

Pyöräily eri aineiden oppitunneilla

Liikunta (5. lk ja 8.lk) 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-15min./ rasti)
- Tunnin purkaminen ja tavoite

Ohjeet ja ryhmiin jakaminen

Sopikaa säännöt oppilaiden kanssa luokassa ennen kuin lähdette 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 Seppo-ohjelmaan [tästä](#).

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 (riippuu valittavista tehtävistä)

- 0,5 litran vesipulloja, joissa n. 1/5 vettä. (BOTTLE FLIPPING)
- 6 - 10 muovikeilaa (DRIFTING-KEILAUS)
- n. 8 kpl puolitettuja uimanuudeleita (PYÖRÄPESIS / KAKSINTAISTELU)
- n. 8 kpl auton pesusieniä (PYÖRÄPESIS / KAKSINTAISTELU)
- n. 10 kpl pehmofrisbeitä tai pehmeitä palloja (UFOJEN HYÖKKÄYS)
- Muovista merkkkausnauhaa 500m rulla (RATA)
- Törppöjä n. 20 kpl. (AJOTAITORATA)



Rasti 1

Bottle Flipping

Ottakaa jokaiselle oma muovipullo, jossa on n. 1/5 vettä. Piirtäkää maahan n. 50 cm x 50 cm 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:

- 2 pistettä: Ns. paremmalla kädellä tehty heitto neliön sisään, pullo ei jää pystyyn
- 10 pistettä: Paremmalla kädellä heitetty pullo, joka jää pystyyn, mutta ei neliön sisään
- 20 pistettä: Paremmalla kädellä heitetty pullo, joka jää pystyyn neliön sisään
- Heikommalla kädellä tehdyt suoritukset tuplaavat yo. Pisteet

Ja/tai

Drifting keilaus

Asetelkaa kolmiomuotoon 6-10 muovikeilaa hiekkakentälle. Ottakaa n. 25m vauhti ja yrittäkää saada mahdollisimman monta keilaa nurin joko ajamalla tai jarruttamalla 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.

Ja/tai



Battle of the gear

Kisailkaa leikkimielisesti 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.

Rasti 2

Pyöräpesis

Pyöräpesistä pelataan kahdella (4-8 henk.) joukkueella n. 10m x 10m alueella. Kumpikin joukkue on vuorollaan sisä- ja ulkovuorossa. Vuoroparien kesto voidaan sopia tunnin muuhun toimintaan sopivaksi, esim. 6 min mittaisiksi. Ulkovuorolaisten jokaisella pelaajalla on tavaratelineessä kiinni auton pesusieni, joka sojottaa kohti taivasta. Sisävuorolaisten vain yhdellä pelaajalla on tavaratelineellään erivärinen pesusieni, Jokaisella pelaajalla on sanomalehdestä tehty "maila".

Pelin tarkoituksena on kerätä juoksuja tai aiheuttaa paloja tiputtamalla pesusieni mailalla. Juoksun saa tiputtamalla ulkovuorossa olevan joukkueen pelaajan pesusienen. Paloja taas voi aiheuttaa tiputtamalla sisävuorossa olevan joukkueen jäsenen ainoan sienen. Juoksun tai palon jälkeen sieni nostetaan takaisin tavaratelineelle. Pelissä voi myös saada haavan, mikäli joutuu ottamaan jalalla tukea maasta. Tämä koskee sekä ulko-, että sisävuorossa olevia pelaajia. Haava ei tule nostaessa sientä takaisin tavaratelineelle.



Pelin voittaa joukkue, jolla on peliajan päätyttyä enemmän juoksuja, joista on vähennetty palojen määrä. Mikäli joukkueet päätyvät tasapisteisiin vähemmän haavoja saanut joukkue voittaa.

Tai

Kaksintaistelu

Pyöräpesistä vastaava peli on kaksintaistelu, jossa tavoite on sama, eli pudottaa kaverin pesusieni. 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 tippuu, saa tiputtaja pisteen. Mikäli tiputtaja joutuu ottamaan tukea maasta, pistettä ei lasketa.

Rasti 3

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](#).

Tai

Ajotaitorata

Pyöräradan sijaan rasti voi olla perinteinen ajotaitorata, jossa on pujottelua, mutkia ja muita ajotaitoja kehittäviä tehtäviä. Yhden mallin löydät [täältä](#):



Rasti 4

Ufojen hyökkäys

Valitkaa ryhmästä yksi tai kaksi "emoufoa", joilla on vaahtomuovifrisbeet (n. 10 kpl) tai pehmeät pallot. Muut ryhmästä ovat "ihmisiä". Pelin aluksi emoufot asettuvat neliskulmaisen pelialueen (n. 7m x 50m) pidemmille reunoille eri puolin ja ihmiset kapean reunan toiselle sivulle osittain peräkkäin. Ufojen tehtävänä on yrittää saada heittovälineillä osuma pyörillä liikkuviin "ihmisiin" ennen kuin he pääsevät heidän planeetallensa (kuljettua n. 50m matkan toiselle reunalle).



Kuva 1 "Katso äiti ilman käsiä."



Peli etenee niin, että toinen emoufo heittää ensin kaikki frisbeet toiselta puolelta, jonka jälkeen toinen emoufo yrittää vuorossaan saada osuman omalta puoleltaan jne. Näin jatketaan, kunnes kaikki "ihmiset" ovat saaneet osuman tai päässeet ufojen planeetalle. Ihmiset saavat suojautua pyöränsä taakse välttääkseen osumia. Suojassa eteneminen on kuitenkin kiellettyä. Osuman saaneet ihmiset auttavat frisbeiden/pallojen keräämisessä.

Tai

Alla olevat pyörätemput

Kokeilkaa rohkeasti helppoja sekä haastavia pyörätemppeja, joita voi tehdä millä tahansa pyörällä. Turvallisuuden maksimoimiseksi muistakaa seuraavat asiat:

- Katse aina menosuuntaan
- Rauhallinen mutta hyvin rullaava vauhti
- Riittävästi avointa tilaa ympärillä

Katso äiti, ilman käsiä

Ilmankättä/käsiä ajoa. Pitämällä kädet tangon lähetyvillä, ne saa tarvittaessa nopeasti takaisin tankoon. Haastetta tuo käsien yhteen lyöminen selän takana, edessä ja pään päällä, jolloin tasapaino horjuu. Variaationa voi tehdä yhden käden tempun antamalla kavereille yläfemmat.





Kuva 2 Jäsenet sekaisin

Jäsenet sekaisin

Päästä toinen käsi ohjaustangosta ja vaihda sen tilalle saman puolen jalka. Temppua voi varioida irrottamalla myös toisen käden, jolloin ohjaaminen tapahtuu vain jalalla. Temppu on haastava tehdä pyörällä, jossa on korkea ohjaustanko, esim. Jopolla.



Harrikka

Vie takapuoli satulan taakse takarenkaan yläpuolelle tai kevyesti tavaratelineen päälle. Ohjaa pyörää kuten Harrikkaa. Tähän voi yhdistää esim. yhdellä kädellä ajamisen.



Kuva 3 Harrikka



Kuva 4 Skeittari



Skeittari

Vie molemmat jalat pyörän rungon (vaakaputki) päälle ja rullaile siinä kuin allasi olisi skede.



Kuva 5 Vapaudenpatsas

Vapaudenpatsas

Lähde liikkeelle potkien vauhtia maasta, niin kuin potkisit potkulaudalla vartalon ollessa koko ajan toisella puolen pyörää. Kun olet saanut hieman vauhtia, lopeta potkiminen ja rulla pyörällä eteenpäin. Voit päästää myös käden irti siltä puolelta, jossa jalka ei ole polkimella. Työnnä pyörää hieman kallelleen itsestä pois päin pysyäksesi paremmin pyörän päällä. Nosta käsi kohti taivasta ja tee tyylikäs Vapaudenpatsas.



Kärpänen liimapaperissa

Yritä tasapainoilla paikallasi pitäen etupyörä n. 80 asteen kulmassa pyörääsi nähden. Seiso, pidä polkimet vaakatasossa ja paina etujarru pohjaan, jottei pyörä liiku. Mikäli maasto on epätasainen, tasapainoile ylämäessä, jolloin pystyt hieman polkimilla painamaan tarvittaessa mäkeä vasten, mikäli meinaat kaatua.



Kuva 6 kärpänen liimapaperissa

Leimasin

Yritä nostaa pyörän takarengas ilmaan ilman, että käytät etujarrua. Vie paino eteen ja ota vastaote tangosta. Ponnista hieman ja yritä nostaa pyörää käsien ja jalkojen avulla. Vaihtoehtoisesti voit yrittää saada koko pyörän ilmaan



(bunny hop) viemällä paino taakse ja nostamalla etupyörä ilmaan. Samaan aikaan hyppää takarenkaan varassa ja työnnä pyörä vaaka-asentoon, jolloin takapyörä nousee korkeammalle.



Kuva 7 leimasin 1



Kuva 8 Leimasin 2



Keulan nosto/ Keuliminen

Aja hiljaa kevyt vaihde päällä. Yritä tehdä seuraavat asiat samanaikaisesti:

1. Polkaise voimakkaasti
2. Vedä ohjaustankoa
3. Vie paino taaksepäin



Kuva 9 Keuliminen





Kuva 10 Titanic

Titanic

Vie vartalo voimakkaasti eteenpäin ja nojaa lantiolla ohjastankoon. Kun olet hyvässä tasapainossa, voit päästää kädet varovasti irti tangosta ja "lentää" kuin Kate Winslet. Muista riittävä vauhti.

Baden-Baden tuoli

Tuo jalat yhteen toiselle puolen pyörää niin, että istut satulan päällä osin sivuttain. Kun olet löytänyt hyvän tasapainon voit irrottaa varovasti toisen käden ja laittaa sen pään taakse.



Kun temppu alkaa sujua, yritä nostaa jalkoja yhä ylemmäs (lähes vaakatasoon) ennen kuin päästät toisen käden irti.



Kuva 11 Baden-Baden tuoli

