

GS24 Cykelleg og trafiksikker - Grundskole



Beskrivelse

Hvis man cykler fra en tidlig alder, bliver cyklen et naturligt (og bæredygtigt) transportmiddel i voksenlivet. Desværre er andelen af børn, som cykler faldende inden for de sidste 30 år. De frivillige i Cyklistforbundet vil gerne bidrage til, at vi i Danmark festholder en stolt cykelkultur.

Samtidig er det vigtigt at blive en sikker cyklist, og her er cykelleg en god måde til at træne barnet i at holde balancen, at holde fødderne på pedalen og i det hele taget være opmærksom på sine omgivelser, før barnet bliver sluppet ud i trafikken. Frivillige fra Cyklistforbundet i Viborg kommer og hjælper med sjov cykeltræning for alle børn.

Som udgangspunkt gælder bookingen for én klasse, men ønsker samme skole forløbet til flere klasser, kan dette lade sig gøre på samme dag i forlængelse af hinanden. Aftal nærmere med formidler.

Forløbet forholder sig til temaet **transport** som en del af Grønne Sammens tematikker og Viborg Kommunes klimaplan.

Aktiviteter

Frivillige fra Cyklistforbundet hjælper med lege, hvor børnene f.eks. fanger sæbebobler, laver ringridning, kører på forhindringsbane, lærer at holde balancen ved pludselige opbremsninger.

Legene kan videreudvikles, så de bliver sværere, når børnene bliver mere sikre cyklister.

Eleverne modtager efter forløbet et diplom og et postkort, som de kan give til én, de gerne vil cykle med.

Der arbejdes med nedenstående kompetencer for, at barnet bliver mere sikker på cykel:

- At køre med en hånd
- At bremse
- At manøvrere
- At stå af og på cyklen
- At tage hensyn til hinanden
- At orientere sig forud, bagud og til siden
- At grundlægge en god bevægelseskultur
- At opnå selvstændighed

- At opnå trafiksikkerhed
- At få en bedre motorik

Cyklistforbundet medbringer en cykeltrailer fyldt med materialer til cykellegene. Traileren er blevet til ved støtte fra GF Fonden.

Forberedelse

Tal inden forløbet med børnene om, hvorfor aktiv transport er godt for dem og naturen. Hvorfor kan en cykletur til og fra skole være med til den grønne omstilling?

Læreren skal selv finde et areal med fast underlag på minimum 25x25 kvm. (Håndboldbane). De frivillige fra Cyklistforbundet stiller materialerne op og medbringer rekvisitter til legen. Læreren skal give forældrene besked om, at børnene skal have cykel og cykelhjelm med til dagen, hvor der er cykelleg.

Læreren tjekker sammen med klassen om cykelhjelmene passer og sidder rigtigt. [Se materiale](#), som kan sendes ud til forældrene inden dagen.

Cykelleg egner sig ikke til løbehjul og eleven skal derfor finde en låncykel.

Det er en forudsætning, at eleverne kan cykle for at deltage i cykellegene.

Hvis I har børn, som ikke kan cykle, så henvis gerne barnet/forældrene til cykelkurset 'Cykling for Alle', som henvender sig til børn, unge og voksne, der ikke kan cykle. Der starter kursus op hvert forår og efterår. For mere information kontakt Chandra Anna Larsen cl1 [at] viborg [dot] dk

Brug desuden [20 råd til en grønnere hverdag](#) fra Viborg Kommunes klimaplan som afsæt til samtale om og/eller arbejde med de temaer, der er relevante for forløbet.

Efterbehandling

Efterbehandlingen kan bestå af:

- at tale med eleverne om deres legeoplevelser, så de bliver bevidste om de færdigheder, de har opnået i cykellegene.
- bruge tid på at tegne og skrive på postkortene, som børnene har fået af Cyklistforbundet.
- lege flere cykellege fra '20 cykellege - mere sjov cykeltræning for alle børn' - se under 'undervisningsmateriale'.

Det er vigtigt, at forældrene følger op på de færdigheder, som børnene opnår i cykellegene, og selv cykler med deres børn, derfor er postkortet en reminder om, at det er vigtigt, at forældre og børn cykler sammen.

For at skabe bedst mulig sammenhæng mellem dette forløb og elevernes læring i klasselokalet, er det en god idé at koble forløbet til et emne, I arbejder med før og efter.

Find inspiration til forskellige vinkler på temaet transport under 'undervisningsmateriale', hvor der bl.a. er linket til andre relevante forløb.

Formål

Formålet med forløbet er, at eleverne gennem cykellegene bliver motiveret og oplever glæden ved aktiv transport.

Eleven lærer at blive en sikker cyklist, som både kan holde balancen på cyklen, orientere sig i sine omgivelser og deltage i fælles lege.

Eksempler fra Fælles Mål:

Ildræt - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg. Med særligt forkus på 'kropsbasis'.

Færdsselslære - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'trafikal adfærd', hvor eleven kan færdes sikkert i trafikken i lokalområdet. med særligt fokus på 'sikker på cykel'.

Sted

På skolen.

Undervisningsmateriale

SEKUNDÆRT materiale

20 cykellege, udgivet af Cyklistforbundet.

[Hent fil](#)

SEKUNDÆRT materiale

Min trafikbog - et opgavehæfte for 0. klasse.

[Hent fil](#)

SEKUNDÆRT materiale

[Forløb fra Sikker Trafik: Den lille cyklistprøve](#)

SEKUNDÆRT materiale

[Samling af undervisningsmateriale hos Sikker Trafik](#)

SEMUNDÆRT materiale

[Forløb hos Alinea Billedkunst for 3.-5 klasse: Design en cykelhjelm](#)

Tilmelding

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Kontakt formidler Inger Larsen Ørbæk fra Cyklistforbundet Viborg afdelingen, hvis der er spørgsmål vedrørende forløbet.

Book forløbet nederst på siden i tilmeldingsmodulet.

Som udgangspunkt gælder bookingen for én klasse, men ønsker samme skole forløbet til flere klasser, kan dette lade sig gøre på samme dag i forlængelse af hinanden. Aftal nærmere med formidler.

Booking står til kl. 9, men efter booking aftaler I konkret tidspunkt for aktiviteten.

cyklistforbundetiviborg@gmail.com

Tilmeldingsfrist

19.06.2024

Dato

Mandag, 2 september, 2024 - 09:00

Gratis

Tirsdag, 3 september, 2024 - 09:00

Gratis

Onsdag, 4 september, 2024 - 09:00

Gratis

Torsdag, 5 september, 2024 - 09:00

Gratis

Fredag, 6 september, 2024 - 09:00

Gratis

Mandag, 9 september, 2024 - 09:00

Gratis

Tirsdag, 10 september, 2024 - 09:00

Gratis

Onsdag, 11 september, 2024 - 09:00

Gratis

Torsdag, 12 september, 2024 - 09:00

Gratis

Fredag, 13 september, 2024 - 09:00

Gratis

Praktisk information

Udbyder

Grønne Sammen

Antal

28

Periode

02.09.2024 - 13.09.2024

Varighed

1 time

Selve aktiviteten tager 1 time, derudover skal der bruges tid på at opstille banen. De frivillige opstiller banen.

Dette forløb er gratis

Emneområde

Færdselslære

Idræt og bevægelse

Trivsel og fællesskaber

Tværfaglige tilbud



Kontakt udbyder

Grønne Sammen

Banner

[Book online](#)