

# 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.

# Lærerveiledning til klasseromsøkt 1

## Klasseromsøkt 1: Sykkelstart (45–60 min)

### Oppstart

#### Introfilm – «Velkommen til sykkelopplæring»

Første økt starter med en sykkefilm som introduserer kurset for elevene.

Etter filmen kan du gjerne si noe om hva elevene skal igjennom, både i klasserommet og i de praktiske øktene.

#### Dagens mål

Gå til neste slide og gjennomgå dagens mål med elevene.

##### Mål:

- › Jeg vet hvorfor det er bra å sykle.
- › Jeg kjenner til ulike trafikanntyper og trafikkskilt.

## Hoveddel

### Refleksjon rundt sykkel og sykkelvaner

Her aktiveres elevenes forkunnskaper om sykling.

#### Alternativ 1, som vist i læringsløypa:

1. Tenkeskriving i 3 minutter til spørsmålet «Hvorfor er det bra å sykle?».
2. Elevene deler det de har skrevet med den de sitter ved siden av.
3. Løft fram noen læringspar som deler det de snakket om felles i klassen.

#### Alternativ 2

Felles tankekart på tavla med forslag til gode grunner til å sykle. Elevene deler først hva som er bra med å sykle med hverandre. Deretter skriver lærer opp elevenes svar i et tankekart på tavla.

*Sykling kan være bra fordi det er:*

- › gøy å sykle
- › gir mestring
- › bra for miljøet å gå og sykle istedenfor å kjøre bil
- › bra for din egen fysiske og mentale helse å bevege deg
- › enklere å lære på skolen når du har beveget deg først
- › frisk luft
- › fint å sykle med venner
- › ikke avhengig av foreldrene dine, mer selvstendig
- › et transportmiddel som gjør at du kommer seg raskt fram
- › bra å øve på å ta gode valg (som veivalg etc.)

### Valgfrie oppfølgingsspørsmål:

- ▶ *Hvordan kommer du deg til skolen? Er det noen som sykler til skolen? Er det noen som går til skolen?*
- ▶ *Hvorfor sykler/går du til skolen?*
- ▶ *Hva kan gjøre at man ikke sykler/går til skolen?*
  - F.eks. trafikk, får ikke lov av foreldre, lang skolevei, har ikke sykkel, kan ikke sykle etc.

### **Hvilke transportmidler er best for klimaet?**

Se på faktaarket om hvilke transportmidler som er mest bærekraftig.

### Valgfrie oppfølgingsspørsmål:

- ▶ *Hvilke transportmidler er best for klimaet?*
- ▶ *Hvilke transportmidler er verst for klimaet?*
- ▶ *Er det noen transportmidler du ble spesielt overrasket over? I så fall hvilke og hvorfor?*

### **Hvilket transportmiddel er best for helsen din?**

Elevene ser på bildet og tenker seg frem til hvilke transportmidler som gir kroppen best trening.

### Samtalespørsmål:

- ▶ *Hva er den mest helsevennlige måten å reise til skolen?*
  - Svarforslag: Det beste for helsen din er å bevege kroppen på vei til skolen. Dette kan du gjøre ved for eksempel å gå eller sykle.

- ▶ *Hvorfor er det bra å være aktiv?*
  - Svarforslag: Det er bra å være aktiv gjennom å bruke kroppen din av mange grunner. Du får bedre kondisjon og blir sterkere, noe som gjør at du orker å være i aktivitet lenger. Du får bedre konsentrasjon, slik at det kan bli lettere å følge med i timene på skolen. Ofte blir man i bedre humør av fysisk aktivitet, og det kan også være en fin måte å være sammen med venner på.

### **Hvem kan du møte i trafikken?**

Se filmen i læringsløypa og gå til neste slide for å svare på flervalgsoppgaven "Hva er fellesbetegnelsen for alle personer i trafikken?". Riktig svar er "trafikanter".

### Forslag til utdypning av begrepet trafikanter:

Personene som er i trafikken, kalles trafikanter.

- ▶ *Hva menes med begrepene myke og harde trafikanter?*
  - Myke trafikanter er for eksempel fotgjengere, syklistene og sparkesyklistene. Harde trafikanter er fører eller passasjer i for eksempel biler, lastebiler eller busser.
- ▶ *Hvilke trafikanter er mest sårbare? Myke eller harde?*
  - Myke trafikanter er mest sårbare fordi de har mindre beskyttelse rundt seg i trafikken, slik en fører av en bil har.

## Trafikkork i klasserommet

Hver bildelenke går til et myldreimage med følgende spørsmål:

1. Hvilke trafikanter ser du på bildet? Og hvem er du på bildet?
2. Ser du noen som tar dårlige valg i trafikken?
3. Hvilke skilt kjenner du igjen? Hva tror du skiltene betyr?

Følg samme opplegg for alle spørsmålene:

- ▶ Trykk på første bildelenke og les opp spørsmålet. Elevene får 30 sekunder til å tenke seg om.



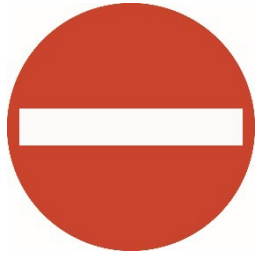

- ▶ Deretter går elevene rundt i klasserommet og finner en samtalepartner. Elevene får 1-2 minutter til å diskutere spørsmålet med hverandre. Når tiden har gått ut, gir elevene hverandre en «high five».
- ▶ Trykk på neste bildelenke. Gi elevene 30 nye sekunder til å lese og tenke over neste spørsmål, før de igjen går rundt i klasserommet og finner en ny samtalepartner.

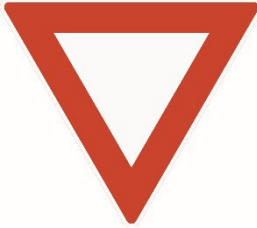







## Trafikkskiltduell

På de neste sidene i læringsløypa vil det komme oppgaver med skilt. Hver side har to skilt, ett av skiltene stemmer med det som står i overskriften. Elevene stiller opp langs veggen bakerst i klasserommet og flytter seg til den siden som er nærmest det skiltet de tror er riktig. Lærer forteller hvilket skilt som er rett, og gir en kort forklaring til skiltet.

Under følger skiltene i trafikkskiltduellen. Det er lagt ved forklaring til både «riktig» og «feil» skilt.

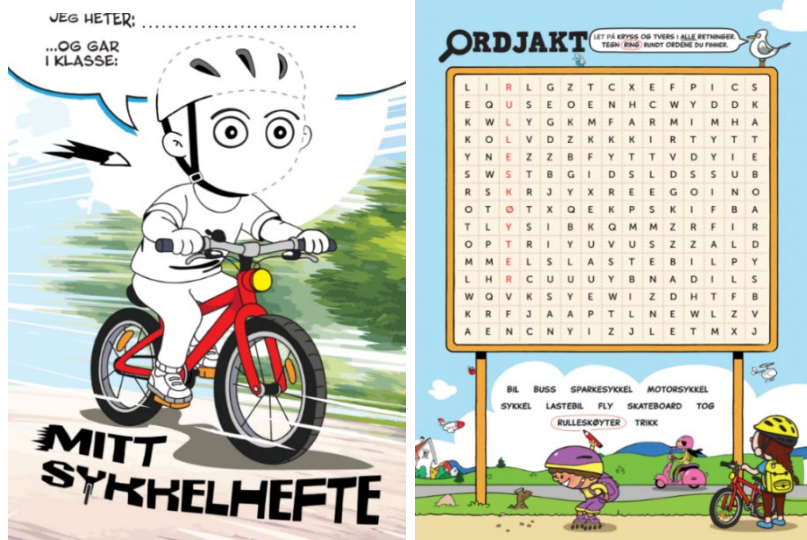
RIKTIG SKILT	FEIL SKILT
 <p><b>Gang- og sykkelvei</b></p> <p>Dette skiltet betyr at veien er for <b>både gående og syklende</b>. Her kan man gå, sykle og kjøre små elektriske kjøretøy, som elsparkesykler. Husk å vise hensyn til gående hvis du sykler.</p>	 <p><b>Sykkelvei</b></p> <p>Dette skiltet viser at <b>veien er laget for syklister</b>. Her får ikke bilene lov til å kjøre.</p>
 <p><b>Innkjøring forbudt</b></p> <p>Dette skiltet betyr <b>ingen kan kjøre inn på veien i denne retningen</b>. Dette gjelder både bil, sykkel og andre transportmidler. Syklister kan likevel <b>sykle på fortauet</b> hvis det er mulig.</p>	 <p><b>Forbudt for gående og syklende</b></p> <p>Dette skiltet betyr at <b>det ikke er lov til å gå eller sykle her</b>. Skiltet står ved en vei eller et område der det kan være for farlig for folk som går eller sykler. Bare biler og andre kjøretøy kan være her.</p>

RIKTIG SKILT	FEIL SKILT
 <p><b>Vikeplikt</b></p> <p>Dette skiltet betyr at du må vente og slippe andre trafikanter frem først. Du må altså vente til det er helt klart på veien før du kan kjøre eller sykle videre.</p>	 <p><b>Fartsgrense</b></p> <p>Dette skiltet forteller hvor <b>fort man maksimalt kan kjøre</b>. Fartsgrensen gjelder helt til du ser et nytt fartsgrenseskilt.</p>
 <p><b>Gangfelt</b></p> <p>Dette skiltet betyr at det er <b>et sted der folk kan gå over veien</b>. Bilene må være ekstra oppmerksomme her og har vikeplikt for gående. Hvis du triller sykkelen regnes du som gående.</p>	 <p><b>Fareskilt barn</b></p> <p>Dette skiltet varslers at det ofte er <b>barn i nærheten</b>, for eksempel ved skole, barnehage eller lekeplass. Bilene må derfor være ekstra forsiktige.</p>
 <p><b>Enveiskjøring</b></p> <p>Dette skiltet betyr at <b>man bare har lov til å sykle eller kjøre i én retning</b>. Hvis du kommer fra motsatt retning, har du ikke lov til å kjøre her.</p>	 <p><b>Stopp</b></p> <p>Dette skiltet betyr at <b>du må stoppe helt opp før du kan sykle eller kjøre videre</b>. Se deg godt for til alle kanter før du sykler igjen.</p>

## Mitt sykkelhefte

Anbefalte sider i «Mitt sykkelhefte» til klasseromsøkt 1:

- › Tegne en forside
- › Ordjakt



## Avslutning

### Om praktisk økt 1

- › Se filmen fra Green Cycling.
- › Fortell klassen om praktisk økt 1.
- › Minn elevene på å ha med sykkel og hjelm, dersom de har dette, drikkeflaske, klær etter vær og hansker. Det er også en egen lærerveiledning som følger denne økta på [Sykkeldyktig Oslo - Sykkeldyktig](#).

## Har vi nådd dagens mål?

Elevene viser om de har nådd dagens mål ved å legge hodet ned på pulten og ta tommelen opp/ned/til siden.

- › Jeg vet hvorfor det er bra å sykle.
- › Jeg kjenner til ulike trafikanttyper og trafikkskilt.

## Forslag til lekser

Gjennomgå «Lekse 1» dersom det er ønskelig å bruke den foreslåtte leksen. Leksen ligger i læringsløypa og som PDF på hjemmesiden.

## Tid til overs

Hvis det er tid, kan dere gjennomgå oppgaven «ordjakt» fra "Mitt sykkelhefte" og se sykkelhjelmfilmene i læringsløypa.

## Forslag til etterarbeid for lærer:

- › Send melding til foresatte med påminnelse om å ta med sykkel og hjelm, dersom de har dette, drikkeflaske, klær etter vær og hansker til praktisk økt 1. I tillegg er det fint om foresatte tar en sjekk av sykkelen. Legg gjerne ved filmen som viser riktig sykkelhjelmbruk: [Hvordan bruke sykkelhjelm rett - YouTube](#)
- › Legg ut «Lekse 1» til elevene, dersom det er ønskelig å bruke den foreslåtte leksen.

# 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 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 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

# Lærerveiledning til klasseromsøkt 2

## Klasseromsøkt 2: Grunnleggende trafikkforståelse (45–60 min)

### Forberedelser for lærer

- › Husk post it-lapper til avslutning av timen, dersom du velger den skriftlige exit-oppgaven.
- › Gjør deg kjent med aktiviteten Blind Caterpillar.

## Oppstart

### Introfilm – «Passe på seg selv i trafikken»

Gå videre til flervalgsoppgaven “Hva er viktig for å sykle trygt i trafikken?”, og svar felles i klassen. Her er noen forslag til hva du kan si som oppsummering til filmen og flervalgsoppgaven:

*Alle skal vise hensyn, være oppmerksomme og forsiktig i trafikken.*

*Regelen gjelder for alle trafikanter.*

- 1) Å vise **hensyn** gjør du for eksempel når du bruker refleks, slik at de som kjører bil kan se deg i mørket, eller bruke ringeklokke når du sykler.
- 2) Å være **oppmerksom** betyr å bruke sansene dine godt, for eksempel å se til alle kanter og lytte før du krysser veien.
- 3) Å være **forsiktig** betyr at du gjør det som er trygt i trafikken, for eksempel at du er forsiktig når du venter til bilene stopper for deg eller venter på grønn mann før du krysser veien.

### Dagens mål

Gjennomgå dagens mål med elevene.

#### Mål:

- › Jeg kan de viktigste trafikkreglene for å sykle eller gå i trafikken.

# Hoveddel

## Hvor kan du sykle?

Her skal dere se noen filmer om hvor man kan sykle. Trykk «videre» etter hver film, så kommer dere til oppfølgingsspørsmål eller en flervalgsoppgave dere skal besvare felles i klassen.

*Film: «Hvor kan du sykle?»*

Samtalespørsmål:

- ▶ *Hvor bør du sykle?*
  - Svar: Du bør sykle der det er tryggest for myke trafikanter (syklister og gående), selv om det ikke alltid er den raskeste veien. Dette kan for eksempel være på fortau, gang- og sykkelvei, sykkelfelt og gangfelt.
- ▶ *Hvilken side av veien kan du sykle på?*
  - Svar: Du bør sykle på høyre side av veien fordi du regnes som «kjørende» i trafikkreglene på sykkel. For videre utdypning, se her: [Lover og regler på sykkel - Trygg Trafikk](#)
- ▶ *Hvilken retning kan du sykle i sykkelfeltet?*
  - Svar: I sykkelfeltet kan du kun sykle i én retning. Du skal bruke sykkelfeltet på høyre side av veien. Sykkelfeltet er ofte markert med en sykkel og en pil i den retningen du skal sykle.

*Film: «Sykling på fortau og gang- og sykkelvei».*

Samtalespørsmål:

- ▶ *Har du lov til å sykle på fortau?*
  - Svar: Du har lov til å sykle på fortau på begge sider av veien og i begge retninger.
- ▶ *Hva betyr det å ta hensyn når du passerer fotgjengere på fortau?*
  - Svar: Fortau og gangveier er først og fremst for gående. Derfor må du sykle sakte der det er forgjengere og holde god avstand.

*Film: «Hva må du tenke på når du skal krysse et gangfelt som syklist?»*

Flervalgsoppgave:

- Hva er viktig å tenke på når du skal krysse et gangfelt som syklist?*
- a) Å sykle fort over veien
    - Svar: Feil! Det kan være vanskelig for bilene å se deg og rekke å stoppe hvis du sykler fort over veien.
  - b) Se til alle kanter før du krysser veien, for å se om det er klart
    - Svar: Riktig! Da rekker du å se om det er trygt å krysse veien før du går over.

- c) Få blikkontakt med føreren
  - Svar: Riktig! Det er viktig å få blikkontakt for å se at føreren har sett deg og stanser bilen.
- d) Gå bestemt over veien, da vil alle stoppe for deg
  - Svar: Feil! Du kan gå bestemt over veien, men du må gå av sykkelen og sjekke at det er klart før du triller sykkelen over.
- e) Gå av sykkelen og trill over veien
  - Svar: Riktig! Føreren av bilen har ikke vikeplikt, som vil si at føreren ikke trenger å stoppe, for syklistene som sykler over gangfelt. Du må derfor trille sykkelen over veien.

## Aktivitet – Blind Caterpillar

### Formål

Elevene øver på samspill og det å ta hensyn, noe som er overførbart til å ferdes i trafikken.

### Organisering

- ▶ Elevene deles i små grupper (2–4 deltakere).
- ▶ Gruppen stiller seg på rekke, tett etter hverandre, med hendene på skuldrene til den foran.
- ▶ Alle unntatt bakerste i rekken har bind for øynene (eller lukker øynene).

### Gjennomføring

- ▶ Gruppen skal bevege seg samlet gjennom klasserommet og gi plass til andre.

- ▶ Kun bakerste elev kan se, og denne fungerer som «leder».
- ▶ Lederen gir beskjeder uten ord, for eksempel ved:
  - a) lett trykk på skuldrene for å styre retning. Da må eleven som kjenner trykket gi dette videre til neste i rekken.
  - b) avtalt berøring som signal for stopp, start eller sving
- ▶ Hele gruppen må bevege seg i samme tempo uten at rekken brytes.

### Rollebytte

Etter en runde flyttes bakerste elev frem, slik at alle får lederrollen etter tur.

## Sykle i trafikken

Her skal dere se noen filmer om å sykle i trafikken. Trykk «videre» etter hver film, så kommer dere til en flervalgsoppgave dere skal besvare felles i klassen.

*Film: «Hva er vikeplikt?».*

### Flervalgsoppgave:

*Hva heter trafikkregelen som bestemmer når du må stoppe og vente og la de andre gå eller kjøre først?*

- Svar: Vikepliktsregelen

*Film: «Hva er høyreregelen?».*

### Flervalgsoppgave:

*Hvem har vikeplikt her?*

- Svar: Syklisten. Syklisten har vikeplikt for all trafikk på høyre side for seg, og må vente til det er klart.

Film: «Å krysse vei uten gangfelt».

Flervalgsoppgave:

Syklistene kommer fra en gang- og sykkelvei og skal krysse kjørebane. Hvem har vikeplikt?

- Svar: Syklistene. Syklistene har vikeplikt fordi de kommer fra en gang- og sykkelvei og skal inn på en annen vei.

Film: «Slik kan du vise tegn i veikryss»

Flervalgsoppgave:

Hvorfor er det viktig å vise tegn når du skal svinge?

- Svar: Det er viktig å vise andre trafikanter hvor du skal.

## Mitt sykkelhefte

Anbefalte sider i «Mitt sykkelhefte» til klasseromsøkt 2:

- › Utstyr på sykkelen
- › Trafikkskilt

Elever som blir fort ferdige med dagens oppgaver kan jobbe med læringsløpene på Sykkeldyktig.no.

## Avslutning

Oppsummer målet kort: «Jeg kan de viktigste trafikkreglene for å sykle eller gå i trafikken».

Exit-oppgave:

Velg metode 1), som i læringsløypa, eller metode 2):

- 1) Elevene skriver én ting de lærte i dag på en lapp. Elevene gir lappen til læreren på vei ut av klasserommet.
- 2) Muntlig: Lærer står i døra, og elevene forteller én ting de har lært i dag til lærer på vei ut av klasserommet.

## Tid til overs?

- › Gjennomgå oppgavene om sykkelutstyr, skilt og feil i trafikken fra "Mitt sykkelhefte".
- › Jobb med oppgaver på Sykkeldyktig.no.

# Lærerveiledning til klasseromsøkt 3

## Klasseromsøkt 3: Kartbruk og risikovurdering (60 min)

### Forberedelser for lærer

- **Kartoppgaven «Hvor trygg er skoleveien din?»** kan løses på to forskjellige måter:
  - **Fysisk kart (anbefalt):** Lærer må i forkant av timen printe ut et kartutsnitt av området rundt skolen i nok eksemplarer til at elevene kan jobbe i grupper eller individuelt med hvert sitt kart. Anbefalt radius rundt skolen er 500 meter i A3-format.
  - **Google Maps:** Elevene må ha tilgang til læringsbrett eller PC.
- **Kartoppgaven «Klassens sykkelrute»** krever at læreren lager et rutforslag for Praktisk økt 2 i forkant av økta. Lag en rundløype som starter på skolen og ender på skolen. Hvis skolen har flere parallellklasser anbefales det å lage en felles rute for trinnet.
  - Ruten trenger ikke være lang, men bør inneholde elementer fra det elevene har lært i klasserommet, f.eks. kryssing av fotgjengerfelt, hensynsfull sykling på fortau, ulike veier som sykkelfelt/boligområde/gang- og sykkelvei og lignende.
  - Vi anbefaler å ha **dialog med Green Cycling** om løypen i forkant, og at ferdig rutforslag formidles videre til Green Cycling. Det er lagt opp til at instruktørene stopper og stiller en del refleksjonsspørsmål underveis på turen.

### Hvordan lage en rute til Praktisk økt 2?

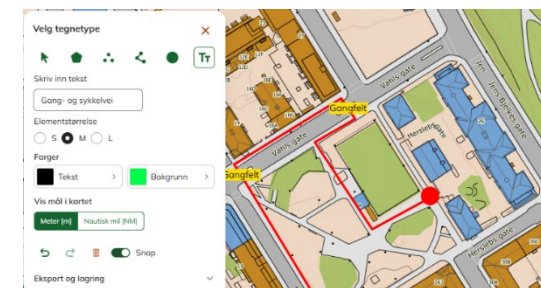
Det kan være nyttig å ha tegnet opp trafikkløypen i forkant av økten. Dette kan gjøres i Norgeskart eller lignende kartløsninger.

#### Slik fungerer «Norgeskart»

1. Gå inn på [norgeskart.no](http://norgeskart.no)
2. Finn skolen på kartet
3. Velg «Tegne og måle» nederst på siden.
4. Velg «Linjesegmenter», elementstørrelse «M» og «Meter».
5. Tegn opp sykkelruten.
6. Det er også mulig å legge inn tekst og punkter på kartet der man ønsker å gjøre stopp eller være ekstra oppmerksom. Dette kan gjøres felles i klasserommet når man går igjennom ruten.



Eksempel på rute. [Se større bilde.](#)



Eksempel med punkter, tekst og risikovurdering. [Se større bilde](#)

## Oppstart

### Introfilm – «Hva vil det si å orientere seg?» (5 min)

Gå til neste side: Samtalespørsmål

- ▶ *Hvorfor er det viktig å orientere seg i trafikken?*
  - Svarforslag: Det er viktig å orientere seg i trafikken for å følge med på hva som foregår rundt deg. Da må du tenkte på hva som kan skje, hvor det kan skje og når det kan skje. Det er lurt å bruke blikket godt, slik at du ikke blir overrasket hvis det for eksempel kommer en bil. Det er viktig å orientere seg i trafikken fordi det hjelper oss å unngå ulykker.
- ▶ *Hva betyr det å ha overblikk i trafikken?*
  - Svarforslag: Å ha overblikk i trafikken vil si å vite hva som skjer rundt deg. For å få overblikk bruker du blikket til å se godt rundt deg om det kommer biler eller andre trafikanter, og om de kommer fort, stopper eller svinger. Overblikk hjelper deg til å ta gode og trygge valg.
- ▶ *Hva bør barna på sykkel gjøre i denne situasjonen?*
  - Svarforslag: Barna på sykkel bør senke farten og orientere seg for å se om det kommer biler, og hva som kan være bak buskene. Barna bør vente til det er klart, og vise tydelig hvor de skal, for eksempel ved å rekke ut armen før de svinger. Her har også sykklistene vikeplikt for bilistene, fordi de kommer ut fra en gang- og sykkelvei.

## Dagens mål

Gjennomgå dagens mål med elevene.

### Mål:

- ▶ Jeg kan orientere meg og vurdere risiko i trafikken.
- ▶ Jeg kan bruke kart til å finne skoleveien min.

## Hoveddel

### Vurdering av risiko (5–10 min)

Her er det samtalen om risiko og hvordan elevene selv vurderer risiko på bildene som er hensikten. Det er ingen fasit. Det er viktig at elevene selv gir risiko en farge, og at de hører hvordan de andre elevene vurderer risiko i samme bilde. Det er samtalen i klassen som er viktig, og ulike vurderinger av risiko er bra slik at elevene hører at vi opplever risiko forskjellig. Da kan de lære av hverandre og få mulighet til å justere sin egen forståelse av risiko.

Felles i klassen:

- ▶ Vurder risikoen i situasjonene som vises på de to neste sidene ved hjelp av trafikklysmodellen (rød, gul eller grønn risiko).
- ▶ Diskusjonen kan ta utgangspunkt i følgende spørsmål:
  - *Hva kan skje?*
  - *Hvor, når og hvordan?*
  - *Er det rød, gul eller grønn risiko?*

## Blindsone (3 min)

Film: «Hva er en blindsone?»

Gå til neste side: Flervalgsoppgave

- Hvilke påstander er riktig om blindsone?
  - a) Lastebilsjåføren sitter høyt oppe og kan se alt rundt lastebilen.
    - Svar: Feil! Lastebilsjåføren ser ikke alt rundt seg på grunn av bilens blindsoner. Dette gjelder særlig for store biler.
  - b) Hvis ikke du kan se sjåføren, er det ikke sikkert sjåføren ser deg.
    - Svar: Riktig! Det kan være at du er i bilens blindsoner der sjåføren ikke kan se deg.
  - c) Du bør forsikre deg om at sjåføren har sett deg før du krysser veien.
    - Svar: Riktig! Forsøk å få blikkontakt og følg med på hvor bilen skal kjøre, før du krysser veien.
  - d) Å befinne seg i sjåførens blindsoner, betyr at sjåføren ikke kan se deg.
    - Svar: Riktig! Hold god avstand til lastebilen, forsøk å få blikkontakt og følg med på hvor bilen skal kjøre.

Valgfrie oppfølgingsspørsmål:

- Hva er en blindsone?
  - Svarforslag: En blindsone er et område rundt kjøretøyet hvor sjåføren ikke kan se. Dette gjelder særlig i større kjøretøy som lastebiler. Syklisten kan hjelpe sjåføren ved å holde god avstand. Legg deg på utsiden av parkerte biler slik at du unngår å kolliderer med bildøren, hvis den går opp.

- Hva bør man tenke på når man sykler i nærheten av lastebiler?
  - Svarforslag: Da bør man tenke på å holde god avstand til lastebilen, forsøke å få blikkontakt og følge med på hvor bilen skal kjøre. Er du usikker, bør du stoppe opp og la lastebilen kjøre først.

## Hvor trygg er skoleveien din? (15 min)

I denne oppgaven skal elevene få reflektere over trygghet på egen skolevei. Oppgaven kan løses på forskjellige måter, enten med kartutskrift som elevene kan skrive og tegne på eller digitalt i Google Maps. Oppgaven kan gjøres i grupper eller individuelt.

Alternativ 1: Arbeid med kartutskrift i grupper

- 1) Elevene deles i grupper og får utdelt hvert sitt kart over nærmiljøet rundt skolen i A3-format.
- 2) Elevene får følgende instruksjoner:
  - Finn skolen.
  - Strek opp skoleveiene deres på kartet.
- 3) Elevene skal så vurdere sammen:
  - Er skoleveiene deres trygge?
  - Er det steder med høy risiko rundt skolen og på skoleveien? (Eksempler på dette kan være gangfelt, manglende fortau, dårlig sikt grunnet hekker eller gjerder, mye trafikk etc.).
  - Tegn ring rundt steder på kartet som føles utrygge.
- 4) Lærer kan tilslutt åpne Google Maps på tavla og velge noen elever som viser skoleveien og eventuelt utrygge steder rundt skolen.

## Alternativ 2: Individuelt arbeid i Google Maps:

- 1) Vis elevene hvordan man søker opp steder i Google Maps.
- 2) Elevene åpner Google Maps på læringsbrettet eller PC-en sin.
- 3) Elevene får følgende instruksjoner:
  - o Finn skolen.
  - o Finn hjemmet ditt.
  - o Se om du finner skoleveien din.
- 4) Følg punkt 3 og 4 fra Alternativ 1.

## **Klassens sykkelrute (15 min)**

I praktisk økt 2 skal klassen ut på en trafikkløype i nærmiljøet. I denne oppgaven skal klassen bidra til å finne en egnet sykkelrute, og risikovurdere løypa. Dette skal gi elevene trening i å orientere seg og forutse risiko i kryss, ved sikhindringer og andre trafikale situasjoner. De skal reflektere over hva som kan skje, hvor, når og hvordan.

- ▶ Vis elevene løypeforslaget på tavla, gjerne i [norgeskart.no](http://norgeskart.no) eller en annen kartløsning.
- ▶ Dersom du ønsker at elevene skal være med å bestemme noe av ruten, lar du elevene komme med forslag til mulige strekninger. Hvis du har bestemt ruten på forhånd, går du rett til neste punkt.
- ▶ Ta i bruk det elevene har lært om trafikkregler og vurder risiko langs sykkelruten i fellesskap. Bruk gjerne *Street View* i Google Maps til å se på deler av løypa sammen og vurder risikoen ved kryss, utkjørsler, gangfelt eller steder med dårlig sikt, som hekker, garasjer og busker.
  - o Hvilke steder må dere følge ekstra godt med?
  - o Er det rød, gul eller grønn risiko?

## **Mitt sykkelhefte (10 min)**

Anbefalte sider i «Mitt sykkelhefte» til klasseromsøkt 3:

- ▶ Skriv ferdig snakkeboblene
- ▶ Finn feil i trafikken

## **Grupperegler på sykkelstur (5–10 min)**

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

Les også «Sykkelvettregler» på siste side i arbeidsheftet sammen.

---

## Avslutning

### **Har vi nådd dagens mål?**

Elevene viser om de har nådd dagens mål ved å legge hodet ned på pulten og ta tommelen opp/ned/til siden.

- ▶ Jeg kan vurdere risiko i trafikken.
- ▶ Jeg kan bruke kart til å finne skoleveien min.

# 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

# Lærerveiledning til klasseromsøkt 4

## Klasseromsøkt 4: Oppsummering og sykkelprøve (45–60 min)

### Forberedelser for lærer

- ▶ Alle elevene må ha tilgang til egen PC eller læringsbrett for å løse teoriprøven.
- ▶ Opprett kurs i Sykkeldyktig-portalen for å kunne dele teoriprøven med elevene. Hvis du har opprettet kurs tidligere må du dobbeltsjekke at **kursfaget heter «Sykkeldyktig Osloskolen 2026»**, slik at du får delt ut riktig teoriprøve.
- ▶ På noen skoler er det internettsperre på elevenes PCer/læringsbrett. For å kunne gjennomføre teoriprøve og evaluering/refleksjon etter kurset må følgende domener være tillat for elevene:
  - [sykkeldyktig.inkrement.no](https://sykkeldyktig.inkrement.no)
  - [forms.office.com](https://forms.office.com)
- ▶ Hvis lærer eller en annen på skolen skal signere sykkelkortene bør dette gjøres i forkant av økta. Hvis elevene skal signere selv gjøres dette etter teoriprøven.

### **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.

### **Slik oppretter du en prøve i Sykkeldyktig-portalen:**

1. Logg inn med Feide, gå inn på kurset og velg fanen «Prøver».
2. Trykk på «Del ut ny prøve.»
3. Navngi prøven og gå til neste.
4. Huk av på at eleven får tilgang til rettet besvarelse og gi eleven tilgang til prøven.
5. Trykk på knappen «Del ut prøven nå».
6. Elevene har nå tilgang til prøven når de er logget på kurset.

## Oppstart

### Introfilm – «Hva er det viktigste i trafikken?»

Valgfrie oppfølgingsspørsmål:

*Hva er det viktigste å huske på i trafikken?*

- Svarforslag: Det er at du skal vise hensyn og være forsiktig, slik at du ikke skader deg selv eller andre trafikanter.

Er det noen andre ting som er viktig å huske på i trafikken?

- La elevene svare fritt.

### Dagens mål

Gjennomgå dagens mål med elevene.

#### **Mål:**

- › Jeg kan reflektere over hvordan det er å sykle i trafikken.
- › Jeg kan tenke over hva jeg har lært og hva jeg må øve mer på etter sykkelkurset.

## Hoveddel

### Refleksjon etter trafikkløype i nærmiljøet

Elevene snakker med læringspartner om hvert spørsmål. Ta deretter en felles oppsummering i klassen.

Refleksjonsspørsmål:

- › *Hva synes du var bra med sykkelturen?*
- › *Var det noe som var utfordrende?*
- › *Hva lærte du?*

### Gjennomføring av teoriprøven

Elevene logger inn på Sykkeldyktig-portalen som beskrevet over. De velger deretter «prøver» på venstre sidepanel. Hvis lærer har opprettet og delt ut prøven vil elevene nå kunne starte den ved å trykke på «Start oppsummering».

Elevene gjennomfører teoriprøven én og én. Det er ingen tidsbegrensning på prøven, men elevene kan bare gjennomføre prøven én gang. De som blir fort ferdig kan gå videre til kursevalueringen.

Dersom det er behov for det, kan oppgavene lyttes til med høretelefoner. Hvis ikke anbefaler vi å skru av lyden på PC-en, da det er lyd på noen av filmene. Spørsmålene kan besvares uten lyd.

Lærer har tilgang til elevenes svar i fanen «Prøver» inne i kursportalen. Spørsmål og fasit til teoriprøven ligger også som PDF under klasseromsøkt 4 på nettsiden [sykkeldyktig.no/sykkeldyktig-oslo/](https://sykkeldyktig.no/sykkeldyktig-oslo/).

## Refleksjon etter kurset

Etter hvert som elevene blir ferdige med teoriprøven kan de ledes videre til kursevalueringen. Her får elevene 10 spørsmål om hva de har fått ut av kurset. De får blant annet spørsmål om hva de har lært på sykkelkurset, hva de har likt/minst best med kurset, hva de har blitt bedre på og hva de må øve mer på.

Alle svar er anonyme, med unntak av skoletilhørighet. De vil bli brukt til å vurdere om sykkelopplæring er noe Oslo kommune skal fortsette å satse på. Vi håper derfor at dere prioriterer å sette av tid til dette.

**Lenke til evaluering:** [forms.office.com/e/BUYi55bHB](https://forms.office.com/e/BUYi55bHB)

Lenken kan deles via Showbie eller lignende kommunikasjonsverktøy. Den kan også skrives direkte inn i adresselinjen.

## Utdeling av sykkelkort

Alle elever får sitt eget sykkelkort for fullført kurs, uavhengig av resultatene på teoriprøven. Elevene skriver selv på navn, klasse og skole. Det er opp til læreren om det er elevene eller lærer som signerer kortet.

## Mitt sykkelhefte

Lærer velger mellom følgende oppgaver i «Mitt sykkelhefte»:

- Statistikkoppgaven «Trafikk og statistikk»
- Tegneoppgavene «Lær å tegne en sykkelhelt» og «Tegn det vi ser og hører»

Oppgaven «Trafikk og statistikk» skal gjøres utendørs ved at klassen teller biler langs en vei og noterer ned tellestreke i arbeidsheftet.

Søylediagrammet kan elevene fylle ut i klasserommet etterpå. Oppgaven kan også løses i en mattetime.

Dersom elevene har flere oppgaver igjen i arbeidsheftet ved slutten av kurset, kan dette gjøres i en annen time eller hjemme.

## Tid til overs?

La elevene jobbe på egenhånd med læringsløypene som ligger inne bak Feide-innlogging på Sykkeldyktig.no.

---

## Avslutning

### Har vi nådd dagens mål?

Oppsummer målene kort:

- ♦ Jeg kan reflektere over hvordan det er å sykle i trafikken.
- ♦ Jeg kan tenke over hva jeg har lært og hva jeg må øve mer på etter sykkelkurset.

## Videre arbeid etter kurset

- ♦ På Sykkeldyktig.no finner du mye innhold som kan supplere kurset. For eksempel kan det være lurt å bevisstgjøre elevene på hva det innebærer å sykle i mørket.
- ♦ Fortsett gjerne den praktiske trafikk- og sykkelopplæringen. Sykkeldyktig.no har mange forslag til praktiske økter dere kan ta i bruk.