

# Lærerveiledning til praktisk økt 2

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

### Forberedelser for lærer:

- ▶ Gi foresatte beskjed og minn elevene på at de må ha med sykkel og hjelm hvis de har, samt drikkeflaske, klær etter vær og hansker.
- ▶ Forbered sykkelruten godt i forkant. Trafikkløypen utarbeides av lærer og gjennomgås sammen med elevene i klasseromsøkt 3.
- ▶ Ha dialog med Green Cycling om sykkelruten. Green Cycling bør få komme med innspill og anbefalinger basert på hva de mener er elevenes ferdighetsnivå etter praktisk økt 1.
- ▶ Del elevene i 2-3 grupper med 6-10 elever i hver gruppe. Hver gruppe skal gjennomføre trafikkløypen puljevis. Hvis noen elever mangler nødvendige ferdigheter på sykkel, bør det tilrettelegges for at de kan følge løypen til fots.

### Felles grupperegler:

- ▶ Det kan være 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 eller si høyt hvor man skal svinge.
- Se seg til siden før man svinger
- Sykle sammen som en gruppe

### Slik gjennomføres trafikkløypa:

- ▶ Trafikktreningen skal gi elevene mulighet til å sykle i lett trafikk og anvende det de har lært om regler, tegnbruk, plassering og risikovurdering. De får erfaring med å ferdes trygt i gruppe, lese trafikkbildet og ta gode valg i virkelige situasjoner.
- ▶ 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.

### **Mål for økta:**

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

Eksempel på hvordan praktisk økt 2 kan se ut:

### **08:30–08:45**

Oppstart og sikkerhetsjekk:

- › 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 i skolegården.  
Mål: Enkel trafikkforståelse.

### **09:15–09:20**

- › Drikkepause/frisykling

### **09:20–09:50**

- › Gruppe 1 drar på trafikkstur i nærområdet, mens resten av klassen har sykkelleker i skolegården.

### **09:50–10:20**

- › Gruppe 2 drar på trafikkstur i nærområdet, mens resten av klassen har sykkelleker i skolegården.

### **10:20–10:50**

- › Gruppe 3 drar på trafikkstur i nærområdet, mens resten av klassen har sykkelleker i skolegården

### **10:50–11:00**

- › Avslutning

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



Foto: Green Cycling