

# Lærerveiledning til praktisk økt 1

## Praktisk økt 1: Grunnleggende sykkelferdigheter (2,5 timer)

### Forberedelser for lærer:

- ▶ Husk å gi beskjed til Green Cycling i god tid om hvor mange elever som mangler sykkel og hjelm. Green Cycling stiller med sykkelutstyr til elever som har behov for det.
- ▶ Green Cycling kan tilpasse sitt opplegg etter skolens ønske. Hvis skolegården er for liten til å gjennomføre sykkelundervisning, kan skolen foreslå et annet egnet sted. Dersom det er behov fra skolen sin side for å endre oppstart- eller avslutningstidspunktet for de praktiske øktene, tilpasser Green Cycling dette.
- ▶ Kontakt Green Cycling: [post@greencycling.no](mailto:post@greencycling.no)
- ▶ For at den praktiske undervisningen skal fungere best mulig bør elevene få tydelig beskjed i forkant om at de må høre på instruktørene fra Green Cycling og følge deres instruksjoner.
- ▶ Vi anbefaler at læreren tar en prat med Green Cycling underveis eller etter økten om neste praktiske økt. Det vil være en fordel å planlegge mål og rute for klassens sykkelturn i fellesskap når man vet litt mer om elevenes ferdighetsnivå.

### Mål for økta:

- ▶ Jeg kan sjekke om sykkelen fungerer.
- ▶ Jeg har kontroll på sykkelen.

### Eksempel på hvordan praktisk økt 1 kan se ut:

#### **08:30 – 09:00** Oppstart og sikkerhetssjekk

Utdeling av vester, utlån av sykler og hjelmer til de som trenger dette.

Sammen med elevene går vi gjennom sikkerhet på sykkelen:

- ▶ Rett bruk av hjelm
- ▶ Sjekke bremses
- ▶ Sjekke luft i dekk
- ▶ Sjekke at hjulene og styret sitter godt
- ▶ Enkel reparasjon av sykler inkl. bytte av wire, bremseklosser og slanger ved behov.

#### **09:00 – 09:30**

- ▶ Øvelse 1.1: Bruk av bremses, både forbrems og bakbrems. **Mål for øvelse:** Økt kontroll på sykkelen.
- ▶ Øvelse 1.2: Stopp-sykel: Når musikken stopper skal syklisten stoppe raskt.  
**Mål for øvelse:** Økt ferdighet og reaksjon på sykkel.

### 09:30 – 09:50

- Øvelse 2: Sving - slalåm. Stafett eller løype.

**Mål for øvelse:** Økt kontroll på sykkelen.

### 09:50 – 10:00

- Drikkepause/frisykling

### 10:00 – 10:30

- Øvelse 3: Firkantlek

**Mål for øvelse:** Økt romforståelse, kontroll og samhandling.

### 10:30 – 10:50

- Øvelse 4: Trafikkløype med skilt.

**Mål for øvelse:** Enkel trafikkforståelse.

### 10:50 – 10:55

- Avslutning

Parallellklassen begynner undervisningen kl. 11:30 og gjennomfører samme opplegg som over. Elevene er da ferdige kl. 13:55.

## Forslag til etterarbeid for lærer og elever etter praktisk økt 1

Sykkeldyktig.no har forslag til mange praktiske øvelser på sykkel som kan deles med elevene. Øvelsene ligger under læringssti:

2. Praktiske sykkeløvelser.



Foto: Green Cycling