

Pyöräilyn kerhotunti yläkoulu

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)

Rasti 1

Battle of the gear

Kisaillkaa leikkimielisestä kaverin kanssa esim. 10, 25, 50 ja 75m matkoilla niin, että toisella on välityksenä raskain mahdollinen vaihde ja toisella mahdollisimman kevyt. Harjoitusta voi kokeilla myös niin, että toinen taluttaa pyörää niin nopeasti kuin pystyy.

Tai

Kaksintaistelu

Asettakaa pesusieni tavaratelineelle ja ottakaa parin kanssa pehmomiekat käteenne. Ajakaa hiljaa n. 10m etäisyydeltä toisianne vastaan ja kohdatessanne yrittäkää pudottaa toistenne pesusieni tavaratelineeltä. Mikäli pesusieni ei putoa, kiertäkää kaverin lähtöpaikalla oleva törppö ja kohdatkaa uudellaan. Mikäli pesusieni tippuu, saa tiputtaja pisteen. Mikäli tiputtaja joutuu ottamaan tukea maasta, pistettä ei lasketa.

Rasti 2

Bottle flipping

Ottakaa jokaiselle oma muovipullo, jossa on n. 1/5 vettä. Piirtäkää maahan n. 50cm x 50cm neliö. Ajakaa sitten pyörillä niin, että pullo on toisessa kädessä. Yrittäkää heittää pullo yhdellä voltilla neliön sisään, niin että se jää pystyyn. Laskekaa kunkin pisteet. Pisteitä saa seuraavasti:



- ns. paremmalla kädellä tehty heitto neliön sisään, pullo ei jää pystyyn 2 pistettä
- paremmalla kädellä heitetty pullo, joka jää pystyyn, mutta ei neliön sisään 10 pistettä
- paremmalla kädellä heitetty pullo, joka jää pystyyn neliön sisään 20 pistettä
- heikommalla kädellä tehdyt suoritukset tuplaavat yo. pisteet

Tai

Drifting-keilaus

Asetelkaa kolmiomuotoon 6-10 muovikeilaa hiekkakentälle. Ottakaa n. 25m vauhti ja yrittäkää saada mahdollisimman monta keilaa nurin joko ajamalla keilojen läpi tai jarruttamalla niin, että takapyörä kaataa keilat. Jälkimmäisellä yrityksellä pystyyn jääneille keiloille kokeillaan paikkaa. Pelatkaa keilausta esim. kahdella kahden hengen joukkueilla 2 kierrosta.

Rasti 3

Seriffi

Pelatkaa leikkiä rajatulla alueella. Yksi ryhmästä valitaan seriffiksi. Seriffin tehtävänä on ampua pyöräilevät rikolliset yksi kerrallaan. Rikolliset yrittävät säilyä hengissä ja ovat suojassa pitäessään jalkoja pois polkimilta. Seriffi saa ampua vain pyöränsä "suojusta" ollessaan pysähtyneenä. Seriffi saa olla pysähtyneenä maksimissaan 10 sekuntia kerrallaan, tämän jälkeen hänen täytyy jatkaa pyöräilyä. Rikollinen menehtyy, mikäli saa "osuman luodista" pitäessään jalkoja polkimilla tai joutuu hyytyvän vauhdin vuoksi ottamaan



jalalla tukea maasta. Tällöin hän poistuu alueelta, mikäli peliä pelataan, kunnes viimeinen rikollinen on saatu ammuttua. Vaihtoehtoisesti osuman saatuaan rikolliset eivät poistu pelistä, vaan pelissä lasketaan "kuolemat". Vähiten kuolemia saanut rikollinen on pelin voittaja.

Rasti 4

Koulun oma pyörärata

Pyörärata on motivoiva ja hauska tapa oppia pyöräilytaitoja. Merkatun ja eristetyn radan avulla pääsee harjoittelemaan ajolinjoja ja ajamista erilaisilla alustoilla. Ohjeet pyöräradan rakentamiseksi koulun pihaan löydät [täältä](#).

