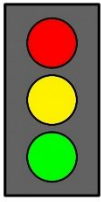


Fysisk aktivitet som en del av en mer aktiv skoldag



Planering för en utedag

Tema - Cykling, cykelns delar, trafikmärken

Årskurs - 1-3



Lärandemål - Eleven kan namnge cykelns delar. Eleven kan följa trafikreglerna med cykel. Eleven kan hantera sin cykel i olika terrängar. Eleven känner till de vanligaste trafikmärkena.

Aktivitet	Kommentar
Samling vid skolan	Samla eleverna på en kö med cyklarna. Gå igenom trafikreglerna som gäller på vägen till uteplatsen.
Cykling till uteplatsen	Cykla iväg till uteplatsen. (Exempel på en lämplig uteplats är en närliggande motionsslinga där det finns skog och en parkeringsplats). Längs med vägen kan man stanna och titta på trafikmärken.
Samling vid uteplatsen	Parkera cyklarna. Gå igenom dagens program.
Lektion 1 Cykelbesiktning	Dela in eleverna i par. Varje par får ett "besiktningsprotokoll". Kolla varandras cyklar genom att testa bromsarna, lamporna, luft i däcken, kedjan med mera. Eleverna ska kryssa i protokollet om något måste fixas på kompisens cykel.
Lektion 2 Cykelbana	Bygg en bana tillsammans med eleverna. Banan kan innehålla koner som man ska cykla slalom runt, ramper som man ska cykla upp på, balansbräder som man cyklar på, uppförs- och nerförsbackar med mera. Banan kan byggas på en grusplan eller på asfalt. I banan kan finnas laminerade trafikmärken som till exempel trafikljus, stopmärke, triangel med mera.
Följa John med cykel	Dela in klassen i grupper på 3-4 elever. En elev cyklar först och resten cyklar efter i en kö. Eleverna kan cykla på skogsstigar, längs med spånbanan, cykla slalom eller på andra sätt.
Matpaus + rast	Smaklig måltid!
Lektion 3 Terrängcykling	Eleverna cyklar i grupp längs motionsslingan och på skogsstigar. Öva speciellt på att cykla upp och ner för backar.
Cykling till skolan	Samla eleverna på en kö med cyklarna. Cykla till skolan. Längs med vägen kan man stanna och titta på trafikmärken.
Samling på skolgården	Dagen avslutas.

