

# Sykkelopplæring i Osloskolen



Foto: Green Cycling

# 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 som gjennomføres av lærer.
- ▶ 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:** Trafikktraining 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*

Det kan være lurt 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*

Det er lærer som gjennomfører undervisningen i klasserommet. Fullt undervisningsopplegg med læringsløype og lærerveiledning 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 sykkelsekk.
- › **Praktisk økt 2** foregår på lukket område og i nærmiljøet.  
Fokus: Tegnbruk, vikeplikt, blikkbruk, risikovurdering og samhandling i trafikk.

Det er lærer som er hovedansvarlig for å utarbeide en trafikkløype til praktisk økt 2. Vi anbefaler imidlertid å ha dialog med Green Cycling og la elevene bidra med innspill til hvor dere skal sykle. Lærer følger gruppen gjennom hele opplegget og deltar aktivt i stopp, samtaler og vurderinger underveis. For utfyllende informasjon, se lærerveiledning for klasseromsøkt 3 og praktisk økt 2.

## Om «Mitt sykkelhefte» og sykkelkortet

I tillegg til det digitale undervisningsopplegget følger det med et fysisk arbeidshefte, «Mitt sykkelhefte», 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.

Sykelkortet deles ut etter den digitale teoriprøven i klasseromsøkt 4.

## Ekstraoppgaver – Sykkeldyktig

Dersom noen elever blir raskt ferdig med arbeidsheftet, kan elevene jobbe videre med oppgaver på Sykkeldyktig.no. Her logger elevene inn med Feide. Dette krever at lærer oppretter et eget kurs for klassen i Sykkeldyktig-portalen.

I klasseromsøkt 4 skal Sykkeldyktig-portalen brukes for å gjennomføre sykkelprøven digitalt. Det anbefales derfor at læreren logger seg inn i forkant og gjør seg kjent med læringsplattformen.

### Slik oppretter du kurs i Sykkeldyktig-portalen:

1. Lærer logger inn på læringsplattformen med Feide. Velg tilhørighet Oslo kommune hvis du får spørsmål om dette.  
Direktelenke: <https://sykkeldyktig.inkrement.no/>
2. Trykk «Opprett nytt kurs». Velg faget «**Sykkeldyktig Osloskolen 2026**» og lag et klassenavn.

### Slik inviterer du elever til Sykkeldyktig-portalen:

1. Gå inn på fanen «Elever» og merk deg kurskoden til ditt kurs, fire bokstaver.
2. Elevene går til Sykkeldyktig.no og logger seg inn med Feide.  
Direktelenke: <https://sykkeldyktig.inkrement.no/>
3. Elevene trykker på «Meld deg på et nytt kurs» og fyller inn kurskoden.
4. Elevene kommer da automatisk inn i kurset som lærer har opprettet.

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

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.

#### 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

Denne leksen passer fint å gi til elevene etter praktisk økt 2 eller etter klasseromsøkt 4.

#### 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.