

Hjóladagar hjá yngsta stigi og miðstigi í Grundaskóla

Grundaskóli hefur valið að vinna þetta verkefni í samvinnu við íþróttakennara ásamt nemendum 8. – 10. bekkjar. Þannig erum við í raun með hjólaþema í eina viku á vori þar sem reynir á samvinnu starfsmanna og eldri nemenda.

Flökkuhjól: Vikuna fyrir hjóladagana „flakkar“ reiðhjól um skólann með ýmsum verkefnum tengdum hjóli og hjóleiðum. Á reiðhjólið er hengdur kennslupakki fyrir ca. eina kennslustund. Umsjónakennarar panta „flökkuhjólið“ þann tíma sem það hentar þeim að vera með fræðslu og verkefnavinnu tengda reiðhjólinu. Í kennslustundinni er farið yfir allt það helsta sem þarf að vera á hverju hjóli og einnig er farið yfir helstu reglur sem skipta máli þegar hjólað er á reiðhjóli. Það er m.a. farið í það að hjóla alltaf hægra megin á gangstétt og ef gangandi vegfarandi er framundan og ætlunin er að taka fram úr, þarf að hægja á sér og hringja bjöllumni kurteisilega í hæfilegri fjarlægð (sjá fylgiskjöl).



Hjólaþæfni: Nemendum 8.- 10. bekk er boðið að fara á hjólaþæfningarástæði hjá www.hjolfærni.is þar læra nemendur allt það helsta sem þarf að hafa í huga við almennt viðhald á reiðhjóli. Einnig læra þeir að yfirfara hjólin og skoða þau eftir gátlista. Nemendur læra margt í tengslum við reiðhjólið m.a. hvernig best sé að stilla hjálminn og hnakkinn. Þeir læra einnig ýmislegt í tengslum við bremsurnar, gírana og keðjuna svo eitthvað sé nefnt.



Þetta stuðlar að bættu ástandi hjólanna og um leið að meira umferðaröryggi. Að auki eru eldri nemendur þjálfaðir í að aðstoða við hjólatíma sem boðnir eru fyrir nemendum 1. – 7. bekkjar.



Hjólatímarnir: Nemendur 1. – 7. bekkjar mæta á hjólum, með reiðhjólahljálmi og endurskinsvesti í tvo íþróttatíma í sömu vikunni.

- **Fyrri hjólatíminn:** farið yfir ástand hjólsins. Pumpað, smurt, þrifið og svo er hjólið skoðað með gátlista sem nemendur fara með heim. Einnig eru hjálmar, stýri og hnakkur stillt rétt.
- **Seinni hjólatíminn:** hjólaleikir og þrautabraut undir stjórn íþróttakennara. Nemendur 8. – 10. bekkjar sem fóru á hjólafærninámskeiðið aðstoða einnig nemendur í þrautabrautinni. Íþróttakennarar stjórna ýmsum æfingum og leikjum á hjóli



Nemendur þjálfa hjólafærni bæði í þrautabraut sem og í leikjum og æfingum hjá íþróttakennara. Einnig ýtir þessi vinna undir það að nemendur haldi hjólinu sínu betur við þannig að ending þess verður betri og öryggi eykst t.d. með rétt stilltum hjálmi og því að bremsur séu í lagi.

Á vefsíðunni www.nams.is má finna góðar lýsingar á hjólatímum og ýmsum hjólaleikjum. Námsefnið heitir „Hjólum og njótum“ og „Hjólum meira og njótum“. Um er að ræða myndbönd og kennslufni sem gott er að nota í undirbúningsferlinu og með nemendum.

Ekki hika við að hafa samband við verkefnastjóra umferðarfræðslu ef þið óskið frekari upplýsinga um hjóladaga. grundaskoli@grundaskoli.is