

Pyöräily eri aineiden oppitunneilla

Terveystieto 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 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 ne voidaan suorittaa digitaalisesti.
- 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
- Sporttracker tms.

Rasti 1

Tehtävä 1

Ajakaa pareittain pyörällä vuoron perään niin, että toinen tarkkailee ja toinen ajaa. Tarkkailija tarkkailee, ajaako kaveri pyörää oikein ja/tai onko pyörä oikein säädetty.

- Pyörää poljetaan niin, että päkiä on polkimen akselin kohdalla
- Polkiessa jalka jää hieman koukkuun
- Polkiessa lantio pysyy satulan päällä, eikä keinu puolelta toiselle (liian korkea satula)
- Kädet ovat rennosti kiinni ohjaintangossa, eikä tankoa puristeta
- Paino ei ole liikaa käsillä, vaan tasaisesti pyörän päällä.

Alla on listattu yleisiä syitä ja seurauksia, jotka johtuvat väärästä ajoasennosta tai pyörän säädöistä.

Seuraus

Oletettava syy

Niska ja hartiat kipeytyvät

Liikaa painetta käsillä (rentous puuttuu)



Särkyä polvissa/ jaloissa
pystysuunta)

Väärin säädetty satula (vaaka- tai

Sisäreidet/takapuoli kipeytyy

Liian leveä tai huonosti istuva satula

Kädet puutuvat
ajoasento

Ohjaustankoa puristetaan liikaa, liian pysty

Selkä kipeytyy

Riittämätön liikkuvuus tai heikot lihakset selässä

Tehtävä 2

Kokeilkaa pareittain toistenne pyöriä saadaksenne erilaisia kokemuksia erilaisista pyöristä ja ajoasunnoista. Millaisia eroja havaitsette pyörien ominaisuuksissa? (rullaavuus, pyörän hallittavuus, ajoasento, ketteryys, voiman välittyminen polkimilta takarenkaaseen jne.)

Rasti 2

Tehtävä 1

Pyöräily on helppo, kätevä ja terveyttä edistävä hyötyliikunnan muoto. Suomalaisen nuoren liikuntasuositus on n. 1,5h liikuntaa joka päivä, josta puolet reippaasti. Laske, kuinka monta prosenttia tästä on/ olisi kohdallasi pyöräilyn osuus, jos pyöräilisit joka päivä kouluun tai viikoittaisiin harrastuksiin. Arvioi, mikä osuus matkastasi olisi reipasta ja mikä kevyttä.

Tehtävä 2

Pyöräile tasaisella nopeudella (kevyt rasitus) n. 5 min. Mittaa sen jälkeen sykkeesi (iskua/ min.) (sormet kaulalla 6 sekuntia, kerro tulos kymmenellä). Voit käyttää myös sykemittaria. Laske kuluttamasi kalorit. Istuminen kuluttaa



n. 75 kcal/h. (nainen, 165cm/70kg) Pyöräily (kevyt rasitus) kuluttaa samassa ajassa n. 400 kcal.

Tehtävä 3

Etsi netistä, millä sykealueella työskentelit eli millaista kestävyyttä vastaavanlainen kuormitus kehittää.

Rasti 3

Tehtävä 1

Käytä älykelloasi tai lataa puhelimeesi Sportracker, Strava tms. geomediallinen applikaatio, mikäli sinulla ei jo ole. Aloita harjoitus ja aja muutaman minuutin lenkki. Applikaatiota haastaaksesi voit kokeilla eri nopeuksia ja seurantasignaalin kannalta haastavia ”katvepaikkoja”.

Tehtävä 2

Tarkastele harjoitustasi ja vastaa sen perusteella seuraaviin kysymyksiin.

1. Mitä kaikkia tietoja saat harjoituksestasi applikaation avulla?
2. Mihin kaikkeen voisit käyttää applikaatiota?
3. Motivoisiko applikaatio sinua lisäämään hyötyliikuntaa tai kuntoliikuntaa?



Rasti 4

Turvallisen pyöräilyn taitoihin kuuluvat:

- ajotaidot
- sääntötuntemus
- vuorovaikutustaidot
- turvavarusteiden käyttö ja turvallisuusmyönteinen asenne
- ymmärrys itsestä liikkujana

Tehtävä 1

Kokeile seuraavia ajotaitoja kehittää harjoitusta:

- Aja pyörällä niin, että vaihdat jotain tavaraa kädestä toiseen ajon aikana
- Yritä ajaa pyörällä mahdollisimman hitaasti 5m ajan.
- Yritä kääntyä ympäri parkkiruudun kokoisella alueella (2,5m (L) x 4m (P))

Tehtävä 2

Mikä seuraavista väistämisvelvollisuusväitteistä ovat oikein?

- A. Autoilija on aina väistämisvelvollinen, jos pyöräilijä etenee pyörätien jatketta pitkin.
- B. Pyöräilijän paikka ajoradalla on oikeassa laidassa
- C. Pyöräkaistalla ajetaan samojen sääntöjen mukaan kuin ajoradalla
- D. Jos pyörätie ja jalkakäytävä ovat rinnakkain, liikennemerkki osoittaa kummalla puolella kukin on.
- E. Kääntyvän autoilijan on väistettävä niitä pyöräilijöitä, jotka ylittävät sitä tietä, jonne auto kääntyy.



Tehtävä 3

Ratkaise seuraavat liikenneturvallisuutta lisäävien asioiden anagrammit

- A. Tarkista ilke
- B. Mieti itteri
- C. Liikkuessa olo on väekir
- D. Tilanteen mukaan huomioitu onpesu
- E. Tilanteeseen kyksimettinen
- F. Hyvät rustevate
- A. lova, ollekoittos, stinhaije

