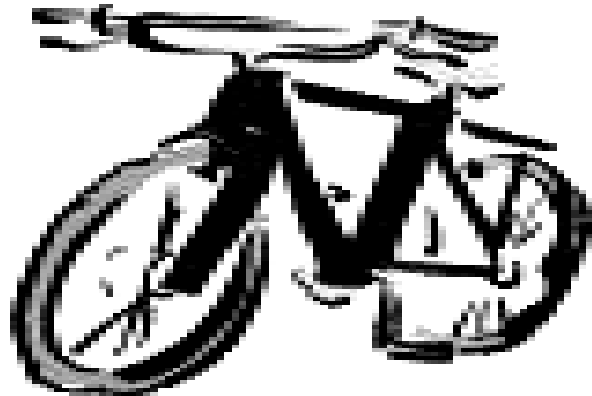




SUOMEN PYÖRÄILYUNIONI RY

FILLARIPÄIVÄ



**MATERIAALI PERUSKOULUN PYÖRÄILY-
TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMISEEN**

FILLARIPÄIVÄ

Fillaripäivä materiaalin on tuottanut Suomen Pyöräilyunioni ry Opetusministeriön tuella.

Materiaalin on laatinut Ville-Matti Santala

SUOMEN PYÖRÄILYUNIONI RY 2002

Radiokatu 20
00093 SLU
www.pyoraily.fi

Materiaalin kopioiminen ja käyttäminen pyöräilyä edistävään toimintaan on luvallista SPU:n luvalla.

FILLARIPÄIVÄ

Fillaripäivä -materiaalin on tarkoitus antaa peruskoulun luokanopettajille ideoita ja valmiita työkaluja polkupyöräilypäivän tai -tuntien toteuttamiseen peruskoulun ala-asteella. Fillaripäivän tarkoituksena on tutustuttaa lapsia pyöräilyyn maailmaan ja antaa mahdollisuuksia parantaa omia päivittäin liikenteessä tarvittavia tietoja ja ennen kaikkea taitoja, joita voidaan kehittää erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla.

Materiaalin tavoitteena on helpottaa opettajan työtä ja antaa helposti toteutettavia esimerkkiharjoituksia, joita voidaan käyttää joko yhtenä kokonaisuutena tai erillisinä harjoituksina esim. koulun liikunta- ja teemapäivinä. Materiaalin harjoitukset on suunniteltu siten, että ne olisivat toteutettavissa koulun omin voimin ja jopa siten, että oppilaat vastaavat eri toimintapisteiden pyörittämisestä. Harjoitteiden ei tarvitse olla ”millilleen viilattuja”, vaan oman mielikuvituksen käyttäminen ja soveltaminen on jopa suotavaa. Eihän liikenteessäkään asiat ole aina juuri niin kuin kirjoissa lukee...

Kaikki materiaalin osiot eivät välttämättä sellaisenaan sovellu aivan kaikille, esim. pyöräretken toteuttaminen ei ehkä ole järkevää aivan pienempien koululaisten kanssa. Tämän vuoksi opettajan kannattaakin käyttää omaa harkintaansa ja soveltaa materiaalin tehtäviä oman oppilasryhmänsä mukaan toteutettaviksi.

Toivottavasti materiaalista on hyötyä ja iloa onnistuneen fillaripäivän toteuttamisessa.

Toiminnantäyteisiä ja iloisia hetkiä kaikille!

Suomen Pyöräilyunioni ry

Ville-Matti Santala

SISÄLTÖ:

TAITORATA	7
TAITOAJOTEHTÄVIÄ JA KISAILUJA	10
ESINEENPOMINTA (KAAPPAUS)	10
TASAPAINOILU	10
TARKKUSAIKA-AJO	11
KIIHDYTYS – JARRUTUS-KISA	11
PUJOTTELU	11
HOLDING	12
PYÖRÄN KATSASTUS	13
KATSASTUKSEN TARKSITUSLISTA	14
PYÖRÄRETKI	15
POLJINVISAILU	17
POLJINVISAILUN VASTAUKSET	22
APUA	23

TAITORATA

Taitoradan tavoitteena on oppilaiden pyöränkäsittelytaitojen kehittäminen ja tasapainon harjoittaminen. Rata on hauska tapa auttaa lasta hahmottamaan pyörän käyttäytymistä ja vauhdin säätelyn vaikutuksia. Rataa rakennettaessa kannattaa rakenteisiin jättää ”säätövaraa”, koska oppilaiden tasoerot voivat olla huomattavia.

Taitorata on helpoin rakentaa tasaiselle alustalle kuten urheilukentälle, mutta sen voi rakentaa myös kentän sijasta koulun lähimaastoon, jolloin radasta tulee monipuolisempi ja kiehtovampi, kun mukana on luonnollisia esteitä (esim. esteenylitystehtävässä katukivetyksen reuna tai puun juuret ja esteenalituksessa puun oksat). Edellisellä sivulla oleva rata sisältää pyöräilijän perustaitojen harjoittelua, mutta opettaja voi itse keksiä lisätehtäviä tai yhdistää taitotehtäviä -osion harjoitteita taitorataan. Myös esteiden määrä ja sijoittelu on sovellettavissa. Mallikuvassa radan mittasuhteet eivät ole oikeat, eri esteiden väliin tulee jättää riittävästi tilaa.

Taitoradalla voidaan ottaa aikaa ja/tai laskea virhepisteitä, mutta se ei ole radan päätarkoitus. Oppilaat voidaan vaikka jakaa kilpa- ja huvisarjaan oman halunsa mukaan. Ennen taitoradan suorittamista oppilaille tulisi antaa näyttö radan oikeanlaisesta suorittamisesta.

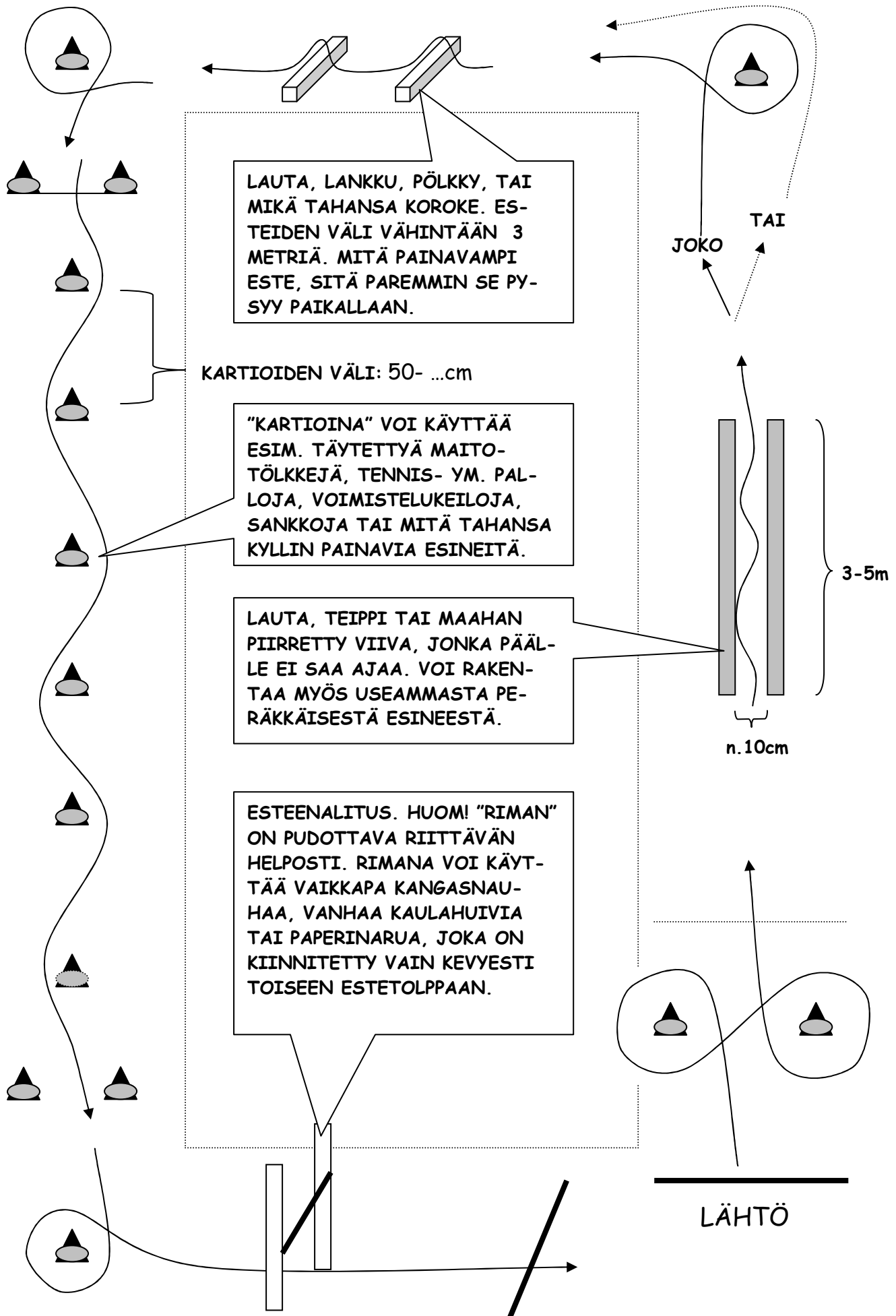
Sovelluksia:

- Yksittäisiä taitoharjoitteita voidaan käyttää lisäesteinä radalla tai korvaamaan joitain radan esteitä.
- Taitoradalla voidaan toimia oppilaspareina, jolloin toinen parista ajaa ja toinen antaa ohjeita, korjaa kaatuneet/siirtyneet esteet ja laskee mahdolliset virhepisteet. Jos halutaan laskea virhepisteitä tai ottaa aikaa, ne voidaan laskea yhteen jokaisen parin osalta. Parityöskentelyssä yhteistyö ja -vastuullisuus korostuvat.

Tarvikelista:

- 2kpl pitkiä lautoja, tai useampia pienempiä esineitä tarkkuusajoa varten. Tarkkuusajo voidaan suorittaa myös yhtä leveää lankkua pitkin, jolloin tavoitteena on pysyä lankulla.
- n.15kpl opetuskartioita tai vastaavia (pujottelu- ja kulmatolpiksi)
- matalat esteet esteenylitykseen (1-3 kpl)
- rima (kangasnauha, paperinaru yms.)
- esteenalituksen sivutolpat, esim. korkeushyppytelineet
- sekuntikello, mikäli otetaan aikaa
- oppilaiden nimilista, mikäli ajat/ bonus(onnistumis-)pisteet / virhepisteet merkitään ylös

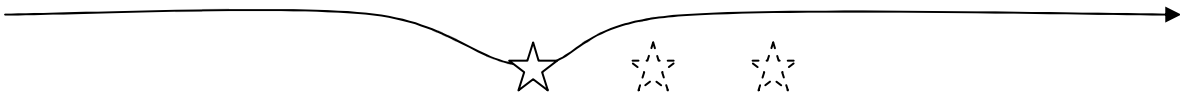




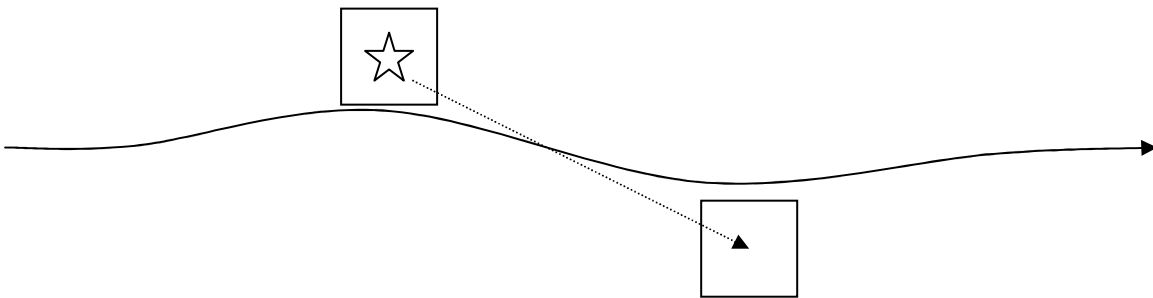
PARI TAITOTEHTÄVÄÄ JA KISAILUA

ESINEENPOIMINTA (KAAPPAUS)

Oppilas ajaa pyörällä suoraa linjaa ja yrittää poimia alhaalla olevan esineen vauhdista. esineitä voi laittaa eri korkeuksille ja useita peräkkäin, jotta jokaiselle löytyy oman tasoisensa haaste. Esineinä voivat toimia pallot, kivet ja maahan lyödyt eripituiset kepit, joiden päällä voi olla esim. hansikas, kangaspala tms. Vain mielikuvitus on rajana!

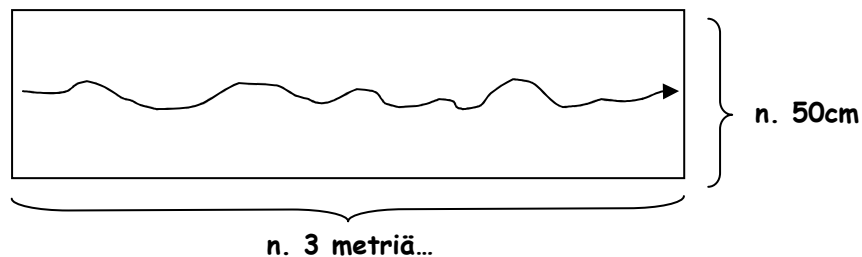


Jos käytössä on hyvät tukevat korokkeet, voidaan esineenpoiminta toteuttaa siten, että oppilas ottaa esineen toiselta korokkeelta ja asettaa seuraavalle:



TASAPAINOAJO (VETKUTTELU)

Oppilas pyrkii ajamaan tasapainotellen rajatulla alueella tietyn matkan mahdollisimman hitaasti, eli siten että aikaa kuluu mahdollisimman paljon. Pyörä saa välillä pysähtyä, mutta oppilaan jalka ei saa koskettaa maata.



TARKKUUSAIKA-AJO

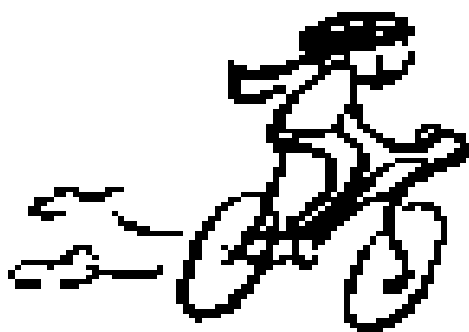
Oppilas ajaa ennalta sovitun radan kerran ympäri, ja tältä kierrokselta mitataan aika. Hetken kulutta hän ajaa saman radan uudestaan pyrkien mahdollisimman lähelle ensimmäistä aikaansa. Mitä lähemmäksi ensimmäistä aikaansa hän pääsee, sitä parempi. Kyseessä EI siis ole nopeus vaan tarkkuus kilpailu. Aika-ajo voidaan toteuttaa myös pareittain, jolloin oppilaiden yhteistoiminnallisuus korostuu ja tehtävapisteeseen ei kokonaisuudessaan kulu niin paljon aikaa. Aika-ajo on helppo toteuttaa esim. urheilukentän kiertonä. Vaihtelua aika-ajoon saa jos rata kulkee vaikkapa koulun pihan alueella, jolloin mahdolliset maastonmuodot ja muut "esteet" vaikeuttavat ajoa. Tarkkuusaika-ajoa voi ajaa myös useampi oppilas/pari yhtäaikaaisesti, jolloin muutkin "tielläliikkujat" tulee huomioida.

KIIHDYTYS - JARRUTUS -KISA

Oppilaat kiihdyttävät paikoiltaan lähtöviivalta ja yrittävät jarruttaa mahdollisimman tarkasti maaliviivalle. Se kilpailija, jonka pyörän eturengas on ensimmäisenä pysähtyneenä viivan päällä, on voittaja. Ajettava matka voi olla n. 30 metriä ja sivuttaissuunnassa tilaa tulee olla riittävästi.

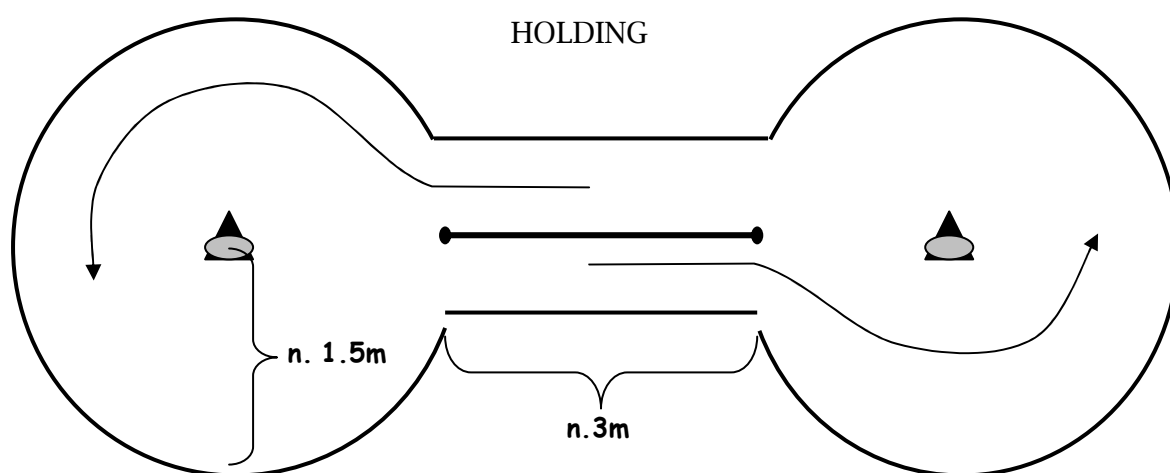
PUJOTTELU

Kilpailijat ajavat mahdollisimman nopeasti läpi yhdessä rakennetun pujotteluradan. Jokaisesta kaatuneesta tai siirtyneestä keilasta saa sakkosekunteja, esim. 2 sekuntia/kaatunut keila. Radalla olevien keilojen etäisyydet voivat vaihdella paljonkin sekä pituus että poikittaissuunnassa, jolloin rataa tulee vaihtelevuutta ja vauhtia täytyy osata kontrolloida.



HOLDING

Holdings voidaan käyttää esimerkiksi oman taitoratavuoron odotteluun. Holdingissa voidaan myös ajaa tietty kierrosmäärä, jolta otetaan aika. Viivarikkeistä ja keilankaadoista tulee virhepisteitä. Holdingissa voi ajaa useampikin oppilas kerrallaan, jolloin suoraa ajo-osuutta kannattaa pidentää. Helpoin tapa toteuttaa holding, on piirtää se maahan ja merkitä kääntopisteet kartioilla. Suoran ajo-osuuden keskiviivalla on hyvä olla jokin selkeä este, kuten lauta tai useampia kartioita.



PYÖRÄN KATSASTUS

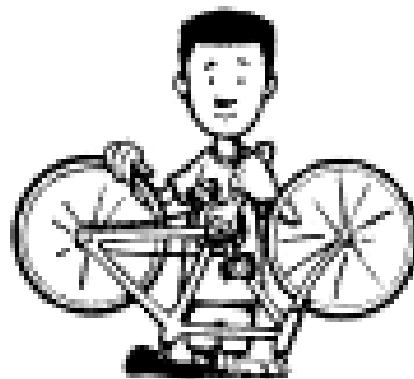
Pyörän katsastuksen tarkoituksena on tarkistaa pyörä ja sen varusteiden kunto ensisijaisesti turvallisuuden, mutta myös siisteyden ja käyttömukavuuden kannalta.

Oppilaat voivat itse katsastaa pyöränsä opettajan valvonnassa. Mikäli poliisin saaminen mukaan fillaripäivään on mahdollista, voidaan katsastus suorittaa hieman ”virallisemmin”.

Pyörän katsastuksessa opettajan kannattaa käyttää ns. maalaisjärkeä. Liian suuria vaatimuksia ei kannata asettaa, mutta turvallisuuteen välittömästi vaikuttavia asioita ei myöskään saa laiminlyödä.

Olisi hyvä, jos opettajalla olisi mukanaan jonkinlaiset perustyökalut kuten pumppu ja pari jakoavainta, jolloin kiireellisimmät toimenpiteet voitaisiin suorittaa heti. (Esim. renkaiden pumppaus ja pyörän pesu ovat toimenpiteitä, joista oppilaat selviävät itsekkin pienen opastuksen jälkeen). Pyörän kunnossapitoon kannattaa varata jokin muu tunti, ellei fillaripäivänä ole aikaa. Tällöin oppilaat oppivat itsekkin pyörähuoltoa ja pyörät saadaan turvalliseen kuntoon. Katsastuksesta ”varoittaminen” saattaa jo edesauttaa pyörien kunnostusta etukäteen.

Seuraavalla sivulla on katsastuksen tarkistuslista, josta voi halutessaan kopioida jokaiselle oppilaalle oman kappaleensa, johon on helppo merkitä jokaisen omasta pyörästä mahdollisesti löytyvät puutteet esim. alleviivaamalla.



Fix It!

KATSASTUKSEN TARKISTUSLISTA:

1. JARRUT

- Kaikki jarrut toimivat, jarrupaloissa on kulutuspintaa jäljellä

2. OHJAUSTANKO JA SATULA

- Eivät saa olla löysässä (kääntyä väännettäessä)

3. VANTEET, PINNAT JA RENKAAT

- Vanteet suorat, ei ole sivuttais tai pysty heittoa
- Pinnat kireällä, eivät saa heilua tai helistä
- Renkaissa riittävästi ilmaa (vanne ei saa kolahdella maahan)
- Renkaissa tulee olla kulutuspintaaja sivut ehjät

4. VALOT JA SOITTOKELLO

- Soittokello, valot ja dynamo toimivat ja on kunnolla kiinnitetty

5. HEIJASTIMET, TURVAVIIRI

- Heijastimien tulee olla ehjät
- Heijastimet tulee olla pinnoista, polkimista ja takana

6. KETJUT

- Puhtaat ja voidellut, ei ruostetta

7. LUKKO

- Toimii ja oppilas osaa käyttää

8. VAIHTEET JA VAIJERIT

- Ehjät, molemmista päistä kiinnitys kireällä, ei ruostetta

9. SIISTEYS

- Mitä puhtaampi pyörä, sitä paremmin se kestää ja pysyy ajokunnossa

10. KYPÄRÄ

- Sopivan kokoinen ja hihna sopivalla kireydellä
- Kypärän tulee olla ehjä

PYÖRÄRETKI



Pyöräretken tavoitteena on saada oppilaat itse ajattelemaan pyörällä liikkumiseen ja liikenteeseen vaikuttavia tekijöitä, sekä edistää ryhmätyötaitoja ja omatoimisuutta. Pyöräretken on tarkoitus perustua oppilaiden omaan suunnitteluun, jossa opettaja toimii ainoastaan konsulttina.

Tavoitteena olisi, että oppilaat suunnittelisivat itse reitin (mahdollinen retkikohde), varustelistat, suuntaa antavan aikataulun ja tarvittavat varasuunnitelmat. Muistakaa, että pyöräretki voi olla muutakin kuin vain PYÖRÄ retki. Sen vuoksi voi olla hyvä valita jokin tietty retkikohde, jolloin oppilaat saavat elämyksiä muustakin kuin pyörällä ajamisesta.

OPETTAJAN APUMUISTILISTA (suunnitteluun ja toteutukseen):

Reitti:

- Pituus: ei liian pitkä (ei myöskään liian lyhyt, jotta päästään ”retkitunnelmaan”).
- Vaarapaikat reitillä (risteykset, pyörätien puuttuminen yms.)
- Yleinen mielekkyys (maisemat, ei liian suuria mäkiä, onko liian tuttu?).
- Levähdyspaikat (riittävästi, turvallisia).
- Retkikohde (ohjelma?)
- Varareitti/-reitit (sään tai muun esteen varalta).
- Ei oppilaita täysin vieraalle reitille. (opettajan ennakkotarkistus?)
- Mahdollisesti vastuuparit, jotka pitävät huolta kaverin voinnista ja voivat suunnitella esim. yhteiset eväät.

Varusteet:

- Pyörät, ovathan ”katsastettu”.
- Kypärät -Tietysti!
- Vararenkaat/Paikkausvälineet + Pumppu (sarja/ryhmä).
- Vaatetus sään mukaan (sadevaate suojaa myös tuulelta).
- Reittikartta (mahdollisuus reittimuutoksiin tarvittaessa).
- Juomapullo (lyhyelläkin retkellä) + eväät ...ja roskat talteen.
- Puhelin ja ”häätä-apu-numerot”

Valmistautuminen:

- **Pelisäännöt:** miten ajetaan, kaveria ei jätetä, ei kilpa-ajoa, miten toimitaan ongelmatilanteissa, retken johtaja, liikennesäännöt, vaaratilanteet ja -paikat ym.
- Vastuuparit?
- Varusteiden viime hetken tarkistus.

Retkellä:

- **Noudatetaan pelisääntöjä.**
- Ajojärjestys, peräpään valvoja, letkan johtaja.
- Noudatetaan reittiä.
- Muistetaan levätä.
- Huolehditaan vastuuparista.

Muistiinpanoja:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POLJINVISAILU

Poljinvisailu voidaan toteuttaa luokkahuoneessa, mutta myös esimerkiksi suunnistustuntien yhteydessä siten, että eri rasteilla on liikenneaiheisia kysymyksiä, tai vaikkapa pyöräretken tauko-ohjelmana. Visailun voi toteuttaa myös suunnistustyypisenä (vaikka fillaripäivänä) koulun pihassa tai lähistöllä (joko pyöräillen tai jalan), jolloin apuna on helppo käyttää oppilaiden koulutiehen liittyviä liikennemerkkejä ja -tilanteita. Jos liikutaan koulun pihan ulkopuolella, tulee reittisuunnittelussa välttää vaarapaikkoja.

Ohessa muutamia helpohkoja kysymyksiä, joita opettaja voi itse keksiä lisää, liittyen paikallisiin liikenneolosuhteisiin ja liikennemerkkeihin. (Kysymyksiä vaikkapa koulun lähistöllä olevista liikennemerkeistä ja risteyspaikoista.) Oikeat vastaukset valmiisiin kysymyksiin löytyvät materiaalivihkon lopusta. Jos oheisia kysymyksiä haluaa käyttää yksittäisinä (esim. rastipisteillä), kannattaa käyttää perineistä kopioi - leikkaa - liimaa -periaatetta, jolloin erityisiä ”HIFI-taitoja” ei opettajalta vaadita ☺.

Ympyröi oikea vastausvaihtoehto:

1. KUN PYÖRÄILET KEVYEN LIIKENTEEEN VÄYLÄLLÄ, KUMMASSA REUNASSA SI-
NUUN TULEE AJAA?
- a. VASEMMASSA REUNASSA
 - b. OIKEASSA REUNASSA
 - c. SIINÄ REUNASSA KUIN ITSE HALUAA

2. MITEN PYÖRÄLLÄ SAA AJAA RYHMÄSSÄ?
- a. PERÄKKÄIN
 - b. KAKSI RINNAKKAIN
 - c. 3-5 RINNAKKAIN

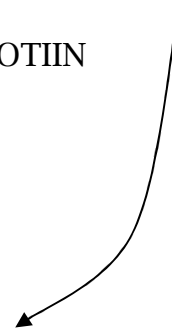


3. PYÖRÄILIJÄN TULISI YLITTÄÄ SUOJATIE?
- a. MAHDOLLISIMMAN NOPEASTI AJAEN
 - b. SILMÄT KIINNI
 - c. TALUTTAEN

4. KUN KÄÄNNYT RISTEYKSESTÄ PYÖRÄLLÄ, MITÄ SINUN PITÄÄ TEHDÄ?
- a. SOITTAAN KELLOA
 - b. NÄYTTÄÄ SUUNTAMERKKIÄ KÄDELLÄ
 - c. TALUTTAAN

5. KEVYEN LIIKENTEEN VÄYLÄÄ TARKOITTAVAN LIIKENNEMERKIN VÄRIT OVAT...
- a. SININEN JA MUSTA
 - b. PUNAINEN JA KELTAINEN
 - c. SININEN JA VALKOINEN

6. POLKUPYÖRÄSTÄSI PUHKEAA KOTIMATKALLA ETURENGAS, MITEN TOIMIT?
- a. JATKAN AJAMISTA NORMAALISTI
 - b. JÄTÄN PYÖRÄN PIENTAREELLE JA KÄVELEN KOTIIN
 - c. TALUTAN PYÖRÄN KOTIIN



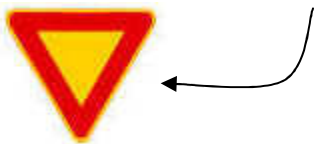
7. SAAT AJAA JALKAKÄYTVÄLLÄ POLKUPYÖRÄLLÄ JOS...

- a. OLET ALLE 12-VUOTIAS
- b. AJAT HITAASTI
- c. KÄYTÄT KYPÄRÄÄ

8. MIKSI PYÖRÄSSÄSI TULISI OLLA HEIJASTIMIA?

- a. JOTTA TUNNISTAISIT OMAN PYÖRÄSI
- b. KOSKA HEIJASTIMET OVAT MUODISSA
- c. JOTTA MUUT TIELLÄIKKUJAT HUOMAISIVAT SINUT

9. KUN ETEESI TULEE TÄLLAINEN LIKENNEMERKKI...



- a. SINUN ON VÄISTETTÄVÄ VASEMMALTA JA OIKEALTA TULEVAA LIKENNETTÄ
- b. EDESSÄ ON JYRKKÄ PUDOTUS
- c. SINUN ON KÄÄNNYTTÄVÄ TAKAISIN

10.MILLOIN SINUN PITÄISI KÄYTTÄÄ PYÖRÄILYKYPÄRÄÄ?

- a. VAIN KUN PYÖRÄILET KOULUUN
- b. VAIN KUN PYÖRÄILET PIMEÄLLÄ
- c. AINA KUN PYÖRÄILET

11.PYÖRÄILYKYPÄRÄ SUOJAA PÄÄTÄ...



- a. KOLHUILTA
- b. AJATUKSILTA
- c. PAKOKAASUILTA

12.PARAS TAPA SUOJATA PYÖRÄ VARKAILTA ON...

- a. PITÄÄ PYÖRÄ LIKAISENA
- b. PITÄÄ PYÖRÄ LUKOSSA
- c. PILOTTAA PYÖRÄ PENSAASEEN

POLJINVISAILUN OIKEAT VASTAUKSET:

1. b
2. a
3. c
4. b
5. c
6. c
7. a
8. c
9. a
10. c
11. a
12. b

A P U A

- Paikkakunnan POLIISI auttaa varmasti mielellään liikennesääntöihin ja -turvallisuuteen liittyvissä asioissa. Ja mikä sen mukavampaa jos esim. koulupoliisi olisi mukana fillaripäivänä.
- Lähiympäristön pyöräily-/ urheiluseuroilta voi kysyä apuvoimia tai vaikkapa ohjelma-numeroa / toimintapistettä fillaripäivää järjestettäessä.
- LIKENNETURVA ylläpitää nettisivuja joilta saa lisämateriaalia ja hyviä liikenneturvalli-suuteen liittyviä vinkkejä. www.liikenneturva.fi
- Järjestelyapua ja lisäideoita vanhempaintoimikunnalta tai vaikka kylätoimikunnalta jne.
- Pyöräliikkeillä on aina oma fillari ojassa kun puhutaan pyöräilystä. Kannattaa kysyä, *millä tavalla pyöräkauppias haluaisi osallistua tapahtumaan...*
- Suomen Pyöräilyunioni (SPU) on pyöräilyn keskusliitto josta voi aina kysyä kaikkea pyöräilyyn liittyvää, muun muassa tämän materiaalin osalta. www.pyoraily.fi
- Internet on kanava jonka kautta voi löytää paljon tietoa ja vinkkejä. Hakupalvelimia käyttämällä löytyy jos jonkinlaista pyöräilyyn liittyvää "faktaa" (varsinkin englannin-kielisillä hakusanoilla).

