

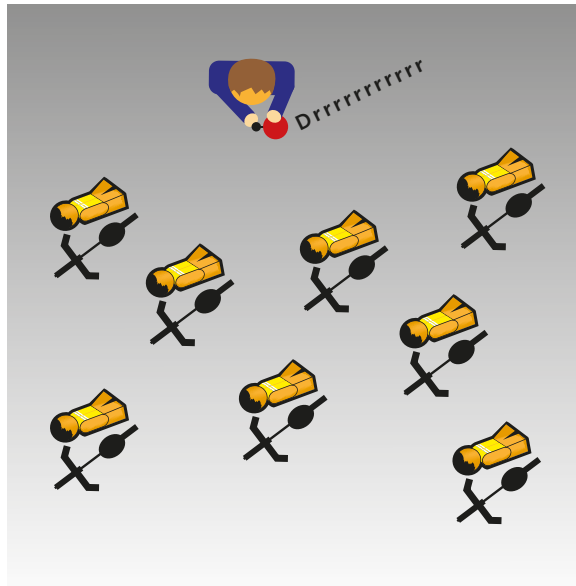
# Bewegingsoefeningen met rollend materiaal

1ste  
kleuter  
klas

## OPSTELLING

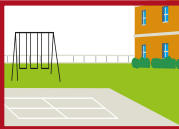
### Materiaal:

- fietsbel/fluitje
- rode en groene kaart
- tekening verschillende voertuigen
- loopfietsen



Oefening 2: Reageren op fietsbel

## Lesfiche 2



40 min.

## VERLOOP VAN DE LES

Het is belangrijk om kleuters al vroeg kennis te laten maken met een fiets en het begrip 'fietsen'. Hierdoor ontwikkelen kleuters beter hun motorische vaardigheden. Onderstaande oefeningen kun je uitvoeren met loopfietsen of ander rollend materiaal.

### FIETSVERSJE

Leer dit versje samen met de kleuters. De kleuters liggen op hun rug en imiteren met hun benen de fietsbewegingen. Bij het woord 'sneller' gaan de beentjes rapper fietsen, bij 'remmen' trager. Probeer ook je stemintonatie aan te passen aan de tekst van het versje.

**Fietsen, fietsen,  
fietsen maar.  
Sneller, sneller,  
racen maar.  
Remmen, remmen,  
nu heel traag.  
Fietsen doe ik  
toch zo graag.**

*(Jules op de fiets – Uitgeverij Zwijsen)*

## BEWEGEN IN EEN RUIMTE

### Oefening 1: Door elkaar

Alle kleuters fietsen in de turn- of speelzaal. Tijdens het rijden zegt de lesgever het versje op. De kleuters voeren de acties uit het versje uit. Hou de fase 'sneller en sneller' kort en spreek met een vlugge en hoge stem. Bij 'remmen' praat je lager en langzamer.

### Oefening 2: Reageren op een fietsbel (zie afbeelding)

Gebruik een fietsbel waarmee je kort en veel belt. De kleuters fietsen door elkaar.

Wanneer je als lesgever éénmaal belt:

- stappen de kleuters van de fiets en wandelen met de fiets aan de hand door de zaal.

Wanneer je enkele keren belt:

- liggen de kleuters op de rug en maken een fietsbeweging met de benen.

**TIP!** Voor jonge kleuters is het nog moeilijk om zonder te vallen van een fiets af te stappen. Focus daarom nog niet op het afstappen aan de veilige kant (rechterkant). Bij kleuters die wel al over voldoende motorische vaardigheden beschikken, kun je een lintje als geheugensteuntje hangen aan de rechterkant van hun stuur.

### Oefening 3: Ik ben een...

Alle kleuters zitten op de bank. Je toont kaartjes met een afbeelding van een voertuig vb. fiets, auto, politiewagen en bromfiets.

Roep één kleuter bij je. Toon een kaartje met daarop een voertuig dat het moet imiteren. De andere kinderen raden welk voertuig de kleuter imiteert. Wanneer een kleuter het voertuig herkent, mag hij mee imiteren. Bij het horen van een fluitsignaal stopt de oefening en komen alle kleuters terug op de bank zitten. Herhaal de oefening door het tonen van een ander voertuig aan een andere kleuter.

### Oefening 4: Rood is stoppen, groen is rijden

Alle voertuigen in het verkeer moeten soms stoppen. Laat de kleuters verwoorden wanneer mama of papa in het verkeer stopt. Kleuters beseffen dat je bij rood stopt en bij groen doorrijdt.

- Laat de kleuters door elkaar rijden. Steek afwisselend een rode en groene kleur in de lucht.
  - » *Bij groen mogen de kleuters fietsen.*
  - » *Bij rood stoppen de kleuters met fietsen.*Bij deze leeftijdsgroep kondig je aan als je van kleur gaat veranderen. Zo blijf je de kleuter prikkelen en zal hij ook gerichter kijken.

## UITBREIDING

Beschik je over voldoende ruimte in de gang, laat de kleuters er tijdens vrije momenten fietsen. Vooral de loopfietsen lenen zich hier goed voor. De fietsen die de kleuters mogen gebruiken, markeer je met een groen vlaggetje. De fietsen die niet in aanmerking komen, krijgen een rood vlaggetje. Breng de kleuren groen en rood aan in de gang als:

- een verkeerslichtje met rood en groen
- een kleuter die een rood of een groen bordje toont
- rood en groen op de grond kleven.
- rood aan de buitendeur

Bij groen rijden de kinderen door, bij rood moeten ze altijd even stoppen.

## INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Om vlot te leren fietsen is het voortraject waarbij kleuters oefenen met een loopfiets niet meer weg te denken. De kleuter leert veel sneller en efficiënter zijn evenwicht bewaren. In vergelijking met een driewieler of een fiets met zijwieltjes, zal je kind vlug grotere afstanden afleggen en moeiteloos volgen bij een wandeling. Indien een kleuter al vanaf 2 jaar speelt met een loopfiets is er veel kans dat het tussen 4 en 5 jaar zelfstandig kan fietsen.

### Meer oefeningen en informatie in:

- Bewegingsboek 'Hup Jules', Uitgeverij Zwijzen
- Speelkriebels voor kleuters, Uitgeverij Acco

