Aktivitetens titel: Cykelträning (Bikeability)

Varaktighet:
4 lektioner (totalt 7 timmar)

Deltagarnas ålder:
15 år

Ämne:
Idrott och hälsa

Välbefinnande-område
Fysiskt välbefinnande

Aktiviteten avses bidra till:

- Stresshantering
- Medvetenhet om mental hälsa
- Värdegrundsarbete
- Att främja positiv interaktion och samarbete mellan elever
- Fokus på inkluderande undervisning
- Trafiksäkerhetsutbildning

Elevaktivitet:
Hög

Genomförbarhet för lärare:
Medel

Material:
Cykelutrustning (cykel, hjälm, reflexväst, cykelreparationskit och första hjälpen-kit), idrottsutrustning som vanligtvis finns på skolor (koner), visuella stödmaterial och kort, samt tillgång till idrottsytor inomhus och en trafikerad väg utomhus.

Beskrivning

Denna aktivitet består av en undervisningsenhet i idrott och hälsa baserad på träning i urban cykling, anpassad till 15-åriga elever. Programmet syftar till att förbättra elevernas färdigheter i stadscykling, öka motivationen och främja hälsosamma levnadsvanor.

Aktiviteten följer kraven för att ingå i kursplanen i idrott och hälsa och genomförs över fyra lektioner, där lektion 2–4 är två timmar långa.

Medfinansieras av Europeiska unionen

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]

- **Lektion 1 (60 minuter):**
  Teoretisk introduktion där eleverna får kunskap om cykelns fördelar och användningsområden.
- **Lektion 2 (120 minuter):**
  Eleverna tränar och förbättrar sina cykelfärdigheter på skolans idrottsområde.
- **Lektion 3 (120 minuter):**
  Efter godkänt genomförande av lektion 2 får eleverna tillämpa sina cykelfärdigheter i en verklig trafikmiljö.
- **Lektion 4 (120 minuter):**
  Eleverna blir "lärare" för elever i årskurs 7 och visar dem vad de lärt sig under de tidigare lektionerna.

Erfarenheter från testningen

Eleverna rapporterade höga nivåer av glädje, motivation och engagemang. De uppskattade särskilt att få lära sig att cykla i en riktig trafikmiljö och de upplevde aktiviteterna som något nytt jämfört med traditionella idrottslektioner. Läraren framhöll behovet av ett sådant program och beskrev dess positiva effekt på elevernas engagemang, attityder och kunskap kopplad till fysisk aktivitet och hälsa.

Läs mer: Se detaljerad beskrivning av programmet, lektionerna och utvärderingen: https://profith.ugr.es//wp-content/uploads/2022/10/MANUAL-BICI-.pdf

Medfinansieras av Europeiska unionen

Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]