

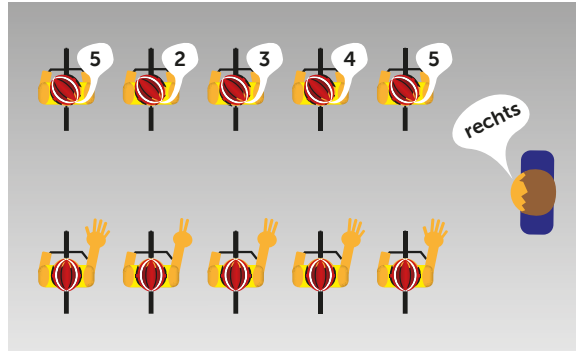
Fietsoefeningen

4de
leerjaar

OPSTELLING

Materiaal:

- kegels of krijt
- fietsbel of fluitje
- fietsen
- fluoehesjes en helmen



Oefening 4: Achterom kijken en arm uitsteken

Lesfiche 2

VERLOOP VAN DE LES

FIETSCONTROLE VOOR ELKE FIETSLES

Het is veilig om 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 in orde is.

WAT DE LEERLINGEN NORMAAL AL KUNNEN

- vertragen, remmen, stoppen en vertrekken
 - rechts omkijken en rechterarm uitsteken
 - korte bocht naar rechts nemen
- De fietsoefeningen van het derde leerjaar kun je herhalen (zie lesfiche 3de leerjaar – lesfiche 2).

FIETSOEFENINGEN VOOR HET EVENWICHT

Oefening 1: Imiteren

De leerlingen fietsen door elkaar op de speelplaats, de begeleider staat in het midden. Het is de bedoeling dat de leerlingen de begeleider imiteren. Hij/zij kan zowel bewegingen met de rechter- als met de linkerhand voordoen.

- hand leggen op het hoofd, knie, neus, bel,...
- hand omhoog, vooruit, zijwaarts uitsteken

Oefening 2: Fluitsignaal

De leerlingen fietsen door elkaar op de speelplaats. Ze reageren op het fluitsignaal van de begeleider:

- eenmaal fluiten = één hand in de lucht (leerlingen kiezen zelf rechter- of linkerhand)
- tweemaal fluiten = rechtstaan op de trappers (trappers staan op gelijke hoogte)
- driemaal fluiten = rechtstaan op de trappers en kleine korte trapbewegingen uitvoeren

Oefening 3: Steppen

De leerlingen gebruiken hun fiets als een step. Ze plaatsen hun linkervoet op de rechterpedaal en met het rechterbeen maken ze kleine duwbewegingen. Deze oefening herhalen met de rechtervoet op de linkerpedaal.



50 min.

ACHTEROM KIJKEN EN ARM UITSTEKEN

Oefening 4: Achterom kijken (zie afbeelding)

Leerlingen fietsen per twee en achter elkaar de speelplaats over. De fietsers houden een fietslengte afstand. Wanneer de begeleider 'rechts' roept, kijkt de fietser vooraan over zijn/haar rechterschouder. De achterste leerling toont op hetzelfde moment een getal met de rechterhand. De leerling vooraan zegt luidop het getal dat hij/zij ziet. Deze oefening kun je afwisselend rechts en links herhalen.

Aandachtspunten:

- De leerlingen zorgen ervoor dat ze rechtdoor blijven fietsen.
- De leerlingen vooraan draaien hoofd én schouders bij het achterom kijken.
- De leerlingen die het getal tonen, blijven op een rechte lijn achter de fietser vooraan. Ze behouden een fietslengte afstand.

De leerlingen wisselen nu van plaats. Herhaal deze oefening.

Oefening 5: High five

Zoek een recht stuk speelplaats waar leerlingen naast elkaar kunnen fietsen. Verdeel de klas in groepen naargelang de breedte van de speelplaats. De leerlingen voeren volgende oefeningen uit:

1. Naast elkaar de speelplaats over rijden aan éénzelfde tempo. De afstand tussen beide fietsers is twee armlengtes.
2. Verklein de afstand tussen de fietsers door er leerlingen bij in te schuiven.
3. Verdeel de groep in twee en laat ze naar elkaar toe fietsen. In het midden kruisen de leerlingen elkaar aan de rechterkant. Doe hetzelfde langs de linkerkant.
4. Zelfde oefening als hierboven maar wanneer de leerlingen elkaar kruisen geven ze elkaar een 'high five' met de linkerhand. Indien de leerlingen vaardige fietsers zijn, kun je hetzelfde doen met de rechterhand.

Aandachtspunten:

- De leerlingen proberen de voorwielen van hun fiets op één lijn te houden.
- De leerlingen passen hun snelheid aan de groep aan.
- De leerlingen vertragen wanneer ze elkaar gaan kruisen. De leerlingen behouden hun evenwicht.

UITBREIDING

Oefen tijdens een autoloze of -luwe verkeersdag het inhalen van een fietser op de rijweg.

Inhalen van een fietser

Eén leerling fietst traag aan de rechterkant van de rijbaan. Een groepje van maximum 4 leerlingen haalt één voor één de trage leerling in. Ze moeten aandacht hebben voor de volgende vaardigheden:

- Kijken over de linkerschouder om te zien of er andere weggebruikers aankomen die sneller rijden.
- Indien het veilig is om in te halen, linkerarm uitsteken voor de achterliggende weggebruikers.
- Handen terug aan het stuur en voorbij de fietser rijden. Voldoende afstand houden tussen zichzelf en de in te halen fietser. Is de rijbaan voldoende breed probeer dan niet voorbij het midden van de rijbaan te fietsen.
- Eenmaal voorbij de fietser, plaats rechts terug innemen.

Deze oefening kun je ook op een fietspad uitvoeren!

INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Volgens het verkeersreglement moeten fietsers altijd hun arm uitsteken als ze van richting willen veranderen. In sommige omstandigheden is het echter veiliger om je beide handen aan het stuur te houden. Bijvoorbeeld als het wegdek in slechte staat is, bij slechte weersomstandigheden of wanneer je bijvoorbeeld onhandige bagage vervoert.

TIP! Met een armsignaal geef je een duidelijke waarschuwing aan andere weggebruikers dat je van richting wilt veranderen. Het is aangeraden om verschillende keren links achterom te kijken en oogcontact te maken met de bestuurder van het achterliggende voertuig. Zo ben je zeker dat de bestuurder je opgemerkt heeft als je gaat uitwijken.



Meer oefeningen en informatie in:

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