

Les 1

Met de fiets aan de hand stappen

Doel

De leerlingen stappen met de fiets aan de hand en houden die onder controle. Ze bewaren het evenwicht en sturen in de juiste richting. Ze kiezen zelf hoe ze de fiets vasthouden: met 2 handen aan het stuur of 1 hand aan het stuur en 1 hand aan het zadel.

De fiets blijft op een constante afstand van het lichaam. De leerlingen kijken niet naar hun fiets, wel naar het punt waar ze naartoe gaan.

Oefenen



Tik tak boem

Materiaal

- een balletje
- een blinddoek

Spel

1 leerling staat geblinddoekt bij de begeleider. De andere leerlingen staan verspreid op de speelplaats met de fiets aan de hand. 1 leerling krijgt een balletje. Wanneer je 'start' zegt, stappen de leerlingen rond met hun fiets. Ze geven het balletje aan elkaar door. De geblinddoekte leerling zegt ondertussen: 'tik, tak, tik, tak, ...'. Op een willekeurig moment zegt hij 'boem'. De leerling die het balletje dan vastheeft, verliest en neemt de plaats in van de geblinddoekte leerling.

Rekkertjesrace

Materiaal

- rekkertjes
- stoepkrijt

Organisatie

Teken met krijt 2 rechthoeken op de grond, op 20 meter van elkaar. Dit zijn de kampen.

Spel

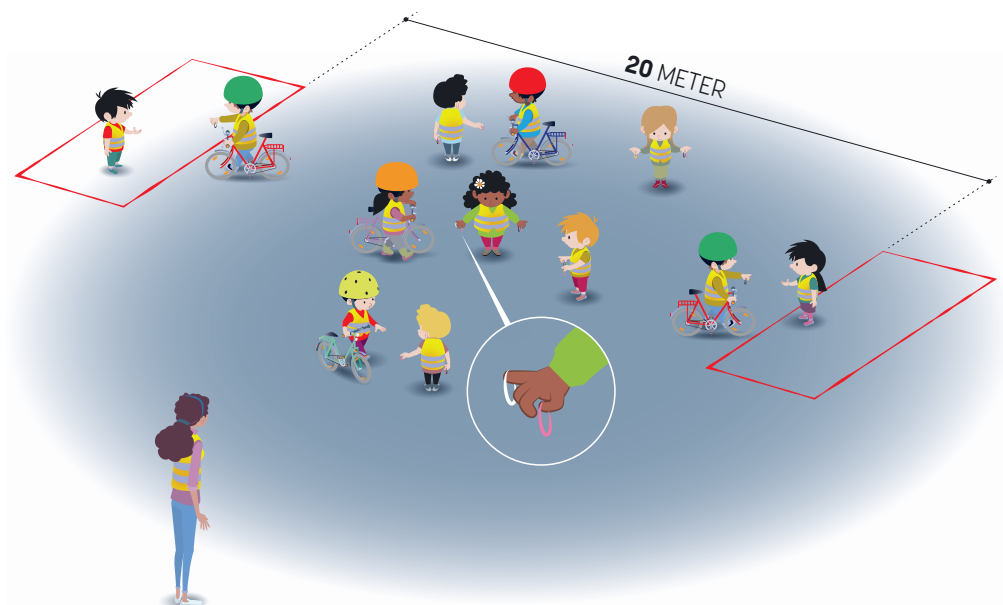
Duid 5 leerlingen aan als standbeelden en geef elk standbeeld een aantal rekkertjes. Verspreid de standbeelden over de ruimte, op minstens 5 meter van elkaar. Verdeel de andere leerlingen in 2 ploegen die tegenover elkaar staan. De standbeelden staan tussen beide ploegen in. Per ploeg blijft 1 leerling in het kamp. Die leerling ontvangt de rekkertjes van de ploegenoten.

De andere leerlingen stappen met de fiets aan de hand naar een standbeeld en nemen daar 1 rekkertje. Dat rekkertje brengen ze naar 'de ontvanger' in hun kamp. Daarna stappen ze verder naar een volgend standbeeld.

Tijdens het halen en brengen mogen de leerlingen elkaar niet raken. Gebeurt dat toch, dan brengen ze het rekkertje naar jou en telt het niet mee. De ploegen proberen binnen de 5 minuten zoveel mogelijk rekkertjes te verzamelen.

Variatie

Leg 2 of meer kleuren hoepels verspreid in de ruimte. Verdeel de klas in 2 of meer ploegen. Elke ploeg krijgt 1 kleur hoepels. De leerlingen verzamelen alleen hoepels van hun eigen kleur en leggen die rond een kegel in hun kamp. Per ploeg mogen maximaal 3 leerlingen tegelijk in het speelveld. De ploeg die als 1e alle hoepels van de eigen kleur verzamelt, wint.



Fietsestafette

Materiaal

- 6 kegels
- stoepkrijt
- 2 houten balkjes
- een fluitje
- 2 pittenzakjes

Organisatie

Teken 2 lijnen op de grond, op 15 meter van elkaar. Zet tussen de lijnen de kegels klaar en leg de balkjes op hun plaats.

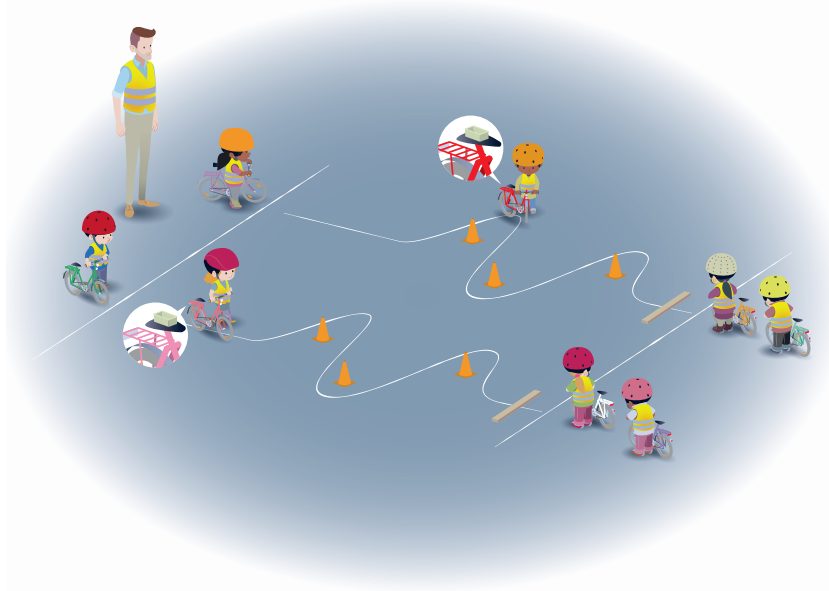
Spel

Verdeel de klas in 2 groepen. Van elke groep gaat de helft achter de startstreep staan met de fiets aan de hand. De andere helft staat met hun fiets aan de overkant, ook achter de streep.

De 1e leerling van elke groep heeft een pittenzakje op het zadel liggen. Op het fluitsignaal vertrekken deze 2 leerlingen met hun fiets aan de hand naar de overkant. Ze leggen het parcours af zonder dat het pittenzakje valt. Valt het toch, dan beginnen ze opnieuw.

Aan de overkant geven ze het pittenzakje door aan de eerstvolgende leerling van hun groep. Die legt het pittenzakje op zijn zadel en stapt het parcours in de andere richting. Zo gaat het spel verder tot alle leerlingen het parcours hebben afgelegd.

De groep die het snelst klaar is, wint.



Opstappen en vertrekken

Doel

De leerlingen stappen op en vertrekken met voldoende snelheid en evenwicht, zonder opnieuw een voet aan de grond te zetten.

Zorg ervoor dat de leerlingen hun afduwpedaal omhoog en licht naar voren zetten. Zo halen ze bij de 1e trap meteen genoeg snelheid. De leerlingen knijpen beide remmen in en lossen deze rustig terwijl ze het afduwpedaal induwen om te vertrekken.

Laat ze voor zich uitkijken, in de richting waarin ze willen rijden en dus niet naar hun stuur.

Oefenen

Opdrachtenspel

Materiaal

- stoepkrijt
- een fluitje

Organisatie

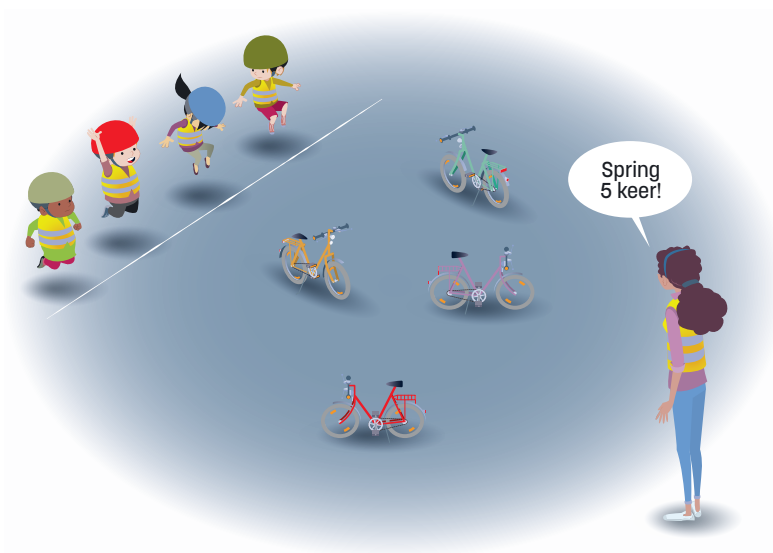
Teken de startstreep en verspreid de fietsen over de ruimte.

Spel

De leerlingen staan naast elkaar achter de startstreep. Je geeft hen een korte opdracht, bijvoorbeeld:

- spring 5 keer op en neer
- ga zitten
- draai 3 keer rond

Na de opdracht lopen de leerlingen naar hun fiets en 'peddelen' vrij rond, met de voeten op de grond zoals bij een loopfiets. Bij het fluitsignaal stoppen ze, stappen af en zetten of leggen hun fiets neer. Daarna gaan ze opnieuw achter de startstreep staan, klaar voor de volgende opdracht.



Afduwbaan

Materiaal

- krijt
- een fluitje

Organisatie

Teken een startstreep.

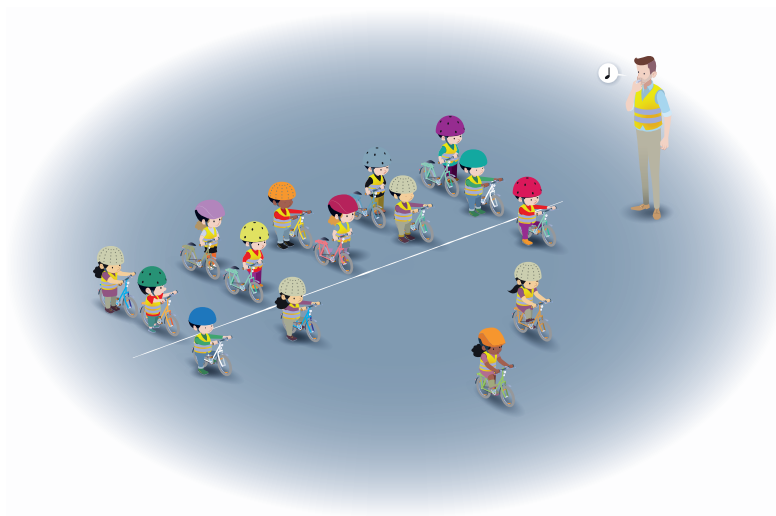
Spel

Verdeel de klas in 5 groepen. De 1e leerling van elke groep gaat met de fiets voorbij de startstreep staan.

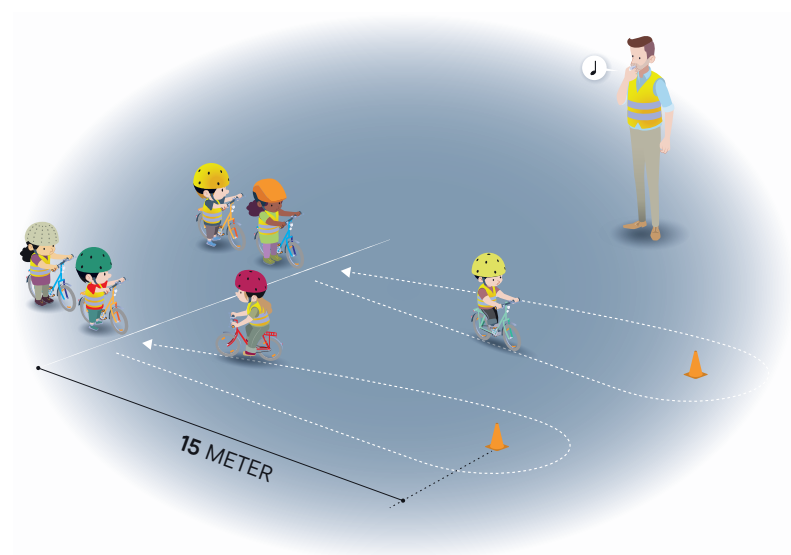
Op jouw signaal stappen ze op: ze brengen hun been over de fiets, knijpen de remmen in en zetten het afduwpedaal omhoog en licht naar voren. Daarna lossen ze de remmen rustig terwijl ze het afduwpedaal naar beneden duwen. Ze bollen uit tot aan de overkant van de ruimte. Daar stappen ze af en wandelen met de fiets aan de hand langs de zijkant terug naar hun groep.

Variatie:

- Na het afduwen trappen ze 1 keer en bollen daarna verder uit.
- Na het afduwen trappen ze vrij tot aan de overkant.



Opstaprace



Materiaal

- 2 kegels
- stoepkrijt
- een fluitje

Organisatie

Teken een startstreep en zet op 15 meter van de startstreep 2 kegels.

Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. Elke groep gaat achter elkaar aan de startstreep staan. Bij het fluitsignaal stappen de 1e 2 leerlingen op hun fiets en vertrekken in de richting van de kegel. Ze rijden rond de kegel en keren terug naar de startstreep. Daarna stapt de volgende leerling op en vertrekt. De groep die het snelst klaar is, wint.