



AKTIVITET

Nøgleord:

- Fortrolighed og balance
- Udfordring af balancen
- Cykelleg som middel til mere sikker cykling

Lokalitet: Udendørs gerne et sted med forskellige typer underlag, asfalt, græs, skovbund osv.

Tid: 45 - 120 minutter. (Vælg evt. dele af fremgangsmåden for at forkorte tiden)

Antal elever: 15-20 pr. lærer/pædagog. Kan kombineres med andre læringskort som stationer, eleverne skifter mellem

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan balancere på cykel
- har viden om, hvordan de bedst balancerer på cyklen
- kan udvikle og bygge baner og forhindringer og argumentere for banens kvaliteter
- samarbejde om at komme frem til fælles ideer om lege og baner
- har viden om, hvad der gør det inspirerende at cykle, og hvad der udvikler "cykel-glæde"

(FFM: AI kropsbasis efter 5., IR samarbejde og ansvar efter 2.)

SIKKERHED

- Alle har hjelm på og evt. anden beskyttelse
- Udfør aktiviteten på et sted med god plads og ingen trafik

FORBEREDELSE

- Opstil tre baner af 6 X 6 meter til legen ”Kør i sænk”

Udstyr og materialer

- Cykler
- Hjelme og evt. andet beskyttelsesudstyr
- Kegler, ærteposer, snor/tov, kridt, træbrædder, træplader, paller, grene, sten osv. til banebygning

Mere inspiration via QR-koden



Organisering

1. Se under Fremgangsmåde

FREM GANGSMÅDE

1. ”Kongens efterfølger” på cykel. En kendt leg (men på cykel) for at ”tvinge” eleverne til at dreje, køre gennem, køre rundt om, stå op osv. (Eleverne er sammen tre og tre)
2. ”Kør i sænk” på lille bane. Hvem bliver længst tid på cyklen uden at røre jorden? (Det er ikke tilladt at køre ind i hinanden, skubbe mv.) Senere må man gerne spærre for hinanden. Hvis man rører nogen, er det den som ”kører ind i”, der går ud (5-6 elever på hver bane)
3. Forhindringsbaner. Eleverne opbygger selv forhindringsbaner, der kan indeholde elementer som: cykle rundt om, cykle under, hen over, holde sig på en streg/bræt
Se illustration som eksempel (i grupper af 4-5 elever)
4. Lav kendte lege på cyklen
Fx ”Alle mine kyllinger kom hjem”, ”Rød, gul, grøn kør – grøn, gul, rød, stop”. Se legene yderligere forklaret via QR-koden
5. Cykelbold: Fodbold på cykel. (Fire mod fire)

Variation: Lav aktiviteterne på forskellige underlag fx asfalt, græs, skovbund osv.

EVALUERING

Lav fælles opsamling af elevernes opfattelse af de forskellige lege. Gør spørgsmålene konkrete fx:

- Var det svært eller let at holde balancen i ”Kør i sænk”. Hvorfor var det let/svært?
- Hvad var specielt sjovt og hvorfor?
- Hvad kan man gøre for at lære det, som er svært?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- deltager i aktiviteterne på et rimeligt niveau
- hjælper med at tilpasse baner og lege, så de passer i sværhedsgraden
- kommer med løsningsforslag
- udviser glæde ved aktiviteterne og fortsætter med aktiviteterne, frem for at gå i stå og give op
- drejer skarpt, står op, samler ting op fra jorden osv. (De kan flytte tyngdepunktet og udfordre balancen) (nogle)

