

Pyöräily eri aineiden oppitunneilla

Maantieto kesto n. 45-60 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 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 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.
- Monet tehtävistä löytyvät myös koululiikuntaliiton verkkosivuilta ja voidaan suorittaa avaamalla tästä tiedostosta löytyvä linkki.
- Sovi etukäteen rastien kiertojärjestys (esim. numerojärjestys/ kellon suuntaan)

Tunnin purku ja vastausten läpikäynti

Käykää vastaukset läpi eri toiminnallisilla tavoin (esim. oppilas "ajaa miimisesti pyörää" vastatessaan).



Pohtikaa pyöräilyn vaikutuksia omaan hyvinvointiin, ympäristöön/ tunnin yleisen tavoitteen kannalta.

Tarpeisto

- Kännykkä
- Google maps
- Sportracker tms.

Rasti 1

Tehtävä 1

Lataa kännykkääsi yksin tai parisi kanssa Sportracker tms. liikkumisen seuranta-aplikaatio ja salli ohjelman seurantatietojen käyttö. Aloita harjoitus ja pyöräile koulun pihassa n. 200 – 400 metrin matka ajamalla jokin kuvio:

- sydän
- tatti
- neliö
- Suomi
- tai jokin muu.

Lopeta harjoitus, kun kuviosi on valmis.

Tehtävä 2

Tarkastele kulkemaasi reittiä.

- Mitä kaikkia tietoja applikaatio antaa suorituksestasi?
- Kuinka tarkasti GPS-käyrä vastaa kulkemaasi reittiä?



- Missä liikuntalajeissa tällaisen ohjelman käytöstä on hyötyä?
- Jos käyttäisit ohjelmaa viikoittain, mikä ohjelman antama tieto kiinnostaisi sinua eniten?
- Selvitä, miten GPS-seuranta toimii

Rasti 2

Tehtävä 1

Katsokaa kännykästä (Google maps), miten koulunne sijoittuu suhteessa eri ilmansuuntiin. Pelatkaa sitten navigaattoripeliä pareittain niin, että toinen on navigaattori (ilman pyörää) ja toinen on kuljettaja (pyörällä). Navigaattori huutelee n. 5 sekunnin välein eri ilmansuuntia, johon kuljettaja reagoi ajamalla rauhallisesti huudettua ilmansuuntaa kohti, kunnes saa seuraavan ilmansuunnan. Navigaattorin tehtävänä on pitää pyöräilijä "tiellä" ja varoa muita kuljettajia.

Rasti 3

Tehtävä 1

Pyöräile koulun pihassa ja ota seuraavia valokuvia:

- Ilmakuva mieleisestäsasi asiasta
- Kuva, jossa näkyvien asioiden välinen etäisyys on mahdollisimman suuri
- Kuva, jossa näkyy jollain tapaa ihmisen toiminnan kädenjälki
- Kuva, jossa näkyy jotenkin mielestäsi fiksuin kulkutapa tulla kouluun (kävely, pyöräily, autoilu, julkinen)
- Kuva, jossa näkyy jollain tapaa kestävän elämäntavan toteuttaminen



Rasti 4

Perustat alla olevassa kuvassa olevalle nyppylälle maastopyöräilykeskuksen.
Vastaa kysymyksiin, jotka tukevat suunnitelmiasi. Kartan mittasuhte on 1:
10000 ja korkeuskäyrä 5 m.





Kuva 1 Karttakuva



1. Kuinka suuri korkeusero tulevassa keskuksessasi on?
2. Kuvassa on alustavat suunnitelmat hisseille. Kuinka pitkä hissien tulee vähintään olla?
3. Jos voisit valita, minkä metsätyypin valitsisit pyöräreittien maapohjaksi?
 - a) Tuore kangas: moreenimaa, ravinteikas, kostea (kuusi)
 - b) Kuiva kangas: hiekkamaa, niukkaravinteinen, kuiva (mänty)
 - c) Lehto: multamaa, runsasravinteinen, kostea (lehtipuu)
4. Rakennat muutaman reitin rinteiden ulkopuolelle (keltaiset linjat). Mihin saisit rakennettua reitit vähimmällä vaivalla karttamerkkien perusteella?
5. Mitä karttamerkkejä osaat nimetä? Voit tarkastaa karttamerkit etsimällä ne netistä.

