

Vaardig op de fiets

5de
leerjaar

OPSTELLING

Materiaal:

- fluohesjes, helmen en fietsen
- krijt of kegels

Oefening 1

- emmer of bak
- tennisballen of blokjes

Oefening 2

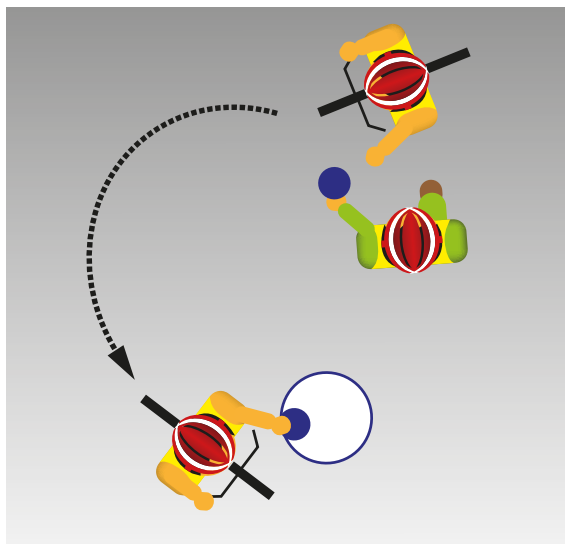
- radio
- fluitje

Oefening 3 en 4

- voorwerpen of bladen in verschillende kleuren

Oefening 5

- bel op de fiets



Oefening 1: Voorwerp nemen

Lesfiche 2



50 min.

VERLOOP VAN DE LES

FIETSCONTROLE VOOR ELKE FIETSLES

Voor je van start gaat met de fietsoefeningen, zorg je voor een korte fietscontrole. Laat de leerlingen per twee elkaars fiets controleren aan de hand van een controlefiche. Volgende onderdelen moeten in orde zijn:

- De remmen voor- en achteraan werken goed.
- Het stuur en het zadel staan goed vast en op de juiste hoogte.
- De banden zijn goed opgepompt en niet afgesleten.
- Een goedwerkende bel.

WAT DE LEERLINGEN NORMAAL AL KUNNEN

- Remmen en versnellingen gebruiken.
- Voorwerp nemen met de rechterhand.
- Tijdens het fietsen achterom kijken zonder af te wijken.
- Fietsen tussen de kegels.
- Arm uitsteken, achterom kijken en stuurbeweging naar links of rechts maken.

De fietsoefeningen van het 4de leerjaar kun je herhalen (zie lesfiche 4de leerjaar – lesfiche 2).

FIETSOEFENINGEN

1. Voorwerp nemen (zie afbeelding)

Maak een grote cirkel. Aan de binnenkant van de cirkel zet je een leerling of begeleider met een voorraad tennisballen, enkele meters verder een emmer. Bij het startsein fietsen de kinderen tegen de klok in rond de cirkel. Ze nemen een bal aan met de linkerhand en gooien deze verderop in de emmer.

Variaties:

- Verdeel de klas in enkele groepen. Wie de meeste ballen verzamelt, is de winnaar.
- Laat de leerlingen met de klok mee fietsen, de ballen en de emmer staan nu buiten de cirkel.
- Ze nemen nu de bal met de rechterhand.
- Maak de cirkel kleiner om de moeilijkheidsgraad op te drijven.

Oefening 2: Tijdig remmen

De kinderen fietsen vrij rond op muziek. Als de muziek zachter of luider klinkt, fietsen ze trager of sneller. Wanneer de begeleider fluit, moeten ze zo snel mogelijk stoppen en de rechtervoet op de grond zetten. Bij het tweede fluitsignaal vertrekken de leerlingen opnieuw uit deze positie.

Variaties:

- Laat de leerlingen vertragen zonder te stoppen.
- Herhaal de oefening op verschillende ondergronden: gras, natte ondergrond, zand,...

Oefening 3: Omkijken, arm uitsteken en rechts afslaan

De leerlingen oefenen de verschillende stappen bij het afslaan naar rechts:

- Fietsen in een rechte lijn.
- Situatie rechts op de stoep waarnemen.
- Links achterom kijken naar het achterliggend verkeer.
- Rechterarm uitsteken.
- Handen op het stuur en rechts afslaan met een *korte bocht*.
- Plaats rechts op de weg innemen.

Maak een (T-)kruispunt met een rechte baan van ongeveer 20 meter. Zet in het midden van de rechte baan een begeleider met gekleurde voorwerpen of bladen. Wanneer de fietser voorbijgereden is, steekt de begeleider een voorwerp/blad in de lucht. De fietser moet links omkijken en de kleur van het voorwerp/blad roepen. Daarna legt de fietser beide handen terug op het stuur, slaat rechtsaf en houdt goed rechts aan.

Variatie:

Zet de begeleider in het midden van de baan, aan de rechterkant. Als de fietser komt aangereden, steken ze beiden hun rechterarm uit en raken handen.

Oefening 4: Omkijken, arm uitsteken en links afslaan

Herhaal de vorige oefeningen maar laat de leerlingen nu het afdraaien naar links oefenen:

- Links achterom kijken.
- Linkerarm uitsteken.
- Handen op het stuur en met een *brede bocht* links afslaan.
- Plaats rechts op de weg innemen.

Oefening 5: Een fietser/auto inhalen

De leerlingen oefenen de verschillende vaardigheden om veilig in te halen:

- Links achterom kijken zonder uit te wijken (automatisch vertragen).
- Linkerarm uitsteken.
- Handen op het stuur en uitwijken naar links.
- Voorbijrijden en richting houden.
- Plaats rechts op de weg opnieuw innemen (eventueel eerst rechterarm uitsteken).

Laat de leerlingen rondfietsen op de speelplaats. De leerlingen vertrekken per twee, achter elkaar en rijden niet te snel. Wanneer de eerste fietser een teken geeft met de bel, moet de achterste fietser de eerste fietser inhalen. Laat de leerlingen daarna de rollen omwisselen.

Variatie:

Verdeel de klas in twee groepen: een groep fietst en de andere observeert. Daarna wisselen de rollen om.

INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

- Je kind leerde om voor het afslaan met de fiets steeds de arm uit te steken. Kinderen van 11 jaar zijn intussen voldoende stuurvast om met één hand te rijden. Let erop dat je kind goed communiceert met andere weggebruikers door een teken te geven met de arm. Doe dit zelf ook consequent bij het afslaan, het verlaten van een rotonde, het inhalen, het voorbijrijden van een hindernis...
- Laat je kind nooit de straat opgaan met een fiets die niet in orde is. Controleer regelmatig samen de werking van de remmen, de verlichting en de juiste zadelhoogte. Op deze leeftijd moet je kind, zittend op het zadel, met de voeten de grond kunnen raken.
- Geef je kind zelf al wat verantwoordelijkheid om z'n fiets in orde te houden. Leer hem de fiets netjes stallen, regelmatig de werking van de fietslichten controleren, vuile onderdelen poetsen, de ketting smeren of een lekke band repareren. Voor grotere herstellingen breng je de fiets naar de fietsenmaker.



Juiste zadelhoogte

Meer oefeningen en informatie in:

- Handleiding 'Zet je kinderen veilig op weg', *Fietsersbond*
- Handleiding 'Knipperlicht Nieuw!', les 5.9 en les 5.13, *Wolters Plantyn*

