

Les 2

Rechtdoor rijden

Doel

De leerlingen rijden in een rechte lijn zonder naar links of rechts te slingeren.

Let daarbij op een goede zithouding:

- de bal van de voet op de pedalen
- de romp licht voorovergebogen en ontspannen armen

Laat hen focussen op een punt in de verte.

Oefenen

Prenten kijken

Materiaal

- verschillende grote afbeeldingen
- stoepkrijt

Organisatie

Teken een startstreep en 3 rechte lijnen.

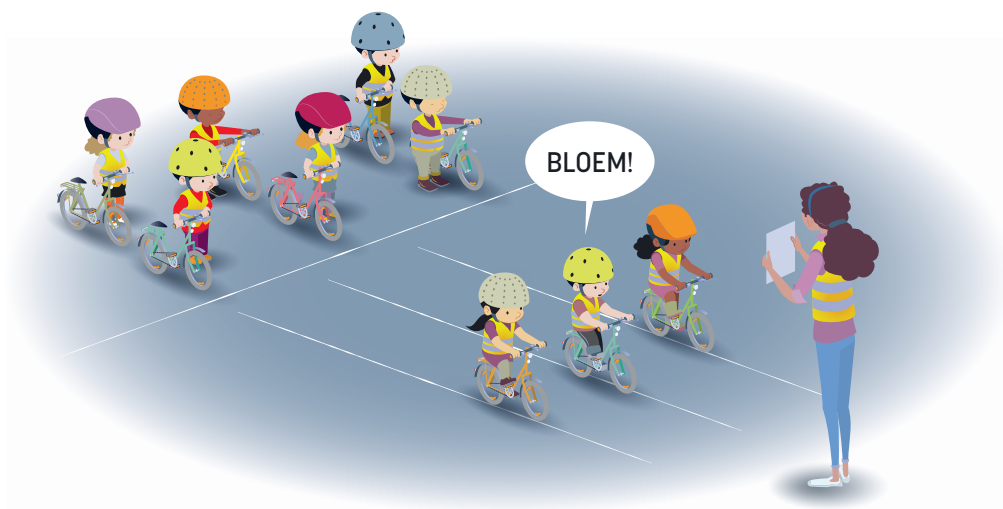
Spel

Verdeel de leerlingen in 3 groepen. Elke groep staat met de fiets achter de startstreep. Jijzelf staat aan de overkant.

De 1e leerling van elke groep rijdt rechtdoor. Toon halverwege een afbeelding. De leerlingen roepen zo snel mogelijk wat ze op de afbeelding zien. Daarna keren ze langs de zijkant terug naar de startstreep en sluiten achteraan aan bij hun groep. De volgende leerlingen zijn aan de beurt.

Variatie

Steek een aantal vingers in de lucht of toon een rood of groen voorwerp.



Smalle doorgang

Materiaal

- stoepkrijt
- een fluitje

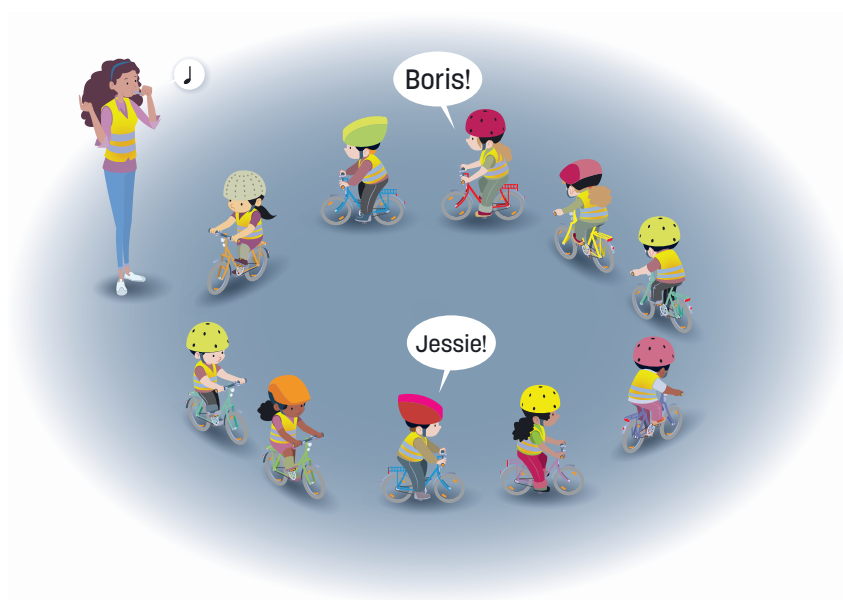
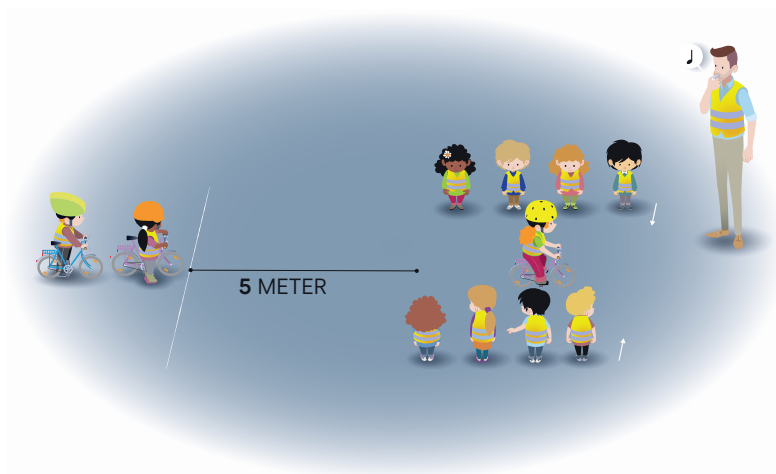
Organisatie

Teken een startstreep.

Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. 1 groep gaat met de fiets achter de startstreep staan. De andere groep gaat op 5 meter afstand in 2 rijen tegenover elkaar staan. Zo vormen ze een doorgang voor de fietsers.

De fietsers rijden rechtdoor tussen de leerlingen en keren aan het einde langs de zijkant terug naar de startstreep. Daar sluiten ze achteraan aan. Bij elk fluitsignaal zetten de leerlingen die de doorgang vormen 1 stap naar voren. Zo wordt de doorgang telkens smaller. Daarna wisselen de leerlingen van rol.



Namen noemen

Materiaal

een fluitje

Spel

De leerlingen fietsen door elkaar in de ruimte. Bij het fluitsignaal gaan ze allemaal achter elkaar in een cirkel rijden. Bij het 2e fluitsignaal noemt elke leerling de naam van de leerling die voor hem fietst. Bij een volgend fluitsignaal fietsen de leerlingen opnieuw door elkaar. Herhaal de opdracht meerdere keren.

Over oneffen terrein rijden

Doel

De leerlingen blijven stuurvast en houden hun evenwicht wanneer ze over oneffen terrein rijden. Het is belangrijk dat ze overzicht houden over hun omgeving, zodat ze tijdig kunnen reageren op veranderingen in de ondergrond.

Oefenen

Op ontdekking

Materiaal

een fluitje

Spel

De leerlingen fietsen rond op de speelplaats en zoeken bewust zoveel mogelijk oneffenheden op. Jij fietst mee.

Bij het fluitsignaal gaan de leerlingen in een slang achter jou fietsen. Bij het volgende fluitsignaal fietsen de leerlingen opnieuw vrij over het hele terrein. Fluit opnieuw en roep de naam van 1 leerling. De andere leerlingen zoeken die leerling op en fietsen in een slang achter hem.

Leerlingen die zich onzeker voelen, kan je eerst met de fiets aan de hand laten stappen over de verschillende materialen en ondergronden.



Hoepelteller

Materiaal

- 7 hoepels
- een fluitje

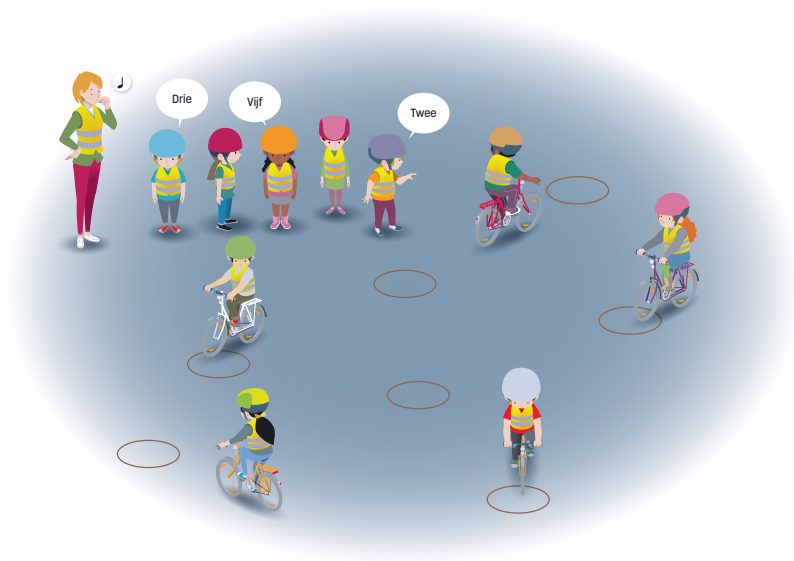
Organisatie

Verspreid de hoepels over de ruimte, op minstens 3 meter van elkaar.

Spel

Verdeel de leerlingen in duo's. 1 leerling van elk duo fietst, de andere leerling staat bij jou aan de kant. Bij het fluitsignaal beginnen de leerlingen te fietsen. Ze rijden over zoveel mogelijk hoepels. De leerlingen aan de kant tellen hoe vaak hun partner over een hoepel rijdt.

Na 2 minuten fluit je af en wisselen de duo's van rol. Het duo met de hoogste totaalscore wint.



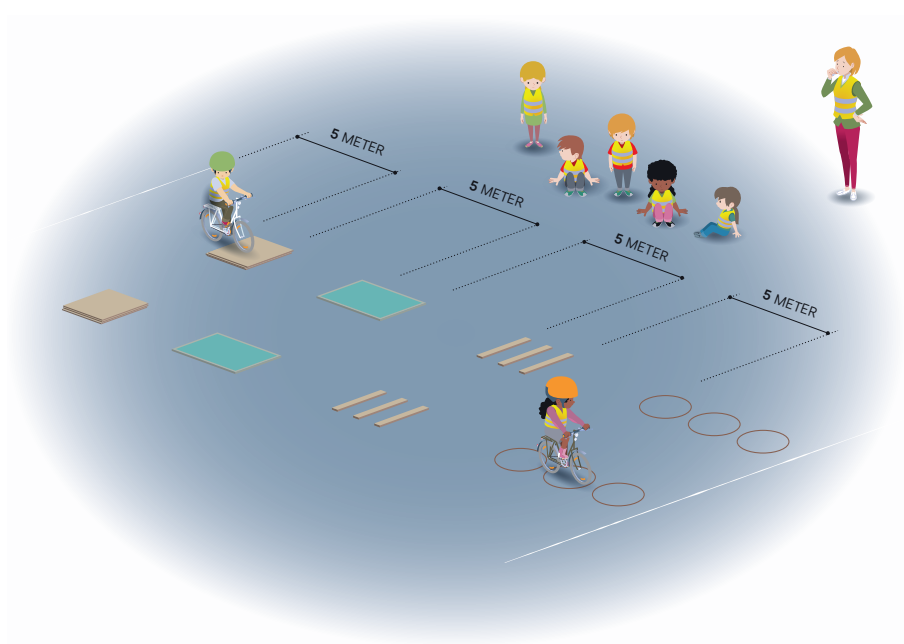
Hobbelparcours

Materiaal

- stoepkrijt
- 2 turnmatten
- 6 platte planken
- 6 hoepels
- een fluitje
- eventueel extra materiaal dat beschikbaar is op school, zoals rubberen tegels of karton.

Organisatie

Teken een startstreep. Plaats de 1e hindernis 5 meter van de startstreep. Zet vervolgens om de 5 meter een extra hindernis.



Spel

Verdeel de leerlingen in 2 groepen. De 1e leerling van elke groep zet zich klaar aan de startstreep. Bij het fluitsignaal stappen de leerlingen op en fietsen ze over de hindernissen. Daarna rijden ze terug naar de startstreep. Zodra de vorige leerling over de startstreep is, vertrekt de volgende. De groep die als 1e volledig klaar is, wint.