης, σωστής κυκλοφοριακής συμπεριφοράς, σωστής και ασφαλούς χρήσης του ποδηλάτου, εμπειριών αναψυχής και αγωνιστικών εμπειριών ποδηλασίας.



Η ευαισθητοποίηση της χρήσης του ποδηλάτου στις καθημερινές μας μετακινήσεις αποτελεί κεντρικό στόχο όλων των εκπαιδευτικών προσεγγίσεων εντός και εκτός σχολείου. Η καθημερινή του χρήση, εκτός των άλλων, εξασφαλίζει ή συμπληρώνει τη φυσική δραστηριότητα που είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών και εφήβων, καθώς και για την υγεία των ανθρώπων ανεξαρτήτως ηλικίας. Η υλοποίηση σχεδίων εργασίας με κεντρικό ή παραπλήσιο θέμα το ποδήλατο, καθώς και η πραγματοποίηση δράσεων εντός και εκτός σχολείου με ποδήλατο, αποτελούν τις πιο συνηθισμένες μορφές εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στη σχολική Φυσική Αγωγή και γενικότερα στην εκπαιδευτική διαδικασία του σχολείου.

[Σχέδιο εργασίας «Το ποδήλατο στη ζωή μας» του 3 ου](#)

[Δημοτικού Σχολείου Σερρών](#)

