

Lærerveiledning til praktisk økt 2

Praktisk økt 2: Trafikktrening i nærmiljøet (2,5 timer)

Forberedelser til praktisk økt 2

- ▶ Forbered sykkelruten godt i forkant. Ruten utarbeides av lærer og gjennomgås sammen med elevene i klasseromsøkt 3.
- ▶ Ha dialog med Green Cycling om ruten i forkant av sykkelturen. Green Cycling bør få komme med innspill til ruten og komme med anbefalinger basert på hva de mener om elevenes ferdighetsnivå i praktisk økt 1.
- ▶ Gi foresatte beskjed om sykkelturen og minn elevene på at de må ha med sykkel og hjelm hvis de har, samt drikkeflaske, klær etter vær og hansker.
- ▶ Dersom det er utfordrende å gjennomføre sykkelstur i nærområdet, kan Green Cycling tilrettelegge for at økta gjennomføres i skolegården. Green Cycling må ha beskjed om dette i god tid i forveien.
- ▶ Det er lagt opp til at Green Cycling stopper og stiller en del refleksjonsspørsmål underveis på turen, f.eks. "Hvor er det tryggest å sykle her?", "Hva er best å gjøre i denne situasjonen?", "Hva bør vi passe oss for her?", "Hva betyr dette skiltet?", "Hvem har vikeplikt her?" og lignende.
- ▶ Lærer følger gruppen gjennom hele opplegget og deltar aktivt i stopp, samtaler og vurderinger underveis.

- ▶ Det er lurt å avtale felles grupperegler i forkant av sykkelturen. Hva må vi tenke på når vi skal sykle sammen i trafikken? Hva gjør man hvis det skulle komme uforutsette situasjoner (som bråbrems, hindringer, biler som kommer raskt)?
- ▶ Forslag til grupperegler for sykkelturen:
 - Sykle én og én, og holde linja
 - Sykle på riktig side av veien
 - Ha god nok avstand til den som sykler foran
 - Stoppe når leder stopper, og bremse opp i god tid
 - Ingen forbikjøring
 - Gi tegn og si høyt at man skal svinge. Se seg til siden før man svinger
 - Sykle sammen som en gruppe

Mål for økta:

- ▶ Jeg vet hvordan man bør oppføre seg i trafikken for å unngå ulykker.
- ▶ Jeg følger trafikreglene og viser hensyn til de rundt meg på sykkelen.

Eksempel på hvordan praktisk økt 2 kan se ut:

08:30 – 08:45

Oppstart og sikkerhetssjekk:

- › Utdeling av vester, utlån av sykler og hjelmer til de som trenger det
- › Gjennomgang av sikkerhet på sykkelen
- › Repetisjon av dag 1

08:45 – 09:00

- › Øvelse 1: Hermegås. Mål: Tegn og samhandling.

09:00 – 09:15

- › Øvelse 2: Trafikkløype. Mål: Enkel trafikkforståelse.

09:15 – 09:25

- › Drikkepause/frisykling

09:25 – 10:00

- › Felles sykkeltur til en bestemt lokasjon (nærliggende park/skog)

10:00 – 10:40

- › Sykkelleker i en nærliggende park/skog

10:40 – 10:55

- › Felles sykkeltur tilbake til skolen

10:55 – 11:00

- › Avslutning

Parallellklassen begynner undervisningen kl. 11:30 og gjennomfører samme opplegg som over. Elevene er da ferdige kl. 14:00.

