

Fietsoefeningen

2de
leerjaar

OPSTELLING

Materiaal speelplaats:

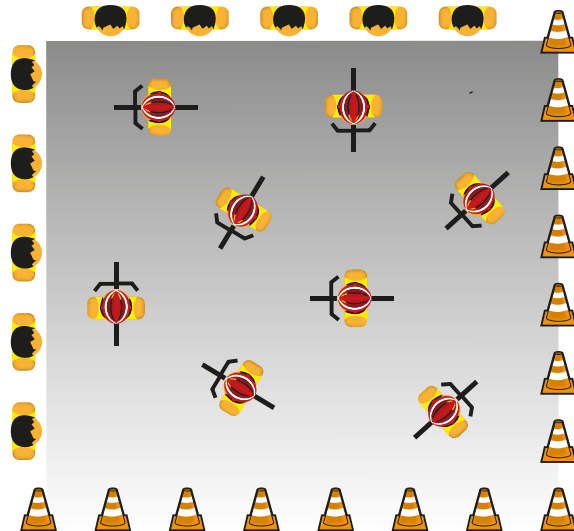
- fluohesjes en helmen
- fietsbel of fluitje
- kegels
- fietsen

Afmetingen:

- 20 m op 20 m

Materiaal op straat:

- fluohesjes en helmen
- kegels
- fietsen



Oefening 2: Mierennest

Lesfiche 2



40 min.

VERLOOP VAN DE LES

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 leerkracht al vlug welke fiets niet rijvaardig is.

WAT DE LEERLING NORMAAL AL KAN

- Vertragen door de twee remmen te gebruiken.
 - Remmen, één voet op de grond zetten en de andere voet op de trapper.
 - Remmen en rechts naast de fiets afstappen.
 - Remmen, rechts afstappen en tien passen stappen met de fiets aan de hand.
 - Evenwicht houden tijdens het fietsen.
 - Snelheid aanpassen tijdens het fietsen.
- De fietsoefeningen van het 1ste leerjaar kun je altijd herhalen (zie lesfiche 1ste leerjaar – lesfiche 2)

VOORBEREIDENDE OEFENINGEN OP SLALOM EN SNELHEID AANPASSEN

Oefening 1: Vriendenkring

De helft van de groep fietst, de andere helft vormt een kring. De leerlingen in de kring kijken met hun gezicht naar buiten en houden voldoende afstand tussen elkaar. De fietsers rijden rond de kring met de klok mee. Zij krijgen de opdracht om altijd vóór het gezicht van de leerlingen te fietsen. De begeleider draait af en toe enkele kringleerlingen om. De fietsers moeten nu een slalom rijden. De slalom wijzigt voortdurend wanneer de begeleider leerlingen draait en terugdraait of naar voor of naar achter verplaatst. De groepen wisselen van opdracht.

Oefening 2: Mierennest (zie afbeelding)

De helft van de klas fietst, de andere helft maakt een grote kring. De fietsers blijven binnen de kring en rijden kriskras door elkaar. Op een teken van de begeleider verkleinen de leerlingen de kring. De fietser die zijn/haar voet aan de grond zet, botst met een andere leerling, gevaarlijk gedrag vertoont of buiten de kring gaat... moet het spel verlaten. Wie is de meest behendige fietser van de groep?

Oefening 3: Voetgangers en fietsers samen op de stoep

In het echte verkeer fietsen kinderen jonger dan 9 jaar regelmatig op de stoep tussen de voetgangers. Met deze oefening willen we inspelen op het veilig gedrag van deze jonge fietsers.

- Maak een stoepruimte die lang en breed genoeg is waarop voetgangers en fietsers door elkaar kunnen bewegen.
- Plaats in het begin en aan het einde van de stoep een kegel.
- De helft van de klas is voetganger, de andere helft fietst mee op de stoep.
- De voetgangers stappen heen en weer op de stoep, alleen of met twee.
- Laat de fietsers één voor één vertrekken bij een kegel. Ze fietsen tussen de voetgangers door tot aan de andere kegel. Ze keren om en herhalen de oefening.

Evaluatie:

- De stoep is de veilige plaats van de voetganger.
- Welk gedrag vertoont de fietser en is deze veilig?

Herhaal deze oefening met andere fietsers en versmal de stoep.

Evaluatie:

- Wanneer er veel voetgangers op de stoep zijn, is het gevaarlijk fietsen.
- Fietsers stappen in deze situatie best rechts af en wandelen met de fiets aan de hand verder.

UITBREIDING

Fiets tijdens een verkeersdag of -week met de leerlingen op een stoep in de schoolomgeving. De helft van de klas is voetganger, de andere helft fietst op de stoep. Wissel regelmatig de groepen om. Tijdens deze oefening is er aandacht voor:

- voetgangers en hindernissen op de stoep
- snelheid aanpassen aan de situatie
- rechts afstappen als fietsen niet mogelijk is

INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Jonge kinderen fietsen heel graag, maar hun evenwichtsgevoel is nog niet voldoende ontwikkeld. Dat is één van de redenen waarom ze gemakkelijk met de fiets vallen, vooral bij het afstappen. Het is heel belangrijk je kind een fiets op maat te geven. De kinderen moeten tijdens het stilstaan vanop het zadel één voet veilig op de grond kunnen zetten zonder om te vallen.

Meer oefeningen en informatie in:

- Handleiding 'Fietsen is (g)een kinderspel', *Fietsersbond*
- Handleiding 'Fietsbrevet Brons', *Vlaamse Stichting Verkeerskunde*
- Handleiding 'Meester op de fiets', *Stichting Vlaamse Schoolsport*

