



Pyöräilytaidot ja pyöräily osana oppituntia



Mitä ovat pyöräilytaidot?

Liikunnalliset perustaidot jaetaan kolmeen ryhmään. Pyöräilytaitoja voidaan jaotella tämän jaottelun pohjalta seuraavasti:

Tasapainotaidot

tasapainoilu
lankun päällä ajaminen
hitaasti ajaminen
pysähtyminen
kääntyminen
pujotteleminen
väistäminen
alastulo
jalkautuminen
pyörähtäminen
heiluminen

Liikkumistaidot

taluttaminen
liikkeelle lähteminen
ryhmässä ajaminen
vieressä ajaminen
perässä ajaminen
eteenpäin ajaminen
polkeminen
kaarraajo
rullaaminen

Välineen käsittelytaidot

esineen kiinniottaminen/poimiminen
esineen antaminen
esteen alittaminen
esteen ylittäminen
takarenkaan nosto
eturenkaan nosto
pyörän kanssa hyppääminen



Mitä ovat pyöräilytaidot?

Liikehallintakyvyt

Ihmisen fyysinen toimintakyky voidaan jakaa kunto- ja liikehallintakykyihin. Kuntokykyjä ovat kestävyys, nopeus, voima, notkeus. Liikehallintakykyjä (motorinen taitavuus) ovat tasapaino, voimaerottelu, nopeuserottelu, ajoitustarkkuus ja suuntatarkkuus. Kyvyt ovat toimintakyvyn perusta, jolle esimerkiksi taitojen oppiminen perustuu. Liikkumisen kannalta keskeisimmät kyvyt ja esimerkki niiden harjoittamisesta pyöräilyssä:

Reaktiokyky = Kyky reagoida nopeasti erilaisiin muuttuviin ärsykkeisiin, esimerkiksi muihin tienkäyttäjiin liikenteessä tai pyöräilyleikissä.

Suuntautumiskyky = Kyky ohjata ja muuttaa kehon sijaintia ja liikkeitä ajan ja tilan suhteen, esimerkiksi esteen alittaminen, esineen poimiminen.

Rytmittämiskyky = Kyky löytää liikkeiden tarkoituksenmukainen rytmi, esimerkiksi pyörän kääntäminen puolelta toiselle pujottelussa.

Tasapainokyky = Staattinen tasapaino kehittyy paikallaan oltaessa (etanaetappi), dynaaminen tasapaino esim. pyörällä rullatessa normaalissa pyöräilyvauhdissa.

Erottelukyky = Kyky havaita eroja kahden samanlaisen liikkeen välillä, esim. äkkijarrutus vs. rauhallinen jarrutus.

Yhdistelykyky = Kyky yhdistellä erilaisia taitoja, esim. pyörällä hyppääminen (bunny hop) = painonsiirto, keventäminen, eturenkaan nostaminen, ponnistaminen.

Sopeutumiskyky = Ajamista esim. erilaisilla alustoilla, pyörillä ja vaihtuvissa ympäristöissä.



Pyörästä on moneksi!

Pyörällä voi...

- crossata
- cruisailla
- nauttia luonnosta
- esiintyä
- tehdä taidetta
- haastaa fysiikan lakeja
- temppuilla
- retkeillä
- kohottaa kuntoa
- harjoitella motorisia taitoja
- mittailla ja tutkia luonnontieteitä
- tehdä päivittäisiä matkoja
- opettaa liikennesääntöjä
- kuljettaa asioita ja ihmisiä
- korvata auton
- jne.



Pyöräily osana oppituntia

MIKSI?

- Oppitunneilla opettajan ja oppilaiden pyöräilytaidot tai -asenteet eivät ole keskiössä, vaan tunnin aihe. Tämä madaltaa kynnystä ottaa pyöriä ja pyöräilyä mukaan opetukseen.
- Oppituntiin osallistuminen ei välttämättä vaadi pyöriä kaikille (pyörättömien ongelma).
- Pyöräily osana oppitunteja ujuttaa pyörän ”huomaamatta” muun opetuksen sisään opetusteknisenä välineenä. Kun pyörä(ily) toimii toistuvasti välineenä jonkun asian oppimiselle, siitä voi tulla vähitellen myös omaksuttu, jokapäiväinen tapa.
- Oppilas hahmottaa opeteltavan asian osana laajempaa kokonaisuutta eri näkökulmasta ja toiminnallisesti. Monilla eri aisteilla omaksuttu tieto jää todennäköisemmin osaksi oppilaan tietorakennetta
- Pyörä on innostava väline, ja sillä voi tutkia monia arjen asioita ja luonnontieteiden ilmiöitä.



Pyöräily osana oppituntia



YMPÄRISTÖOPPI

1. Valitse seuraavista mielestäsi yleisin syy, siihen miksi joku ei pyöräile?

I = pyöräilyreitit ovat huonoja tai se ei tunnu turvalliselta

L = Kukaan kavereistakaan ei pyöräile

T = ei ole pyörää tai se on huonossa kunnossa

V = pyöräily on epämukavaa tai tuntuu raskaalta

+ = jokin muu syy

Tee vastaustasi vastaava merkin tai kirjaimen näköinen jarrutusjälki maahan.

Pyöräily osana oppituntia



MAANTIETO

4. Lataa kännykkääsi Sportracker tms. liikkumisen seurantaohjelma. Aloita harjoitus ja pyöräile koulun pihassa n. 10 min. Lopeta sitten harjoitus ja tarkastele kulkemaasi reittiä.

- Mitä kaikkia tietoja ohjelma antaa suorituksestasi?
- Kuinka tarkasti GPS-käyrä vastaa kulkemaasi reittiä?
- Kuinka pieniä yksityiskohtia kartassa näkyy?
- Mihin karttaohjelmaan ohjelman näyttämät kartat perustuvat?
- Missä liikuntalajeissa tällaisen ohjelman käytöstä on hyötyä?
- Jos käyttäisit ohjelmaa viikoittain, mikä ohjelman antama tieto kiinnostaisi sinua eniten?
- Selvitä, miten GPS-seuranta toimii?

Pyöräily osana oppituntia



TERVEYSTIETO

1. Kokeilkaa toistenne pyöriä saadaksenne erilaisia kokemuksia erilaisista pyöristä ja ajoasunnoista.

- Millaisia eroja havaitsette pyörien ominaisuuksissa? (rullaavuus, pyörän hallittavuus, ajoasento)

- Pohtikaa alla olevia yleisiä pyöräilyssä esiintyviä syitä ja seurauksia. Mitkä niistä ovat mielestänne oikein?

SYY

Niska ja hartiat kipeytyvät

Särkyä polvissa/ jaloissa

Sisäreidet/takapuoli kipeytyy

Kädet puutuvat

Selkä kipeytyy

SEURAUUS

Liikaa painetta käsillä (rentous puuttuu)

Väärin säädetty satula (vaaka- tai pystysuunta)

Ohjaustankoa puristetaan liikaa

Liian leveä satula

Riittämätön liikkuvuus tai heikot lihakset selässä

Ajakaa pyörällä ja miettikää, olisiko omassa ajamisessa parannettavaa ym. asioiden osalta.

Pyöräily osana oppituntia



LIIKUNTA

1 .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

Pyöräily osana oppituntia



FYSIIKKA

3. Merkatkaa hiekkakentälle neljä eri ”pyöräpajaa” n. 25m etäisyyksillä toisistaan. Nimetkää ”pajat” tämän jälkeen runkomateriaalien mukaan (alumiini, teräs, hiilikuitu, titaani). Pyöräilkää aina sille pajalle, jota opettajan esittämä väittämä mielestänne kuvaa parhaiten.

- kevyttä, väsyy ajan myötä, ei ruostu
- korkeat materiaali- ja valmistuskustannukset, ei ruostu
- työläs, kallis ja vaikeasti hallittava valmistusprosessi
- helppo työstää, materiaalina tiheä ja siksi painava, ruostuu
- edulliset materiaali- ja valmistuskustannukset
- parhaimmillaan hyvät ajo-ominaisuudet, melko kevyttä
- parhaimmillaan kevyt, jäykkä ja kestävä materiaali
- materiaalin kierrätys hankalaa

Pyöräily osana oppituntia

MATEMATIIKKA

2. Pyöräily kuluttaa energiaa n. 480 kcal/ h. Suosikkimakeisesi sisältää energiaa n. 8 kcal/ makeinen. Laske montako minuuttia saat pyöräillä kuluttaaksesi yhden makeisen verran energiaa. Kuvittele sitten karkkipussi eteesi ja napsi sieltä niin monta makeista kuin haluat. Kuluta nämä ”makeiset” sen jälkeen ajamalla koulun pihassa.



Pyöräily osana oppituntia

ÄIDINKIELI (itseilmaisu)

5. Elävät patsaat

Valitkaa parin kanssa jokin ao. tilanne tai keksikää oma. Esittäkää tilannetta n. 15 sekunnin ajan, kun etenette muun ryhmän ohitse. Esimerkkitilanteita:

- riitelevä pariskunta
- koira ja taluttaja
- (pyörä)kilpailu
- maanantaina kouluun raahautuvat kaverukset
- isä/äiti, joka opettaa lasta pyöräilemään
- kesäloman viettoon rientävät kaverukset
- pyöräilevät robotit
- viimeisillä voimillaan vuoren päälle kiipeävät seikkailijat
- juuri uuden pyörän saaneet veljekset, joiden ADHD-lääkkeet ovat jääneet ottamatta.
- vanhuspariskunta, joilla on huono näky ja verkkainen polkemistempo.



Pyöräily osana oppituntia



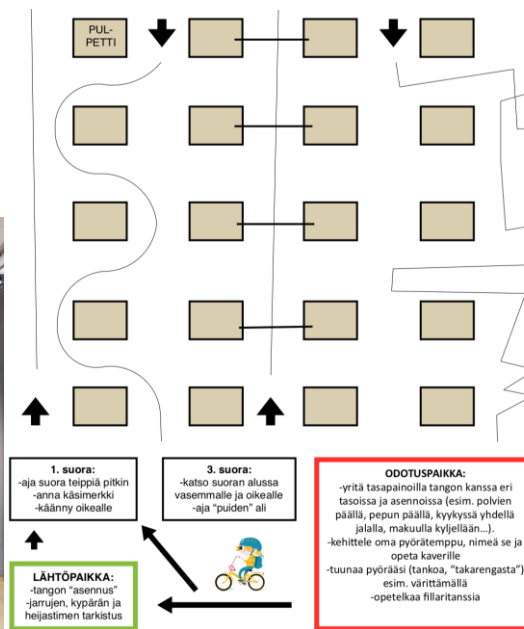
ENGLANTI

Järjestäkää leikkimielinen pyöräkilpailu koulun pihassa. Kuvitelkaa tapahtumanne johonkin englanninkieliseen kaupunkiin ja/tai maahan. Pyöräkilpailu voi olla esim. tuplatunti, jossa ensimmäinen osa on roolien jako ja tehtävien suunnittelua. Jälkimmäinen tunti on itse pyöräkilpailu. Tarkoituksena on toimia ko. roolissa käyttäen (vain) englantia. Alla on esitelty mahdollisia rooleja ja tehtävänantoja tapahtumaa varten.

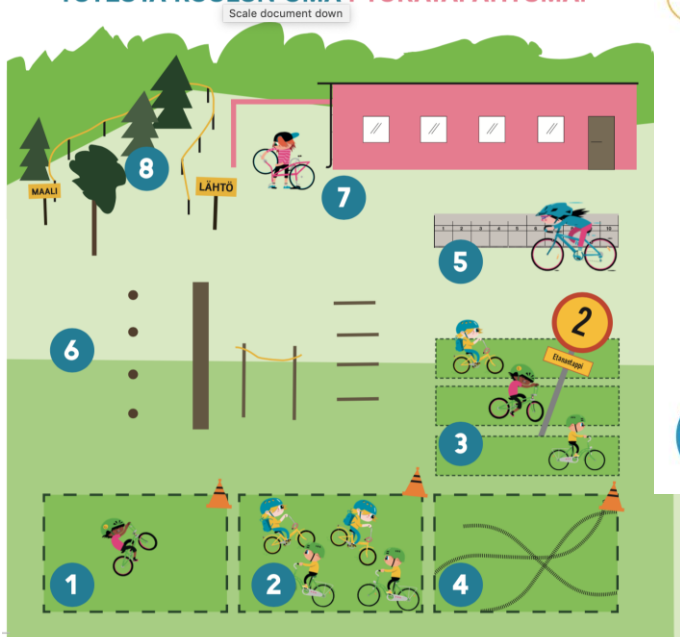
- kilpailijat
- ratamestarit
- katsojat
- mekaanikot
- toimitsijat
- kuuluttaja
- lähettäjä

Pyöräily oppitunneilla

- Koulun oma pyörätapahtuma
- Pyöräilyleikkejä
- Fillaritanssi
- Nyt pyöräillään luokassa!
- Koulun oma pyörärata



TOTEUTA KOULUN OMA PYÖRÄTAPAHTUMA!



Pyöräily osana oppituntia

1. Millä oppitunnilla voisit hyödyntää pyörää?
2. Millä eri tavoin pyörää voisi käyttää tunnilla (koko tai osa tuntia)?
3. Millaisen monialaisen oppimiskokonaisuuden voisit rakentaa pyöräilyyn liittyen?
4. Millaisia esteitä pyörän hyödyntämiselle on koulunne arjessa?
- 5.



“Nyt oli kiva huomata rajattomat integr. mahdollisuudet.”





Lisätietoja:

Materiaaleja:

Pyöräsankari
Miikka Mäkelä
miikka.makela@kll.fi
040 186 8306

kll.fi/materiaalit

