

Handleiding Fietsbrevet Zilver

1. Omkijken	p. 2
Doel	p. 2
Oefenen	p. 2
Spion	p. 2
Moordenaartje	p. 2
Handje kantje	p. 3
2. Arm uitsteken	p. 4
Doel	p. 4
Oefenen	p. 4
Vuistje	p. 4
Speurder	p. 4
Zakjes gooien	p. 5
3. Bochten nemen	p. 6
Doel	p. 6
Oefenen	p. 6
Slangen	p. 6
Bochtenteller	p. 7
Figuren fietsen	p. 7
4. Onvoorzien remmen	p. 8
Doel	p. 8
Oefenen	p. 8
Cijferfietsen	p. 8
Noodstop	p. 8
Muziek	p. 9
5. Rekening houden met anderen	p. 10
Doel	p. 10
Oefenen	p. 10
Alle hoeken van de speelplaats	p. 10
Kegelcross	p. 11
Kleurenkegels	p. 11
Tips	p. 12
Algemene tips	p. 12
Tips voor leerlingen met leerproblemen	p. 12

Handleiding Fietsbrevet Zilver

1. Omkijken

Doel

De leerlingen kijken over de linkerschouder zonder te slingeren of van hun rechte lijn af te wijken. Ze draaien alleen het hoofd, houden de romp recht en houden beide handen aan het stuur.

Oefenen

Spion

Spel

De leerlingen fietsen vrij door de ruimte en proberen iemand stiekem te achtervolgen. Merkt een leerling dat iemand hem volgt? Dan roept hij de naam van die leerling. Die leerling stopt met volgen en kiest iemand anders om te achtervolgen.



Moordenaartje

Spel

Alle leerlingen staan naast hun fiets met gesloten ogen. Jij geeft elke leerling tikken op de rug:

- 3 tikken: 1 of meerdere moordenaars
- 2 tikken: 2 of meerdere detectives
- 1 tik: burgers

Daarna fietsen alle leerlingen rond in de ruimte. De moordenaar knipoogt stiekem naar andere leerlingen. Ziet een leerling de knipoog? Dan is hij dood en gaat hij aan de kant staan.

Het is de taak van de detectives om de moordenaar te ontmaskeren voordat ze dood zijn. De detectives mogen maar 1 keer iemand beschuldigen. Dit doen ze door de naam van diegene die ze als moordenaar verdenken aan jou te zeggen.

- is de naam fout, dan is de detective dood
- knipoogt de moordenaar naar een detective, dan is die ook dood
- is de naam juist, dan is de moordenaar ontmaskerd en stopt het spel



Handje kantje

Material

- stoepkrijt
- 20 afgeplatte kegels
- een fluitje

Organisatie

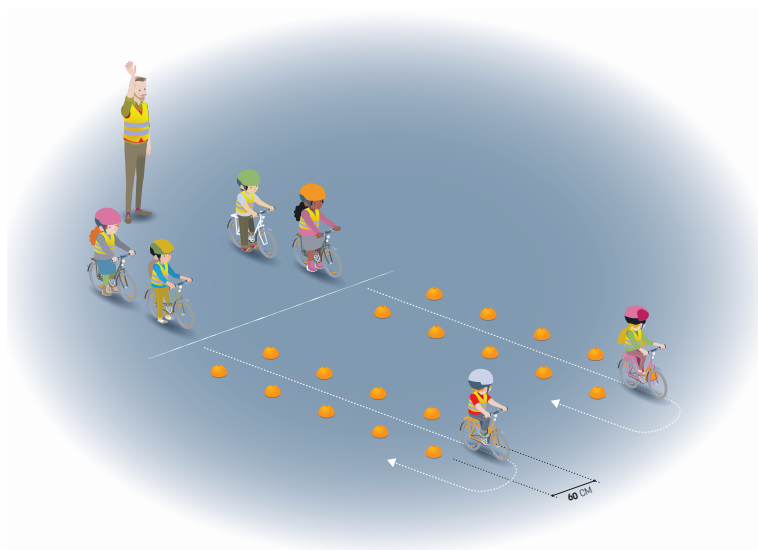
Teken een startstreep en zet 2 keer 2 rijen afgeplatte kegels met 60 cm tussenruimte.

Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Ze staan in 2 rijen achter de startstreep. Bij het 1e fluitsignaal rijden ze rechtdoor tussen de kegels. Bij het 2e fluitsignaal kijken ze om en steek jij een hand op:

- linkerhand: op het einde links afslaan
- rechterhand: op het einde rechts afslaan

Daarna sluiten de leerlingen opnieuw achteraan hun groep aan bij de startstreep.



2. Arm uitsteken

Doel

De leerlingen steken hun arm uit zonder van de rechte lijn af te wijken. Ze kijken daarbij recht vooruit en focussen op een punt in de verte. Leg uit dat ze dit in het verkeer doen om aan te geven dat ze gaan afslaan.

Oefenen

Vuistje

Materiaal

een fluitje

Spel

De leerlingen fietsen kriskras door de ruimte. Telkens wanneer ze elkaar kruisen, geven ze een vuistje. Bouw de oefening op van makkelijk naar moeilijk:

- eerst wuiven
- daarna een high five
- dan een hand geven
- pas als laatste een vuistje



Speurder

Materiaal

krijtje (of een ander klein voorwerp om door te geven)

Spel

Duid 1 leerling aan als speurder. Die sluit even de ogen. De andere leerlingen fietsen kriskras door de ruimte. Geef 1 leerling een krijtje.

De speurder opent de ogen. De leerlingen geven al fietsend het krijtje subtiel aan elkaar door, zonder dat de speurder het ziet. Raadt de speurder wie het krijtje heeft? Dan neemt die leerling de rol van speurder over.

Variant: de speurder fietst mee.



Zakjes gooien

Materiaal

- stoepkrijt
- een tafel
- 3 dozen
- 30 pittenzakjes
- een fluitje

Organisatie

Teken een start- en een stopstreep op 15 meter van elkaar. Plaats in het midden een tafel met een doos pittenzakjes. Zet achter de stopstreep voor elke groep een lege doos.

Spel

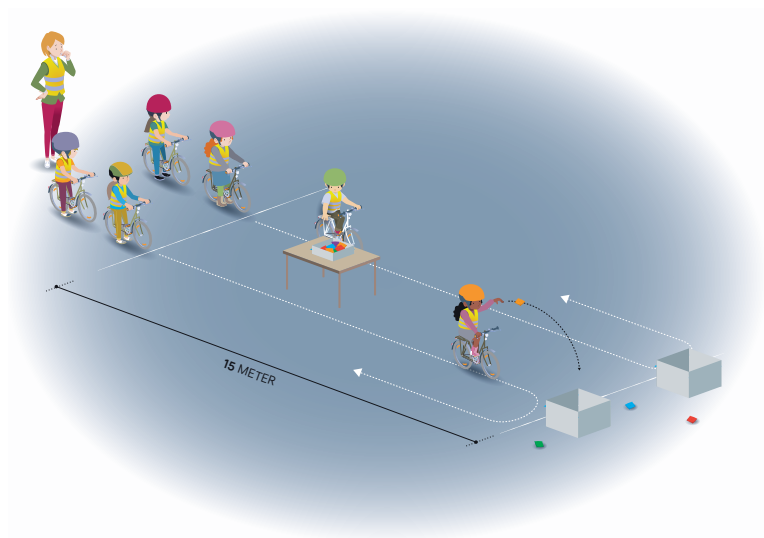
Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Ze staan in een rij achter de startstreep. De 1e leerling van elke groep start met fietsen bij het fluitsignaal.

Bij het naderen van de tafel:

- houdt hij de benen stil
- bolt tot aan de tafel
- grijpt een pittenzakje

De leerling fietst verder en gooit het pittenzakje in de doos achter de stopstreep. Daarna keert hij terug en sluit achteraan zijn groep aan. De groep met de meeste pittenzakjes wint.

Wissel de groepen eens van plaats zodat ze met hun beide armen oefenen. Zet de dozen op het einde eventueel ook op een tafel om het makkelijker te maken.



3. Bochten nemen

Doel

De leerlingen nemen gecontroleerd ruime en korte bochten. Ze houden hun evenwicht en remmen gedoseerd.

Tips

- Laat hen starten met ruime bochten. Zet de hindernissen daarna dichterbij elkaar zodat de bochten kleiner worden.
- De leerlingen kijken in de richting waar ze naartoe rijden, naar de volgende hindernis, en niet naar de hindernis waar ze rond rijden.
- Ze kijken met het hele hoofd, niet alleen met de ogen. Daardoor draaien borst en armen licht mee.

Oefenen

Slangen

Spel

Je fietst op de speelplaats. De leerlingen volgen in een slang achter jou. Je neemt zoveel mogelijk bochten en fietst rond zoveel mogelijk hindernissen: een speeltuig, banken, bomen, ... Je kan ook een leerling op kop laten fietsen.



Bochtenteller

Materiaal

- stoepkrijt
- een fluitje
- timer

Organisatie

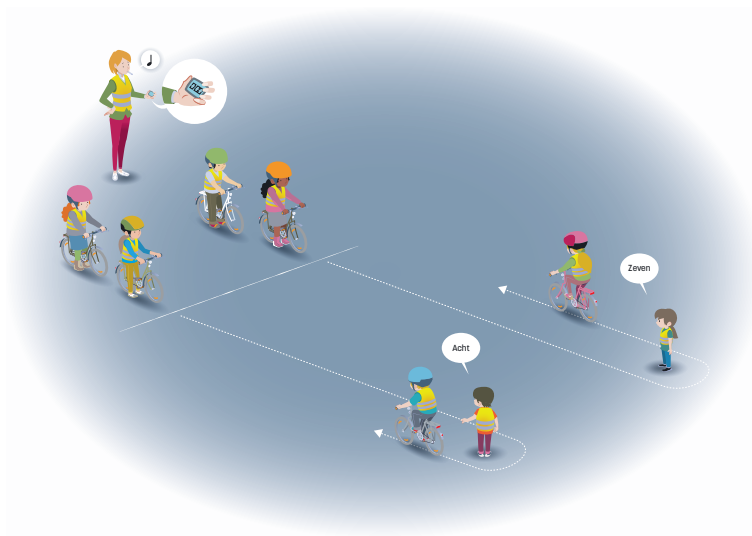
Teken een startstreep.

Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Elke groep staat in een rij achter de startstreep. Aan de andere kant van de ruimte, op ongeveer 15 meter, staat 1 leerling van elke groep.

Bij het fluitsignaal vertrekt de 1e leerling van elke groep. Hij fietst naar de overkant, draait rond de leerling van zijn groep en fietst terug naar de startstreep. Daar vertrekt de volgende leerling.

De 2 leerlingen aan de overkant tellen hoeveel fietsers er rond hen reden. Na 5 minuten fluit je af. De groep met de meeste bochten wint.

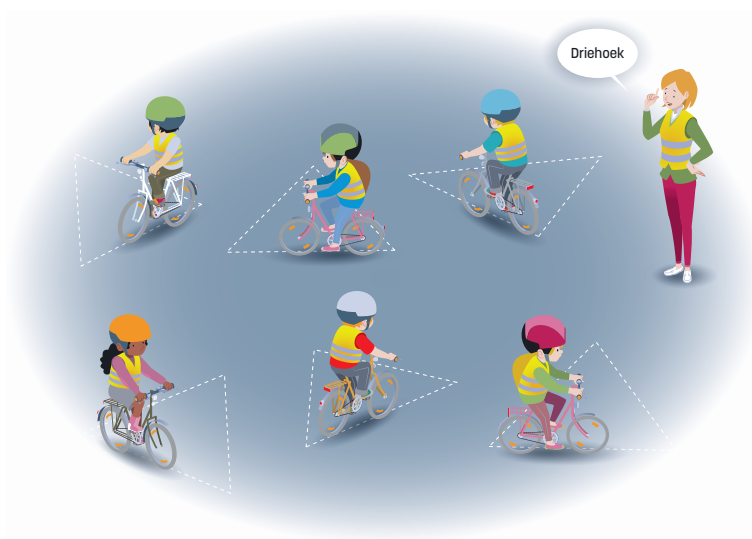


Figuren fietsen

Spel

De leerlingen fietsen vrij door de ruimte. Jij roept een geometrische vorm, zoals een driehoek, cirkel of vierkant. De leerlingen fietsen die vorm. Ze kiezen zelf hoe groot of klein ze die maken. Daarna fietsen ze opnieuw vrij rond tot je een nieuwe vorm roept.

Is een geometrische vorm moeilijk? Noem dan een voorwerp of plaats op de speelplaats, zoals een bank of de goal. De leerlingen fietsen ernaartoe, raken het aan en fietsen daarna opnieuw vrij rond.



4. Onvoorzien remmen

Doel

De leerlingen anticiperen op gevaar en remmen tijdig, ook bij onvoorzien remmen. Ze knijpen eerst de achterrem in en daarna geleidelijk de voorrem.

Oefenen

Cijferfietsen

Materiaal

een fluitje

Spel

Geef elke leerling een cijfer. Je kan hiervoor de klasnummers gebruiken. De leerlingen fietsen vrij door de ruimte. Bij een fluitsignaal zeg je een bewerking, bijvoorbeeld $2 + 3$. De leerling die het cijfer 5 heeft, stopt zo snel mogelijk.

De andere leerlingen fietsen verder en houden rekening met de stilstaande leerling. Bij een volgend fluitsignaal zeg je een nieuwe bewerking. Ga door tot alle leerlingen stilstaan.

Variatie

Bij $2 + 3$ stopt niet alleen leerling 5, maar ook leerlingen 2 en 3.



Noodstop

Materiaal

- stoepkrijt
- een fluitje

Organisatie

Teken een startstreep.

Spel

5 leerlingen staan naast elkaar klaar achter de startstreep. Bij het fluitsignaal fietsen ze naar de overkant. Bij een 2e fluitsignaal stoppen ze zo snel mogelijk.

Ze gebruiken daarvoor beide remmen. Wie het verst doorrijdt, verliest de ronde. Daarna starten de volgende 5 leerlingen.



Muziek

Materiaal

muziekspeler

Spel

Zet muziek op terwijl de leerlingen door de ruimte fietsen. Zet je de muziek zachter, dan fietsen de leerlingen trager. Zet je de muziek luider, dan fietsen ze steeds sneller. Zet je de muziek helemaal af, dan stoppen de leerlingen zo snel mogelijk.



5. Rekening houden met anderen

Doel

De leerlingen houden rekening met andere weggebruikers door verschillende vaardigheden te combineren, zoals vertragen, remmen en bochten nemen.

Laat de leerlingen oogcontact maken met elkaar. Bespreek welke tekens ze kunnen gebruiken om met elkaar te communiceren, zoals een knikje of een woord.

Oefenen

Alle hoeken van de speelplaats

Materiaal

- 1 hoepel
- een fluitje

Organisatie

Leg de hoepel in het midden van de speelplaats of de turnzaal.

Spel

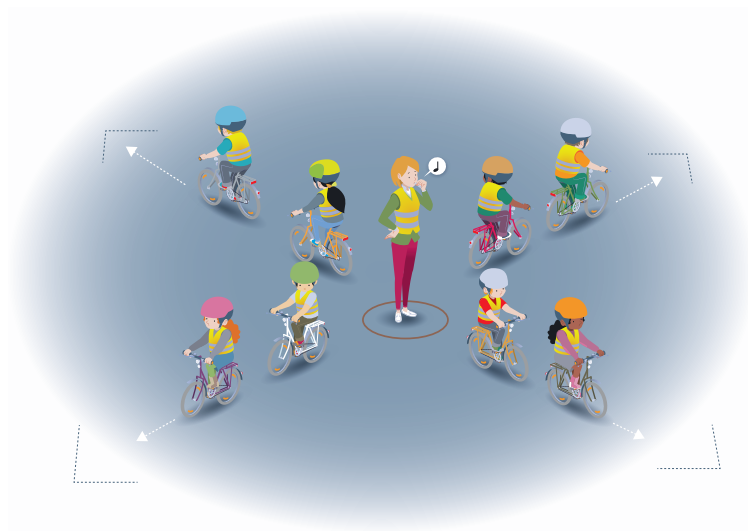
Ga in de hoepel staan. De leerlingen staan met hun achterwiel tegen de hoepel.

Bij het fluitsignaal tikken ze alle hoeken van de speelplaats aan. Ze rijden naar 1 hoek van de speelplaats en tikken die aan. Daarna rijden ze terug naar de hoepel en tikken die aan met hun voorwiel. Pas dan mogen ze naar een andere hoek rijden. Hebben ze alle hoeken aangetikt? Dan rijden ze terug naar de hoepel. Wie eerst terug is aan de hoepel, wint.

Botst een leerling tegen iemand? Dan moet hij terug naar de hoepel en opnieuw beginnen.

Variatie

Bij grote klassen gebruik je een grote krijtcirkel in plaats van een hoepel.



Kegelcross

Materiaal

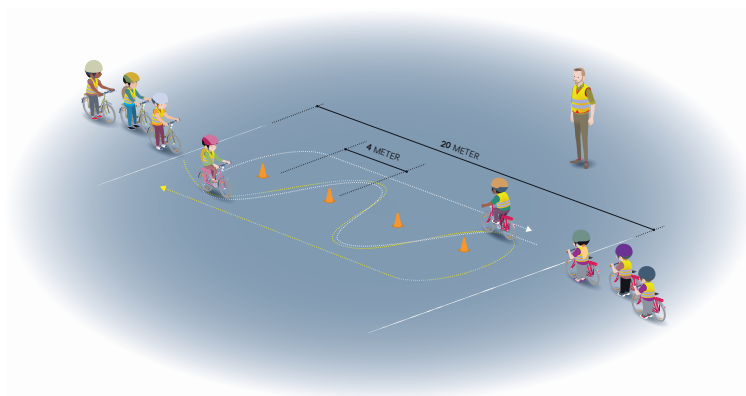
- 4 kegels
- stoepkrijt

Organisatie

Teken 2 strepen op 20 meter van elkaar. Plaats daartussen 4 kegels met 4 meter tussenruimte.

Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Ze staan tegenover elkaar. Bij het fluitsignaal fietst de 1e leerling van elke groep naar de kegels. Ze slalommen tussen de kegels en kruisen elkaar zonder te hinderen. Daarna keren ze terug naar hun groep en geven een high five aan de volgende leerling. Die mag starten.



Kleurenkegels

Materiaal

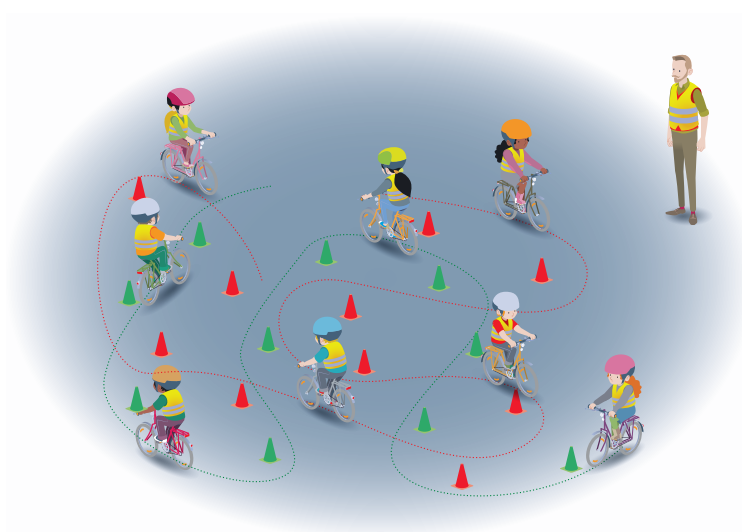
- 10 rode kegels
- 10 groene kegels

Organisatie

Verspreid de rode en groene kegels willekeurig in de ruimte met minstens 3 meter tussen.

Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen: groen en rood. Alle leerlingen fietsen door de ruimte. De groene groep fietst langs de groene kegels, de rode groep fietst langs de rode kegels. De leerlingen raken elkaar niet.



Tips bij de oefeningen

Algemene tips

Betrek de ouders bij de fietstraining

Laat hen weten wat je met de leerlingen oefent. Zo kunnen ze thuis op dezelfde manier mee oefenen. Gebruik de ouderbrief van verkeersschool.be om hen te informeren.

Tips voor leerlingen met leerproblemen

Geef leerlingen met leerproblemen eerst kijktijd

Laat deze leerlingen niet als 1e oefenen. Zo kunnen ze eerst kijken hoe het moet voordat ze zelf aan de beurt zijn. Je kan ook zelf oefeningen voorstellen.

Pas de oefening aan indien nodig

Voor sommige leerlingen zijn bepaalde oefeningen te druk of bestaan ze uit te veel deeltaakjes. Observeer wat er precies moeilijk is: zijn er te veel

prikkels? Te veel acties na elkaar? Is het te druk? Hoort hij de instructies wel? Pas de oefening aan waar nodig.

Met dank aan Het Raster

