



Pyöräsankarit

“Mä opin pyöräilee tänää!”



Mikä tää homma on?



Pyöräsankarit on 04/2018 alkanut Koululiikuntaliiton sankarit-perheen uusi tulokas. (vesi-, temppu-, pallo-, ja juoksusankarit)

Hanke pyrkii esittelemään mahdollisimman monipuolista ja positiivista kuvaa pyöräilystä.

Jokainen on erilainen liikkuja = erilainen pyöräilijä.

Siis kelle?



1. vuosi 2018 suuntautui alakouluihin (3-6-luokat).

(Vuosina 2019 - 2020 hanke skaalataan myös yläkouluihin ja lukioihin.)

Mihin te oikein pyritte?

1. Lisätä koululaisten ja opettajien fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana.

”Uskalsimme lähteä pyöräilemään koko luokkana seuraavalla viikolla, toi kivaa pöhinää.”

2. Innostaa pyöräilyyn ja luoda positiivista ja monipuolista mielikuvaa pyörästä ja pyöräilystä.

”Innostava ja uusia ajatuksia herättävä. Pyörällä voi tehdä muutakin kuin vain pyöräillä matkaa tietä pitkin.”

”Ei tällä tavalla ole ennen pyöräilyä käsitelty. Uskon, että se innosti oppilaita ja avasi ajatusta, että pyörän kanssa liikkuminen on paljon muutakin kuin pelkkää polkemista.”



Mihin te oikein pyritte?

3. Havahduttaa koulut pyöräilyn mahdollisuuksiin jopa oppitunneilla ja kouluympäristössä.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=_JTreHY4ml8

4. Liikunnallisen elämäntavan juurruttaminen.

”Innosti myös opettajia järjestämään pyöräilytapahtumia ja koulutusta.”



Mitä te ootte tehny?

13 koulua
25 työpajaa
450 Pyöräsankaria



Materiaaleja



Koulutuksia



Ei yhtään
rengasrikkkoa!



Pyöräilytaidot



Pyöräilytaidot

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



Pyöräily oppitunneilla

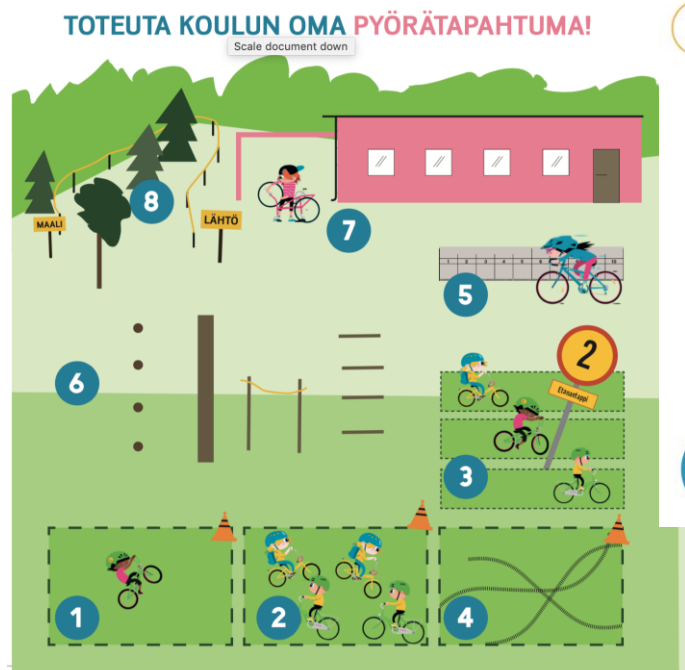
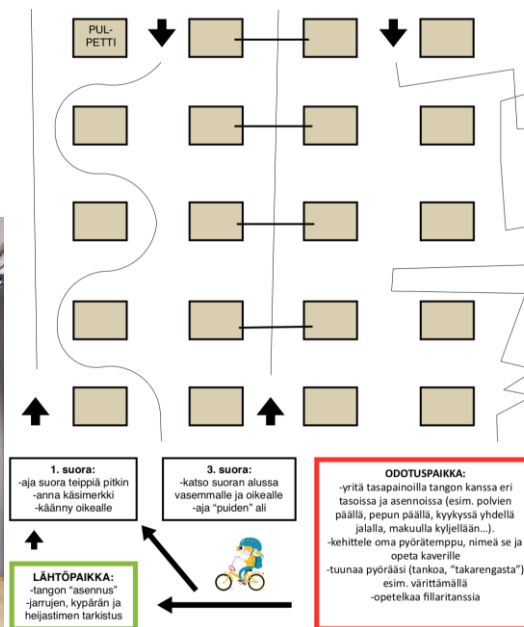
Oppituntimallit (04/2019)

- Fysiikka (8. lk)
- Matematiikka (5. lk)
- Terveystieto (8. lk)
- Liikunta (8. tai 5. lk)
- Ympäristöoppi (5. lk)
- Maantieto (8. lk)
- Äidinkieli (5. tai 8. lk)
- Englanti (5. tai 8. lk)



Pyöräily oppitunneilla

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





Lisätietoja:

Materiaaleja:

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

kll.fi/materiaalit