

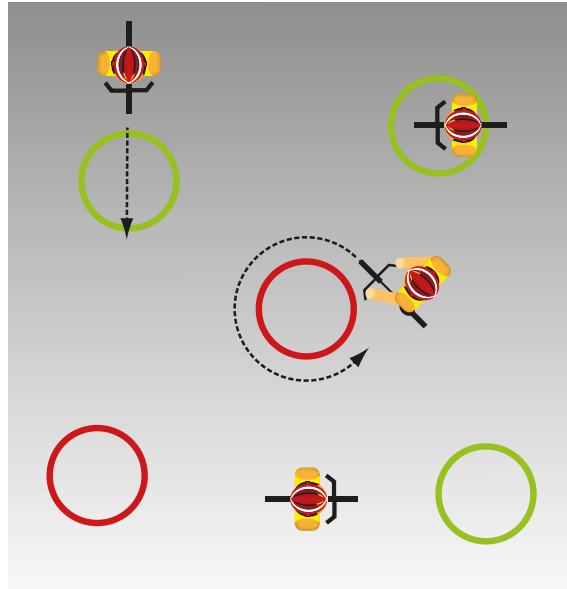
Fietsvaardigheden

3de
kleuter
klas

OPSTELLING

Materiaal:

- fluitje of bel
- (loop)fietsen
- rode en groene hoepels
- helmen
- fluoehesjes



Oefening 2: Remmen bij rode en rijden bij groene hoepel

Lesfiche 1



40 min.

VERLOOP VAN DE LES

Kleuters die regelmatig vrij fietsen verbeteren spontaan hun motoriek en fietsbehendigheid.

FIETSMOMENTEN BIJ KLEUTERS

Naast de vaste fietsmomenten kun je ook tijdens de speeltijd of middagpauze vrije fietsmomenten aanbieden. Hou er wel rekening mee dat de vaardigheden bij de kleuters onderling nog sterk verschillen.

- Baken voor de vrije fietsmomenten een afzonderlijke zone af.
- Per maand/week leg je het accent op één van de vaardigheden:
 - » *fietsen over verschillende soorten ondergrond*
 - » *hoepels waarin kleuters moeten stoppen en rechts afstappen*
 - » *slalom tussen kegels*
 - » *fietsen tussen twee latten*
 - » ...
- Laat elke dag een andere kleuterklas vrij fietsen (bijvoorbeeld op maandag driejarigen, dinsdag vierjarigen...).
- Zijn er niet genoeg kleuterfietsjes, deel de klas dan op in twee groepen. Laat tijdens de voormiddagspeeltijd de meest vaardige kleuters fietsen, in de namiddag de andere kleuters.
- Laat de fietsende kleuters een fluoehesje en helm dragen (zo ervaren ze dat als normaal gedrag en weet je bovendien wie er wel of niet met een fietsje mag rijden).
- Is de speeltijd voorbij? Blijf iets langer op de speelplaats en laat de kleuters vrij fietsen.

INOEFENEN VAN FIETSVAAARDIGHEDEN

Kleuters die nog niet op twee wielen kunnen fietsen oefenen best met een loopfietsje. Dit bevordert het evenwichtsgevoel en stimuleert de overgang naar het alleen fietsen.

Oefening 1: Evenwicht houden

Loopfietsjes

- Plaats de kleuters naast elkaar op één lange rij.
- Laat beide voetjes op de grond staan.
- Vraag om stevig af te duwen met beide voeten.
- Laat de kleuters hun voeten van de grond houden om zo lang mogelijk uit te bollen.
- Herhaal deze peddeloefening tot de kleuters de overkant bereiken.
- Probeer de overkant te halen door zo weinig mogelijk te peddelen.

Fietsen met trappers

- Plaats de kleuters naast elkaar op één lange rij.
- Zorg dat bij alle fietsen een pedaal in de hoogste stand staat.
- Controleer of het breedste stuk van de voet stevig op de pedaal staat.
- Bij een teken van de begeleider duwen de kleuters hard op de trapper en laten zich dan uitbollen.
- Door stevig met de benen vooruit en achteruit te zwaaien komen de kleuters nog een beetje verder.

Een ideaal spel om fietsevenwicht te oefenen is 'één twee drie piano'. Je vervangt alleen de tekst door 'GROEN, ORANJE, ROOD!' Dit spel kan met loopfietsjes en fietsen met trappers samen.

Oefening 2: Remmen

Voor deze oefening gebruiken kleuters loopfietsjes of gewone fietsen.

Remmen en imiteren

- De kleuters fietsen vrij rond.
- De begeleider staat in het midden van de fietsruimte en laat een geluidssignaal horen.
- Kleuters remmen en imiteren de begeleider die zijn hand op zijn hoofd houdt.
- Kleuters vertrekken opnieuw als iedereen de beweging heeft uitgevoerd.
- Herhaal deze oefening met andere bewegingen van de begeleider:
 - » *vinger op de neus*
 - » *een voet opheffen*
 - » *achterom kijken*
 - » ...

Remmen bij rode en rijden bij groene hoepel (zie afbeelding)

- De kleuters fietsen door elkaar.
- Op het parcours liggen rode en groene hoepels.
- De kleuters rijden over elke groene hoepel zonder te stoppen.
- Aan elke rode hoepel moet de kleuter stoppen en rechts afstappen. Met de fiets aan de hand stappen zij rond de hoepel om daarna terug te vertrekken.

Aandachtspunten:

- Een kleuter mag niet met zijn schoenen remmen.
- Wanneer een kleuter nog niet kan remmen moet hij/zij zijn snelheid verminderen om te stoppen.
- Leer een kleuter altijd de twee remmen te gebruiken als de fiets dit heeft.

UITBREIDING

Leer de kinderen altijd rechts op- en afstappen. Afstappen aan de rechterkant = in het verkeer aan de kant van de stoep afstappen, weg van het verkeer.

TIP! Maak als geheugensteuntje een lintje vast aan het rechterhandvat van de fiets.

INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Leren fietsen is een proces van lange adem. De kleuters moeten eerst motorisch sterk genoeg zijn vooraleer ze op een fiets hun evenwicht kunnen bewaren. Het is belangrijk om veel te oefenen met je kleuter op veilige plaatsen zodat het besturen van de fiets en het veilig rijden een haast automatische handeling wordt.

Meer oefeningen en informatie in:

- Handleiding 'Fietsen is (g)een kinderspel', *Fietzersbond*
- Methode 'Knipperlicht Nieuw', handleiding kleuters, les 14, les 15, *Wolters Plantyn*
- 'Speelkriebels voor kleuters', *Acco*

