

Pyöräily eri aineiden oppitunneilla

Ympäristöoppi (5. 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 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: <https://seppo.io> .

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 digitaalisesti.
- Sovi etukäteen rastien kiertojärjestys (esim. numerojärjestys/ kellon suuntaan)

Tunnin purku ja vastausten läpikäynti



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

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

Rasti 1 (Arjen valinnat)

Tehtävä 1:

Valitse seuraavista mielestäsi yleisin syy, siihen miksi joku ei pyöräily koulumatkoja/työmatkaa

I = pyöräilyreitit ovat huonoja tai se ei tunnu turvalliselta

L = pääsee töihin/kouluun vanhempien kyydissä

T = ei ole pyörää tai se on huonossa kunnossa

V = pyöräily on epämukavaa tai matka on liian pitkä

+ = jokin muu syy

Tee sitten vastaustasi vastaava merkin tai kirjaimen näköinen jarrutusjälki maahan



Tehtävä 2:

Mieti, mikä on mielestäsi hyvä syy käyttää pyörää:

Pyöräily on ympäristöystävällistä

Pyöräily on erittäin mukavaa

Pyöräily on nopea tapa kulkea

Pyöräily parantaa fyysistä kuntoa ja edistää hyvinvointia

Jokin muu syy on vastaukseni tähän

Laske sitten vastauksessasi olevien sanojen määrä.

Yritä tehdä niiden lukumäärän verran samanlaisia jarrutusjälkiä vierekkäin (tukkimiehen kirjanpito).

Rasti 2 (kestävä kehitys)

Tehtävä 1

Piirtäkää maahan 2,5m x 4m kokoinen nelikulmio.

Kokeilkaa ryhmänä, montako pyörää mahtuisi yhden auton parkkiruutuun.

Pohdittavaksi: Miten tämä vähempi tilantarve edistää kestäväää kehitystä?



Tehtävä 2

Ajakaa pyörällä kuin se olisi auto. Voitte halutessanne matkia auton toimintaa elein ja äänin. Toteuttakaa

luovalla tavalla seuraavat toimenpiteet.

- Autolla nopeasti kiihdyttäminen "moottoritiellä"
- Auton nastarenkailla ajaminen paljaalla asfaltilla
- Auton tyhjäkäynti ahtaassa parkkihallissa
- Auton tankkaaminen

Pohtikaa, millaisia haittoja edellä olevat asiat voivat aiheuttaa ihmisille ja ympäristölle?

Rasti 3 (liikenneturvallisuus)

Tehtävä 1

Ratkaiskaa seuraavat liikenneturvallisuuteen liittyvät arvoitukset ja tehkää jokaisen ratkaisun jälkeen pieni lenkki pyörällä, jolloin keskitytte ko. liikenneturvallisuutta edistävään asiaan.

1. Tarkista ilke
2. Mieti itteri



3. Liikkuessa olo on väekir
4. Tilanteen mukaan huomioitu onpesu
5. Tilanteeseen kyksimettinen
6. Hyvät rustevate

Tehtävä 2

Vastatkaa seuraavaksi seuraaviin arvoituksiin ja kirjoittakaa oikeat vastaukset ylös.

Näkyvyyden kannalta tärkeintä pyörässä on:

- a) Heijastimet, jotka näkyvät eri suuntiin
- b) Aina mukana oleva lamppu, joka ei ole ladattu
- c) Valoisa persoonallisuus



Jarruttamisen kannalta tärkeintä on:

- a) Mahdollisimman monta jarrua
- b) Varmatoimiset ja tehokkaat jarrut
- c) Vahvat sormi- tai jalkalihakset

Liikenneturvallisuuden kannalta tärkeintä on:

- a) Hyvät pyöräilytaidot sekä oikeankokoinen ja säännöllisesti huollettu pyörä
- b) Oikean värinen pyörä sekä innostunut ote pyöräilyyn
- c) Nopein pyöräreitti ja näyttävimmät pyörätempot pyörätiellä

Muiden tienkäyttäjien kannalta tärkein varuste pyörässä on:

- a) Juomapullo
- b) Soittokello
- c) Satulansuojus



Pyöräilijän paikka ajoradalla on:

- a) Siellä missä on tilaa
- b) Vasemmassa laidassa
- c) Oikeassa laidassa

Rasti 4 (välineen toimintatapa)

Tehtävä 1

Pyöräilkää rajatulla alueella ja vastatkaa opettajan/oppilaan 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 voit myös irrottaa vastaavan jalan polkimelta.

1. Pyöränrunгон yleisimmät valmistusmateriaalit ovat: teräs, alumiini, hiilikuitu ja titaani.
2. Pyörän valmistaminen kuluttaa enemmän luonnonvaroja kuin auton.
3. Jokaisessa polkupyörässä tulee olla vähintään yksi toimiva jarru.
4. Leveä ja löysä pyöränrenkas rullaa paremmin kuin kapea ja kova.
5. Väärän kokoinen ja väärin säädetty pyörä voi aiheuttaa terveysongelmia.
6. Satulalta poljettaessa jalan tulee suoristua täysin



7. Punaisen värinen polkupyörä on aina nopein
8. Venttiili, kammet, satulalolppa ja ohjainlaakeri ovat pyörän osia.
9. Ketjuvaihteisissa polkupyörissä on jalkajarru.
10. Satulaa lasketaan vähentämällä renkaiden ilmanpainetta.

Tehtävä 2

Kokeilkaa toistenne pyöriä saadaksenne kokemuksia erilaisista pyöristä ja niiden ominaisuuksista.

Vastatkaa sitten seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitä eroja huomaatte toistenne pyörissä (rullaavuus, pyörän hallittavuus, ajoasento, ketteryys, voiman välittyminen polkimilta takarenkaaseen jne.)
2. Mistä eri asioista erot johtuvat?
3. Millaisia osia tai ominaisuuksia laittaisit unelmiesi pyörään, jotta se kulkisi mahdollisimman kevyesti?

