

Fietsoefeningen met weinig materialen

1ste leerjaar

Lesfiche 2

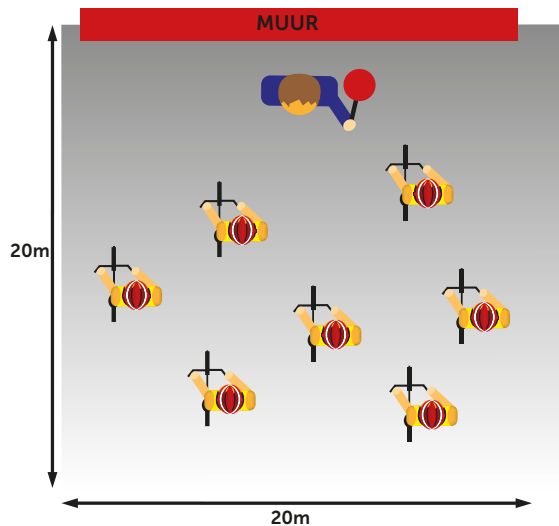
OPSTELLING

Materiaal:

- fluo-hesjes en helmen
- fluitje of fietsbel

Afmetingen:

- 20 meter op 20 meter



Oefening 4: Groen... oranje... rood



VERLOOP VAN DE LES

40 min.

FIETSCONTROLE VOOR ELKE FIETSLES

Het is veilig voor elke fietsles de fietsen te controleren. Doe dit niet individueel maar laat de leerlingen in spelvorm hun eigen fiets controleren.

- Plaats alle leerlingen naast elkaar.
- Benoem één voor één de onderdelen van de fiets die voor deze oefening in orde moeten zijn: bel, remmen, opgepompte banden, zadel dat vast staat...
- Wanneer een onderdeel van een fiets niet in orde is, blijft de leerling met de fiets staan. De andere leerlingen zetten drie stappen vooruit. Zo zie je als begeleider al vlug welke fiets niet rijvaardig is.

FIETSOEFENINGEN

Oefening 1: Gebruik van de remmen

De begeleider staat in het midden en de leerlingen fietsen door elkaar. Bij een geluidssignaal reageren de leerlingen met volgende acties:

- Vertragen door de twee remmen te gebruiken en terug verder fietsen (Sommige leerlingen hebben een fiets met een terugtraprem en één rem aan het stuur. Zij gebruiken ook beide remmen tijdens de oefening).
- Remmen en voeten op de grond zetten (als een leerling hiervoor van het zadel afkomt, staat het zadel wellicht te hoog).
- Remmen, één voet op de grond zetten en de andere voet op de trapper - die net voorbij de hoogste stand staat - houden. Bij het starten snelheid maken door kracht te zetten op de trapper in hoogste stand.
- Remmen en rechts afstappen naast de fiets.
- Remmen, rechts afstappen en tien passen stappen met de fiets aan de hand.

Oefening 2: Evenwicht houden

Plaats de leerlingen naast elkaar op een rij. Zorg dat bij elke fiets de trapper net voorbij de hoogste stand staat. Bij een teken van de begeleider duwt de leerling hard op de trapper en laat zich dan uitbollen. Laat de leerlingen stevig met hun benen voor- en achteruit zwaaien. Zo kunnen ze zelf proberen nog verder te geraken met de fiets en oefenen ze hun evenwichtsgevoel.

Oefening 3: Snelheid aanpassen

Verdeel de klas in groepjes van twee. Elk duo bestaat uit een leider en een volger. De leider draagt een fluohesje. Maak duidelijke afspraken met de leiders:

- Rijd aan een rustig tempo.
- Maak geen bruske bewegingen (korte bochten, plots remmen...).

Maak duidelijke afspraken met de volgers:

- Blijf in de fietslijn van je leider.
- Houd een fietslengte afstand van elkaar.
- Niet voorbijsteken.

Verdeel de klas in groepen van ± 10 leerlingen met één leider. Maak volgende afspraken:

- Rijd rustig achter elkaar en houd voldoende fietslengte.
- De leider zorgt ervoor dat iedereen vlot kan volgen door zijn snelheid aan te passen aan de groep.

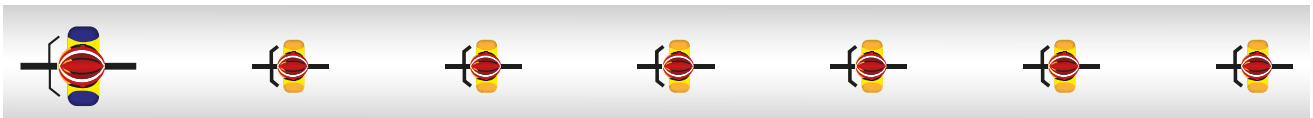
Fiets met de klas in één rij.

- De leerkracht is de leider en de leerlingen volgen
- De leerkracht waakt erover dat iedereen voldoende afstand houdt en dat iedereen de snelheid kan volgen.

Oefening 4: Groen... oranje... rood (zie afbeelding)

Een goed spel om het fietsevenwicht en de fietsvaardigheden in te oefenen is 'één twee drie piano'.

- Vervang de telwoorden door groen, oranje, rood. Bij rood staat iedereen stil als een standbeeld.
- Speel het spel enkele malen waarbij de leerlingen rechts naast hun fiets stappen.
- Om de vooraf ingeoeffende vaardigheden te gebruiken, laat je de leerlingen nu fietsen tijdens dit spel.



Oefening 3: Snelheid aanpassen

INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

De leerlingen leren op school rechts van hun fiets op- en afstappen. Afstappen aan de rechterkant = afstappen langs de veilige kant van de weg.

