

Forberedelser og informasjon

Velkommen til kurset «Sykkelopplæring i Osloskolen».

Sykkelopplæringen er delt inn i 6 økter som skal gjennomføres over 2–3 uker:

- ▶ 4 teoriøkter i klasserom
- ▶ 2 praktiske økter med Green Cycling i skolegård og nærmiljø

Øktene bygger på hverandre og bør gjennomføres i rekkefølgen som er foreslått. Vi anbefaler å starte planleggingen tidlig og legge alle øktene inn i elevenes ukeplan.

Gjør deg kjent med og les lærerveiledningene til hver økt i forkant av kurset.

Øktenes innhold og tidsbruk

Klasserom 1: Sykkelstart (45-60 min)

Praktisk 1: Grunnleggende sykkelferdigheter med Green Cycling (2,5 timer)

Klasserom 2: Grunnleggende trafikkforståelse (45-60 min)

Klasserom 3: Kartbruk og risikovurdering (45-60 min)

Praktisk 2: Trafikktrening i nærmiljøet med Green Cycling (2,5 timer)

Klasserom 4: Oppsummering og sykkelprøve (45-60 min)

Viktige lenker:

[Sykkeldyktig: Sykkelopplæring i Osloskolen](#)

Hovedside for kurset. Her finner du alt av lærerveiledning, læringsløyper og materiell.

[Bymiljøetaten](#)

Kontaktperson i Bymiljøetaten. Ta kontakt hvis du er usikker på hvordan du skal gjennomføre kurset eller har behov for mer informasjon.

[Green Cycling](#)

Leverandør av de praktiske øktene. Ta kontakt for å formidle behov for utlån av sykler og hjelmer og for tilpasning av økter, tidspunkt og lokasjon.

Dette bør lærer gjøre i forkant av kurset:

Kartleggingsskjema

Vi ønsker at elevene fyller ut et kartleggingsskjema i forkant av kurset: [Sykkel-ferdigheter-og-utstyr.pdf](#). Dette kan gjerne sendes med hjem og fylles ut sammen med foresatte for å få mest mulig riktig informasjon. Dette gir oversikt over:

- ▶ hvem som mangler sykkel
- ▶ hvem som trenger hjelm
- ▶ hvilket ferdighetsnivå elevene befinner seg på

Behov for utlånsutstyr

Gi beskjed til Green Cycling om hvor mange som trenger utlånsutstyr og hvilket nivå elevene befinner seg på. Hvis det er store nivåforskjeller kan man tenke på differensiering og ekstra hjelp for de med veldig lite erfaring med sykkel.

Informere foresatte

Foresatte bør få:

- ▶ Informasjonsskriv om opplæringen, enten som ranselpost eller i Skolemelding
- ▶ Sykkelsjekk-skjema
- ▶ Informasjonsskriv om sykling fra Trygg Trafikk
- ▶ Påminnelse om å ta med sykkel og hjelm til praktiske økter

Maler kan lastes ned på lærersiden på Sykkeldyktig under *Forberedelser og materiell*.

Forberedelser til undervisningen

- ▶ Vurder om elevene skal få utdelt den foreslåtte leksen «Lekse 1» ved oppstarten av kurset.
- ▶ Les lærerveiledningen og gå gjennom kursets innhold og de tilhørende læringsløypene i forkant.

Om undervisningsopplegget

Gjennomføring av klasseromsøkter

Innholdet til undervisningsøktene ligger på [Sykkeldyktig Oslo - Sykkeldyktig](#). Vi anbefaler at lærer gjennomfører opplegget felles i klassen. Det er lagt opp til en kombinasjon av helklassesamtale, selvstendig arbeid, deling med læringspartner og aktiviteter underveis i opplegget. I tillegg følger det med et fysisk arbeidshefte til hver elev.

Gjennomføring av praktiske økter

De praktiske øktene skjer i samarbeid med instruktører fra Green Cycling. Green Cycling er innleid som undervisningsstøtte og gjennomfører et standardisert læringsopplegg. Det er imidlertid skolen som har tilsynsansvar og det overordnede ansvaret for elevenes trygghet underveis. Dette krever at skolen stiller med nok bemanning og passer på at det ikke oppstår utrygge situasjoner og at elevene forholder seg til kursholderens instruksjoner.

- ▶ **Praktisk økt 1** foregår på lukket område.
Fokus: Bremsing, balanse, kontroll og sykkelsjekk.
- ▶ **Praktisk økt 2** gjennomføres i nærmiljøet.
Fokus: Tegnbruk, vikeplikt, blikkbruk, risikovurdering og samhandling i trafikk.

Lærer følger gruppen gjennom hele opplegget og deltar aktivt i stopp, samtaler og vurderinger underveis.

Om arbeidsheftet

I tillegg til det digitale undervisningsopplegget følger det med et fysisk arbeidshefte som hver elev får utdelt. Etter endt læringsløype for hver økt, foreslås hvilke oppgaver i heftet som passer til dagens gjennomgang. Elevene skal kunne jobbe selvstendig med heftet.

Statistikkoppgaven i arbeidsheftet bør gjøres i fellesskap, og kan også gjennomføres i andre fag, slik som matematikk.

Ekstraoppgaver – Sykkeldyktig

Dersom noen elever blir raskt ferdig med arbeidsheftet, kan elevene jobbe videre med oppgaver digitalt på sykkeldyktig.no. Her logger elevene inn med Feide. Dette krever at lærer oppretter kurs på sykkeldyktig.no for å tildele kurset til elevene i forkant. Noen av oppgavene vil være overlappende med innholdet i kurset.

Hvordan komme i gang med Feide på sykkeldyktig.no:

1. Lærer logger inn på læringsplattformen via FEIDE.
2. Opprett nytt kurs og klassenavn.
3. Merk deg kurskoden til ditt kurs, fire bokstaver.
4. La elevene logge inn via FEIDE.
5. Elevene fyller inn kurskoden, fire bokstaver.
6. Elevene kommer da automatisk inn i kurset som lærer har opprettet.
7. Dere er i gang.

Her finner du lærerveiledning og ytterligere informasjon om bruk av Sykkeldyktig: [Lærerveiledning - Sykkeldyktig](#)

Lekser

Det er lagt opp til to valgfrie lekser underveis i kurset.

Lekse 1 – fra oppstarten av kurset

Denne leksen passer fint å gi til elevene ved oppstarten av kurset. Lekse 1 ligger i læringsløypa i klasseromsøkt 1, slik at det er enkelt å gjennomgå den i fellesskap.

Lekse: Intervju om skolevei

Spør en voksen hjemme om deres skolevei da de var barn. Skriv ned hvem du snakket med. Skriv deretter svarene med hele setninger i boken din.

Intervjuspørsmål:

- › Hvordan så skoleveien din ut?
- › Hvordan pleide du å komme deg til skolen?
- › Hva husker du best fra turen til og fra skolen, dersom du gikk eller syklet?

Mål:

- › Jeg lytter til og skriver ned hva den voksne forteller om skoleveien sin.

Lekse 2 – etter praktisk økt 2

Denne leksen passer fint å gi til elevene etter praktisk økt 2 eller etter klasseromsøkt 4. Lekse 2 ligger i læringsløypa i klasseromsøkt 4, slik at det er enkelt å gjennomgå den i fellesskap.

Lekse: Refleksjoner etter sykkelturen

- ▶ Skriv ned svarene i boken din eller på et ark:
 - Hva synes du var bra med sykkelturen?
 - Var det noe som var utfordrende på turen?
 - Hva lærte du av sykkelturen?
 - Hva trenger du å øve mer på?
- ▶ Etterpå forteller du en voksen hva du har skrevet ned.
- ▶ Skriv til lærer hvem du fortalte om leksen til.

Mål:

- ▶ Jeg kan tenke over hva jeg har lært
- ▶ Jeg kan tenke over hva jeg bør øve mer på etter sykkelkurset.

