

Pyöräilyn kerhotunti alakoulu

Kesto n. 60 min.

Toteuttakaa oma toiminnallinen pyöräilyoppitunti oppilaiden kanssa. Mahdolliset pyörättömät on hyvä sijoittaa eri ryhmiin, jolloin he voivat tehdä rastitehtäviä sovelletusti tai lainata rastin aikana kaverin pyörää. Tarkalla ohjeistuksella ja selkeillä tavoitteilla toiminta tunnilla on oikeansuuntaista ja oppimista tapahtuu varmasti.

Tunnin kulku

- Tunnin tavoitteet ja tehtävät
- Ohjeet ja ryhmiin jako
- Toiminnalliset rastit (n. 10 min./ rasti)

Tunnin tavoitteet ja tehtävät

Kirjaa tunnin tavoitteet näkyville. Laaja-alaisen oppimisen tavoitteina voivat olla:

- Kestävän tulevaisuuden rakentaminen
- Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot

Ohjeet ja ryhmiin jakaminen

Sopikaa säännöt oppilaiden kanssa luokassa ennen kuin lähдете pihalle.



Hyviä ohjeita toiminnalliselle osuudelle ovat:

- Pyöräily suuntautuu vain tehtävien tekemiseen niille osoitetuilla paikoilla.
- Tunnilla noudatetaan liikennesääntöjä ja yleistä turvallisuutta.
- Kypärä pidetään päässä koko tunnin.
- Muiden pyöriä kokeillaan vain luvan kanssa.

Hyvä ryhmä koko/ rasti on n. 4 - 6 oppilasta.

Jaa rastien tehtävät ryhmälle (1 ohje/ryhmä) tai työstä ne etukäteen Seppo-ohjelmaan. [Siirry tästä Seppo-ohjelmaan.](#)

Toiminnalliset rastit

- Sijoita rastit (esim. 1-4) eri puolille koulun pihaa näköetäisyydelle toisistaan
- Varaa riittävästi tilaa (esim. kenttä) kullekin rastille
- Voit hyödyntää Seppo-ohjelmaa tai rajata rastit fyysisesti eri puolille pihaa.
- Sovi etukäteen rastien kiertojärjestys (esim. numerojärjestys/ kellon suuntaan)

Tarpeisto

- n. 10 kpl 0,5 litran vesipulloja, joissa on n. 1/5 vettä (bottle flipping)
- 6 - 10 kpl muovikeiloja (drifting-keilaus)
- Muovista merkkkausnauhaa (n. 500m rulla) (pyörärata)
- Mahdollisesti kiviä ja/tai telttakiiloja (pyörärata)



- Törppöjä n. 20 kpl. (taitorata)

Lämmittely (koko ryhmä)

Pyöräilkää rajatulla alueella ja antakaa ajaessa yläfemmat kaverille ja ottakaa samalla katsekontakti. Kokeilkää yläfemmoja molemmilla käsillä.

Rasti 1

Kalaparvi

Muodostakaa kolmen tai neljän hengen ryhmiä ja asettautukaa kolmioon tai salmiakkikuvioon. Ajakaa kentällä tai jossain, missä on riittävästi tilaa.

Muodostelman ensimmäinen tekee ajaessa erilaisia asioita, joita muu ryhmä tekee perässä. Asiat voivat olla helppoja pyöränhallintahaasteita (temppuja), erilaisia tapoja ajaa pyörää tai vaikka piha-alueelta löytyvien asioiden kiertelyä. Lisäksi ajamista voi varioida esim. vauhdin, intensiteetin tai energiatason suhteen.

Rasti 2

Tehtävä 1

Pyöräilykysely. Pyöräilkää rajatulla alueella ja vastatkaa opettajan esittämiin väittämiin. Mikäli vastaus on mielestäsi oikein, irrota oikea käsi tangosta ja aja vain toisella kädellä. Mikäli väittäjä on mielestäsi väärin, irrota tangosta vasen käsi. Vaihtoehtoisesti voi irrottaa myös ko. puolen jalan polkimelta.

- A. Pyöräily kehittää fyysistä kuntoa.
- B. Pyörän valmistaminen kuluttaa enemmän luonnonvaroja kuin auton.



- C. Pyöräilijän paikka ajoradalla on oikeassa reunassa.
- D. Leveä ja löysä pyöränrenkas rullaa paremmin kuin kapea ja kova.
- E. Pyöräily on ympäristöystävällisin liikkumismuoto seuraaviin verrattuna: auto, laiva, juna.
- F. Pyöräilykypärän käyttö on lain mukaan pakollista.
- G. Punaisen värinen polkupyörä on aina nopein
- H. Venttiili, kammet, satulatulppa ja ohjainlaakeri ovat pyörän osia.
- I. Ketjuvaihteisissa polkupyörissä on jalkajarru.
- J. Satulaa lasketaan vähentämällä renkaiden ilmanpainetta.

Tehtävä 2

Silmäniskumurhaaja. Yksi ryhmästä valitaan silmäniskumurhaajaksi, jonka tehtävänä on murhata kohtamaansa henkilö iskemällä hänelle silmää katsekontaktin yhteydessä. Iskun saatuaan ”murhattu” odottaa n. 10 s. ja kuolee sitten näyttävästi (eleet, ilmeet, huudahdus) ja kaatuu hallitusti pyörän kanssa maahan. Kuoleman jälkeen murhattu jäävät ”haamuina” taluttamaan pyörää tai poistuvat pelistä sivummalle. Peliä jatketaan, kunnes kaikki on murhattu tai joku on arvannut murhatun syyttämällä. Tämä mahdollisuus on aina heti kuoleman jälkeen. Mikäli syytetty arvaa oikein, peli päättyy. Mikäli syyttäjä arvaa väärin, kuolee hän itse ja peli jatkuu.

Rasti 3

Elävät patsaat. Valitkaa parin kanssa jokin ao. tilanne tai keksikää oma. Esittäkää tilannetta n. 15 sekunnin ajan, kun etenette muun ryhmän ohitse. Esimerkkitalanteita:



- riitelevä pariskunta
- koira ja taluttaja
- pyöräkilpailu
- maanantaina kouluun raahautuvat kaverukset
- isä/äiti, joka opettaa lasta pyöräilemään
- kesäloman viettoon rientävät kaverukset
- pyöräilevät robotit
- viimeisillä voimillaan vuoren päälle kiipeävät seikkailijat
- juuri uuden pyörän saaneet veljekset, jotka ovat intoa piukassa!

Rasti 4

Koulumatkasimulaatio. Ajakaa kuviteltua koulumatkaa (6 erilaista suoraa), jossa on pujotteluita, mutkia ja muita ajotaitoja kehittäviä tehtäviä. [Mallin löydät täältä.](#)

