

# Lektionsplanung „Radsport“ MS/OS



Nr.	Thema	Inhalt	Ziele	Action	Material	Organisation	Zeit
1	verschiedene Disziplinen	Strasse, MTB, Bahn, BMX und Paracycling; die olympischen Disziplinen werden den SuS vorgestellt. Zu jeder Disziplin erhalten die SuS einen kurzweiligen Arbeitsauftrag.	Die SuS kennen die olympischen Velodisziplinen und wissen, worum es in jeder Disziplin geht.	Informationstexte lesen Zuordnungsaufgabe lösen	diverses Arbeitsmaterial Fotosammlung	PA / EA	50'
2	Sicherheit am Rad und bei sich selbst	Die SuS lernen, welche sicherheitsrelevanten Bestandteile zum Velo gehören, aber auch, wie die persönliche Schutzausrüstung optimal ist. Nach dem Motto „Love Velo – immer mit Helm“ erfahren die SuS, wieso das Tragen des Velohelms essenziell ist. Mit einem einfachen Experiment wird dies den SuS veranschaulicht.	Die SuS überprüfen spielerisch das Velo und ihre Sicherheitsausrüstung. Die SuS erfahren, dass das Helmtragen zum Velofahren gehört.	Experiment durchführen Film schauen Arbeitsblatt ausfüllen	Material für das Experiment	PA	20'
3	Veloservice	Ein Velo wird nur genutzt, wenn es fahrtüchtig ist: Die SuS lernen wie sie ein Loch im Schlauch selber flicken können. Zudem werden die wichtigsten Pflegehinweise in Form einer Checkliste miteinander angeschaut.	Die SuS können selber einen „Platten“ flicken und wissen, welche Pflege ein Velo braucht.	Veloschlauch flicken	Veloschläuche Flicksets ev. Velos	Plenum	30'
4	Tour de Suisse	Die alljährliche Radtour durch die Schweiz wird in der Klasse aktiv mitverfolgt: SuS untersuchen die Streckenpläne, Streckenprofile und wissen über die aktuelle Rundfahrt Bescheid.	Die SuS verfolgen die Tour de Suisse aktiv.	Arbeitsblätter lösen ev. Start- oder Zielort einer Etappe besuchen	Arbeitsblätter	EA / Plenum	45'
5	praktische Übungen 1	Die SuS lernen auf dem Schulhausplatz die wichtigsten Grundtechniken auf dem Velo. Die Übungen können ohne grosse Hilfsmittel auf jedem Schulhausplatz aufgestellt und geübt werden. Die verschiedenen Übungen dürfen nur auf sonst unbefahrenen Plätzen durchgeführt werden.	Die SuS lernen in drei Lektionen verschiedene grundlegende Fahrradtechniken.	praktische Übungen mit dem Velo	Fahrrad Weitere Materialien gemäss Übungsbeschreibung	EA / PA / GA	45'
6	praktische Übungen 2	Die SuS lernen auf dem Schulhausplatz die wichtigsten Grundtechniken auf dem Velo. Die Übungen können ohne grosse Hilfsmittel auf jedem Schulhausplatz aufgestellt und geübt werden. Die verschiedenen Übungen dürfen nur auf sonst unbefahrenen Plätzen durchgeführt werden.	Die SuS lernen in drei Lektionen verschiedene grundlegende Fahrradtechniken.	praktische Übungen mit dem Velo	Fahrrad weitere Materialien gemäss Übungsbeschreibung	EA / PA / GA	45'

# Lektionsplanung „Radsport“ MS/OS



7	praktische Übungen 3	Die SuS lernen auf dem Schulhausplatz die wichtigsten Grundtechniken auf dem Velo. Die Übungen können ohne grosse Hilfsmittel auf jedem Schulhausplatz aufgestellt und geübt werden. Die verschiedenen Übungen dürfen nur auf sonst unbefahrenen Plätzen durchgeführt werden.	Die SuS lernen in drei Lektionen verschiedene grundlegende Fahrradtechniken.	praktische Übungen mit dem Velo	Fahrrad weitere Materialien gemäss Übungsbeschrieb	EA / PA / GA	45'
---	----------------------	---	--	---------------------------------	--	--------------	-----

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

## Ergänzungen/Varianten

Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Informationen	Ziel der Lektion: Die SuS haben Freude am Velo fahren. Sie lernen neue „Veloportarten“ kennen. Ihre Fahrsicherheit nimmt zu. ➔ Sobald die SuS den Test nach der dritten Praxisstunde bestanden haben, können interessierte Lehrpersonen einen von Swiss Cycling zur Verfügung gestellten BOB-Anhänger ( <b>BOB steht für Back on Bike</b> ) auf das Schulareal bestellen. Nähere Infos dazu erhalten Sie von Sven Montgomery: <a href="mailto:sven.montgomery@swiss-cycling.ch">sven.montgomery@swiss-cycling.ch</a>
Kontaktadressen	<a href="http://www.swisscycling.ch">www.swisscycling.ch</a> Swiss Cycling Velodrome Suisse Sportstrasse 44 2540 Grenchen
Bücher	Velokarten für die ganze Schweiz sind im Fachhandel erhältlich.
Exkursionen	einen Start- oder Zielort der Tour de Suisse besuchen und das Geschehen live mitverfolgen <a href="http://www.tourdesuisse.ch">www.tourdesuisse.ch</a> Besuch im Velomuseum in Brugg bei Biel <a href="http://www.velo-museum.ch">www.velo-museum.ch</a> eine Exkursion mit dem Velo planen (es lohnt sich, vorher die Velos von einer Fachperson kontrollieren zu lassen und die Velofähigkeiten der SuS zu testen) Besuch an der Mountainbike & Trial EM in Bern <a href="http://www.mtb2013.ch">www.mtb2013.ch</a>
Projekte	Bei veloplus können kostenlose Veloflicksets für die Klasse bestellt werden: <a href="http://www.veloplus.ch">www.veloplus.ch</a> . Material für den Versuch „Velohelm“ kann kostenlos beim vcs bestellt werden: <a href="http://www.verkehrsclub.ch">www.verkehrsclub.ch</a> . Projekt für Lehrpersonen: <a href="http://www.biketowork.ch">www.biketowork.ch</a> Projekt für SuS: <a href="http://www.bike2school.ch">www.bike2school.ch</a>
Ergänzungen	<b><i>Bedenken Sie bitte, dass Sie als Lehrperson die Verantwortung für die SuS haben. Es empfiehlt sich vor einem gemeinsamen Veloausflug mit der Klasse, die Fahrräder von einem Profi (Velomechaniker, Verkehrsinstruktor) auf Strassentauglichkeit überprüfen zu lassen.</i></b>