

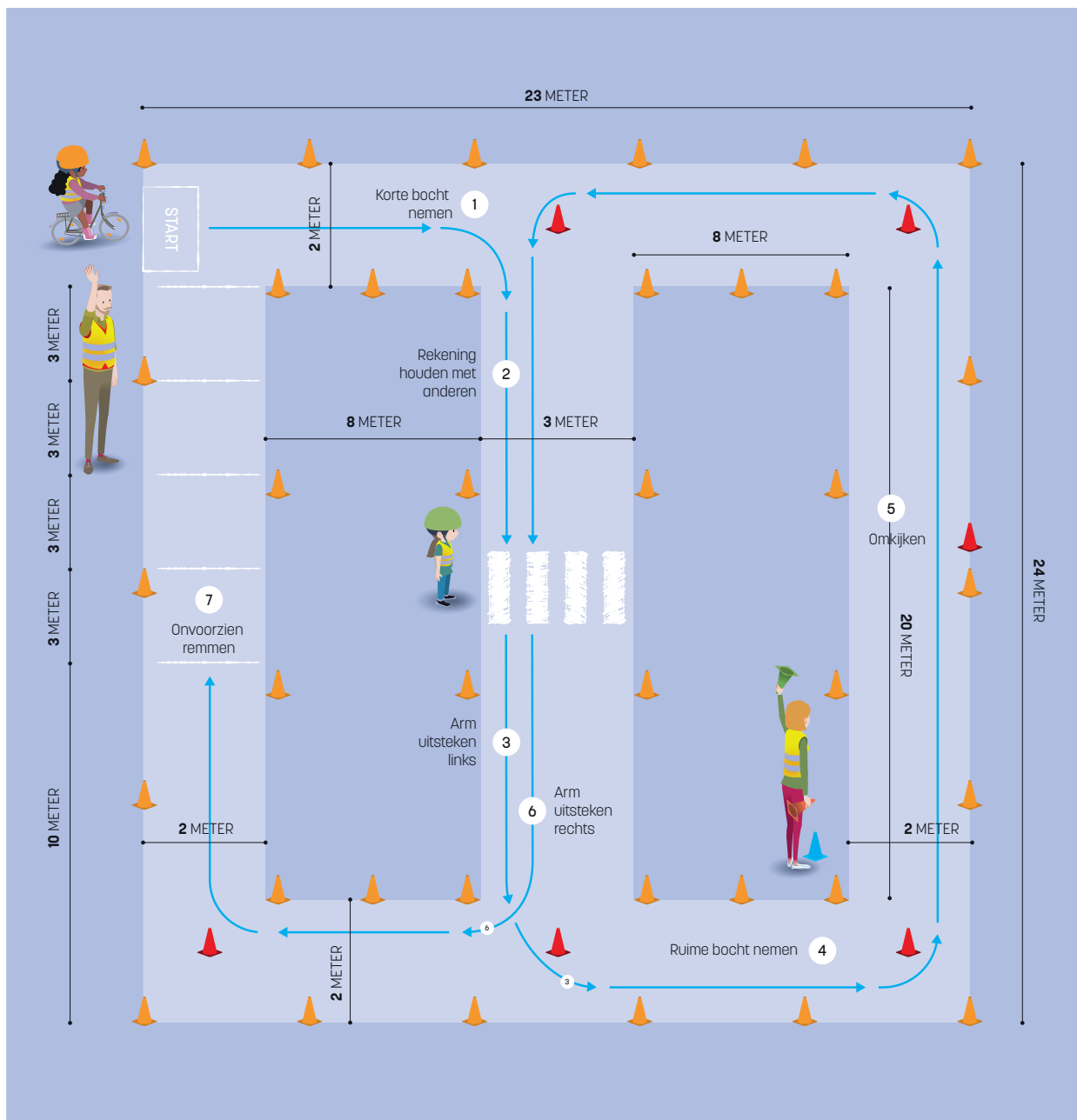
Stel het fietsparcours op

Stel het parcours op in de turnzaal of op de speelplaats. Je hebt een ruimte van ongeveer 20 bij 30 meter nodig.

Materiaal:

38 hoge kegels
6 rode kegels
een groene kegel

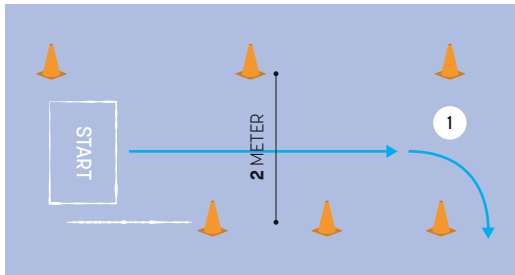
een blauwe kegel
stoepkrijt
fluitje



Overloop het parcours met de leerlingen

Stap samen met de leerlingen het parcours af en sta bij de verschillende vaardigheden even stil. Leg de leerlingen bij elke vaardigheid duidelijk uit waarop ze beoordeeld zullen worden.

1. Korte bocht nemen



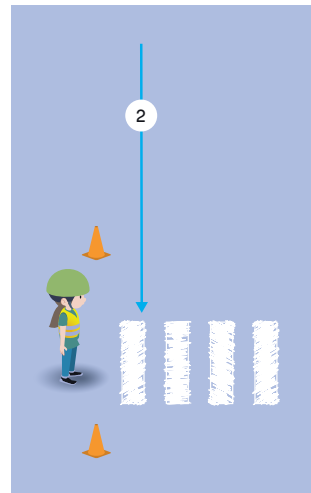
Proef:

De leerling vertrekt in het startvak, rijdt even rechtdoor en neemt dan een korte bocht naar rechts.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid moet de leerling een korte bocht nemen en aan de rechterzijde van de straat in het midden uitkomen. Hij mag geen kegels raken.

2. Rekening houden met anderen



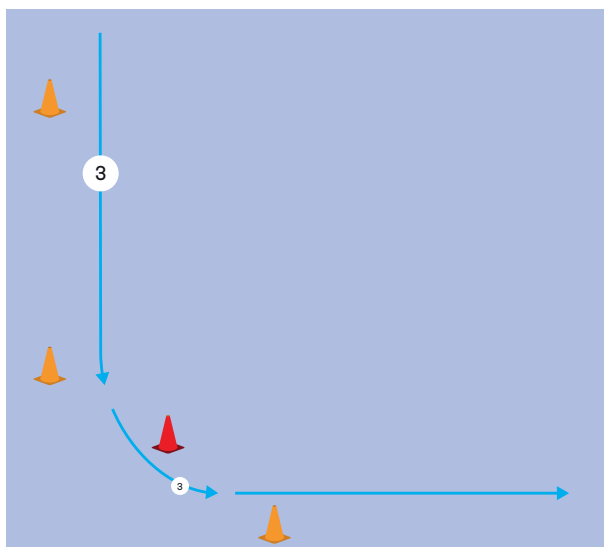
Proef:

De leerling rijdt rechtdoor door de straat in het midden van het parcours. Een andere leerling speelt voetganger en steekt het zebrapad over dat op de weg van de fietser ligt. De fietser toont aan dat hij de voetganger ziet, remt af en stopt eventueel om de voetganger te laten oversteken.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid toont de leerling dat hij de voetganger ziet, hij remt gedoseerd af en stopt indien nodig.

3. Arm links uitsteken



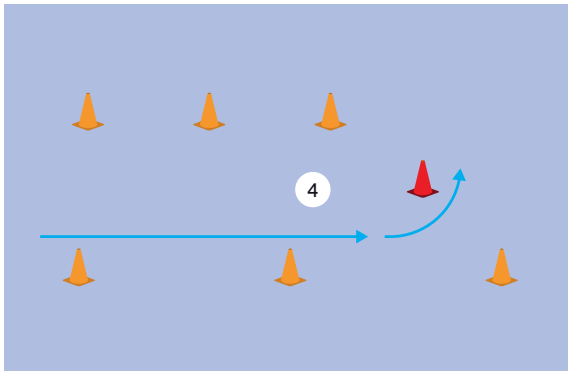
Proef:

De leerling steekt zijn linkerarm uit in de aanloop van de bocht en neemt vervolgens een ruime bocht naar links met beide handen aan het stuur.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid fietst de leerling enkele meters rechtdoor met één hand aan het stuur en heeft controle over zijn fiets. Bij het afdraaien neemt de leerling het stuur opnieuw met beide handen vast.

4. Ruime bocht nemen



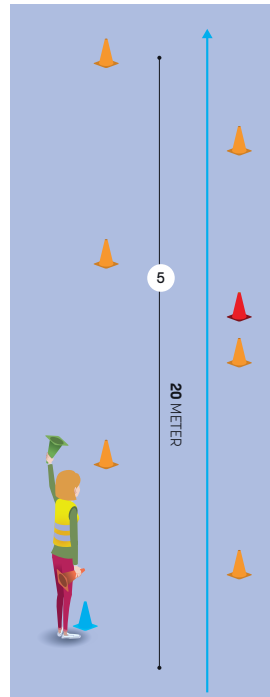
Proef:

De leerling rijdt aan de rechterkant van de straat en neemt een ruime bocht langs de buitenkant van de rode kegel. Hij komt opnieuw aan de rechterkant van de straat uit.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid moet de leerling een ruime bocht maken en opnieuw aan de rechterzijde van de straat uitkomen. Hij mag geen kegels raken.

5. Omkijken



Proef:

De leerling rijdt rechtdoor. Een extra begeleider staat links bij de blauwe kegel en houdt een rode of een groene kegel omhoog. De leerling fietst een stuk rechtdoor. Wanneer hij aan de rode kegel komt, kijkt hij over zijn linkerschouder en zegt de kleur van de kegel die de begeleider omhoog houdt.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid moet de leerling de kleur van

de kegel juist benoemen en wijkt hij niet af van zijn rechte lijn.

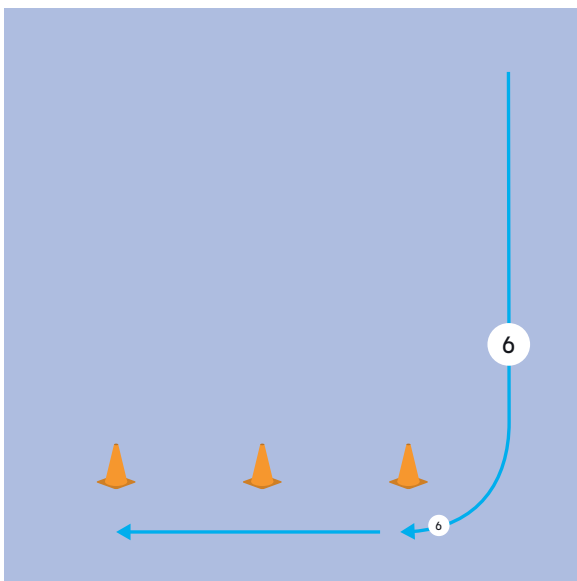
6. Arm rechts uitsteken

Proef:

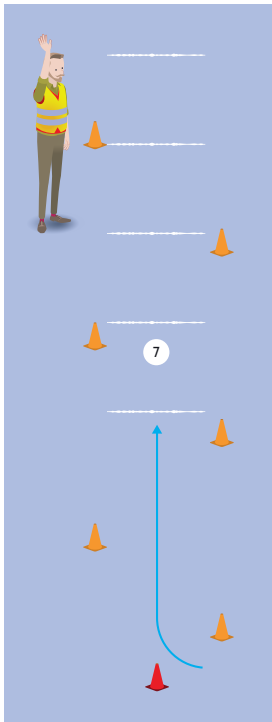
De leerling steekt zijn rechterarm uit in de aanloop van de bocht en neemt vervolgens een korte bocht naar rechts met beide handen aan het stuur.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid fietst de leerling enkele meters rechtdoor met één hand aan het stuur en heeft controle over zijn fiets. Bij het afdraaien neemt de leerling het stuur opnieuw met beide handen vast.



7. Onvoorziën remmen



Proef:

De leerling fietst richting het startvak en passeert om de drie meter een krijtlijn. Op een bepaald moment geef jij een fluitsignaal. De leerling moet dan stoppen en een voet aan de grond zetten vóór hij over de eerstvolgende krijtlijn rijdt.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid toont de leerling dat hij snel kan reageren en stoppen. Hij knijpt eerst de achterrem dicht en dan geleidelijk de voorrem.

