



TIP

Bij deze oefeningen vind je tips voor leerlingen met leerproblemen. Ze staan telkens in de gele kaders.

Met dank aan Het Raster



TIP

Laat de ouders weten dat je rond fietstraining werkt. Zo kunnen ze de vaardigheden op dezelfde manier inoefenen en krijgen de leerlingen zowel op school als thuis dezelfde informatie.

Gebruik hiervoor de ouderbrief die je vindt op verkeerschool.be.

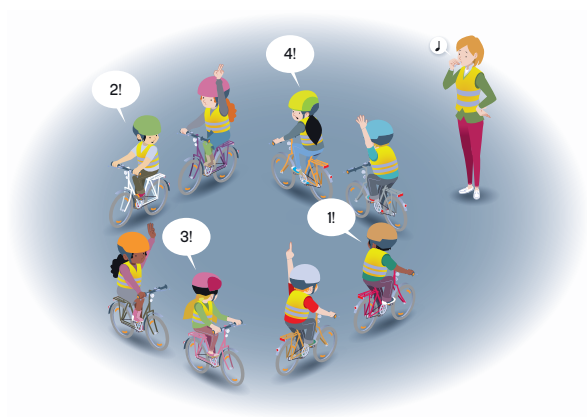
1. Omkijken

Doel:

De leerlingen kunnen omkijken over de linkerschouder zonder te slingeren of af te wijken van hun rechte lijn.

TIP

Het is belangrijk dat de leerling enkel het hoofd draait, de romp recht houdt en met beide handen het stuur vasthoudt.



Cijferkoning

Materiaal:

fluitje

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De leerlingen fietsen per twee achter elkaar rond de speelplaats. Wanneer je fluit, steekt de achterste leerling een aantal vingers op met zijn linkerhand.

Bij het tweede fluitsignaal kijkt de eerste leerling over de linkerschouder en zegt het aantal vingers.

De leerlingen wisselen na elke ronde van positie.

Namen noemen

Materiaal:

fluitje

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De leerlingen fietsen vrij rond in de ruimte. Wanneer je fluit, gaan ze in een cirkel achter elkaar rijden. Wanneer je een tweede keer fluit, kijkt elke leerling over zijn linkerschouder en zegt de naam van de persoon achter hem. Bij het derde fluitsignaal fietsen de leerlingen opnieuw door elkaar. Je kan de opdracht verschillende keren herhalen.



Kriskras

Materiaal:

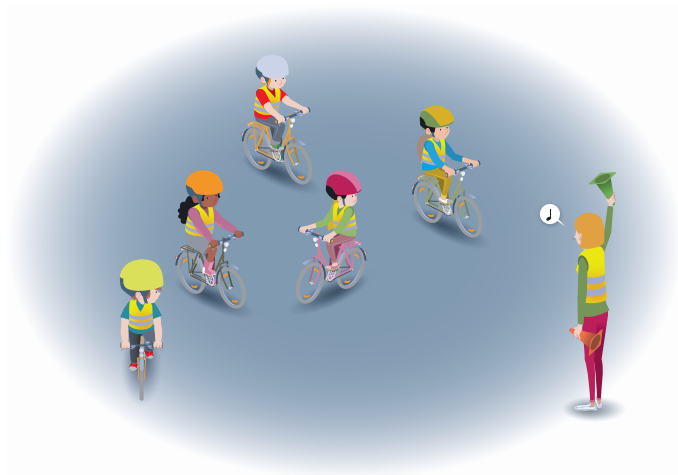
rode en groene kegel

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De leerlingen fietsen kriskras door elkaar in de ruimte. Jij hebt een rode en een groene kegel in de hand. Wanneer je fluit, steek je de rode of groene kegel omhoog. Bij de rode kegel moeten de leerlingen stoppen. Bij de groene kegel, mogen ze doorrijden.



Moordenaartje



Materiaal:

Geen extra materiaal.

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

Alle leerlingen gaan naast hun fiets staan met hun ogen gesloten. Geef elke leerlingen een bepaald aantal tikken op de rug. Eén leerling krijgt drie tikken en is de moordenaar. Drie leerlingen krijgen twee tikken en zijn de detectives. De rest van de leerlingen krijgen één tik, dit zijn de gewone burgers.

Alle leerlingen fietsen nu rond in de ruimte. De moordenaar knipoogt stiekem naar de andere leerlingen. Wanneer een leerling de moordenaar naar hem ziet knipogen, is hij dood en moet hij aan de kant gaan staan. Het is de taak van de detectives om de moordenaar te ontmaskeren voor dat ze dood zijn. De detectives mogen maar één keer iemand beschuldigen. Dit doen ze door de naam van diegene die ze als moordenaar verdenken aan jou te zeggen. Als dit de foute naam is, is de detective dood. Als de moordenaar naar de detective knipoogt is de detective ook dood. Als het de juiste naam is, is de moordenaar ontmaskerd en het spel afgelopen.



Handje kantje

Materiaal:

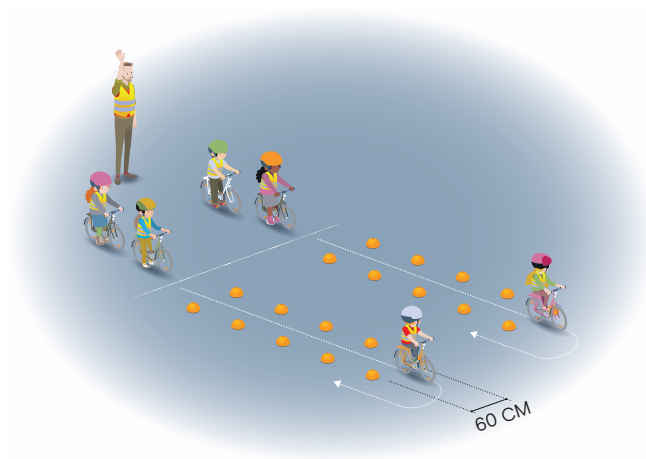
stoepkrijt, 20 afgeplatte kegels, fluitje

Organisatie:

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

Spel:

Verdeel de leerlingen in twee groepen die in twee rijen achter de startstreep gaan staan. Wanneer je fluit, rijden ze rechtdoor tussen de rij kegels. Wanneer je een tweede keer fluit, moeten de leerlingen omkijken en steek je een hand in de lucht. Bij de linkerhand slaan de leerlingen op het einde van de kegels links af, bij de rechterhand slaan ze rechts af. De leerlingen sluiten opnieuw aan achter de startstreep.



2. Arm uitsteken

Doel:

De leerlingen kunnen hun arm uitsteken zonder af te wijken van de rechte lijn.

TIP

- Geef de leerlingen mee dat ze recht voor zich uit moeten kijken door te focussen op een referentiepunt in de verte.
- Leg ze uit dat je dit in het verkeer doet om aan te geven dat je gaat afslaan.

Vuistje

Materiaal:

fluitje

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De leerlingen fietsen kriskras door elkaar in de ruimte. Telkens wanneer ze iemand kruisen, geven ze elkaar een vuistje. Een variant kan zijn: wuiven naar elkaar, een high five, elkaar een hand geven, enzovoort.



Speurder

Materiaal:

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

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

Je duidt één leerling aan die even de ogen sluit, dat is de speurder. De andere leerlingen fietsen door elkaar. Je geeft een krijtje aan één van de fietsende leerlingen. Nu mag de speurder zijn ogen terug openen. Het stukje krijt moet subtiel aan elkaar doorgegeven worden zonder dat de speurder ziet wie het krijtje heeft. Als de speurder de naam kan zeggen van de leerling die het krijtje heeft, moet deze leerling de plaats van de speurder innemen.



Kegeldrager



Materiaal:

twee kegels (of ander materiaal dat je makkelijk kan doorgeven: pittenzakjes, knuffels, ...)

Organisatie:

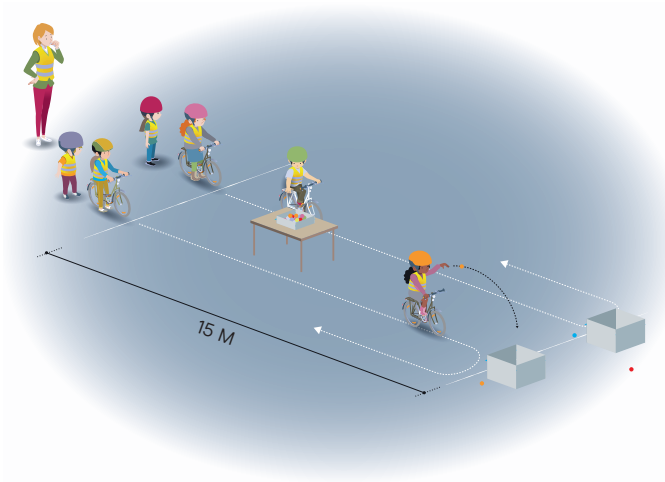
Geen organisatie vooraf.

Spel:

De leerlingen fietsen kriskras door elkaar in de ruimte. Geef de kegels aan twee willekeurige leerlingen. De leerlingen geven de kegels aan elkaar door zonder ze te laten vallen.



Ballenkraam



Materiaal:

stoepkrijt, tafel, drie dozen, 30 balletjes (tennisballen, ping-pongballetjes, ...), fluitje

Organisatie:

Teken een start- en een stopstreep op 15 meter van elkaar. In het midden zet je een tafel met een doos met balletjes op. Achter de stopstreep zet je voor elke groep een lege doos.

Spel:

Verdeel de leerlingen in twee groepen en zet ze in een rij achter de startstreep. De eerste leerling van elke groep staat klaar met zijn fiets. Na het

fluitsignaal begint de eerste leerling van elke groep te fietsen. Bij het naderen van de tafel, houden ze de benen stil, bollen ze tot aan de tafel en grijpen ze een balletje. De leerlingen fietsen verder en mikken het balletje in de doos achter de stopstreep. Daarna draaien ze terug en geven de fiets door aan de volgende leerling van hun groep. De groep die op het einde de meeste balletjes heeft verzameld, wint. Wissel de groepen ook eens van plaats zodat ze met hun beide armen oefenen.

Balkverschuiving

Materiaal:

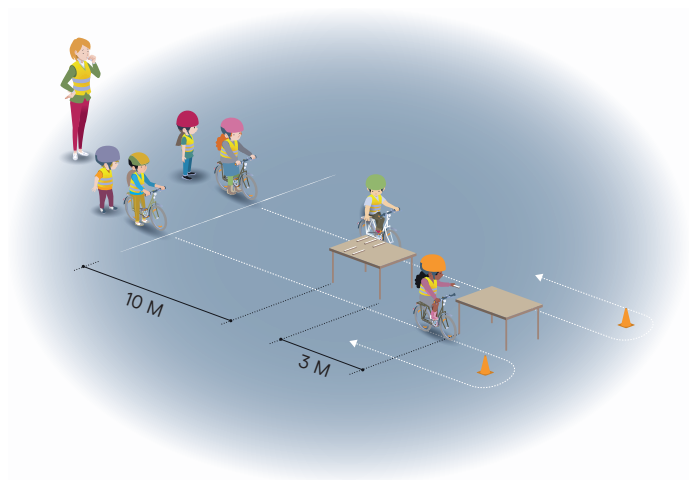
stoepkrijt, twee tafels, evenveel balkjes als leerlingen, twee kegels, fluitje

Organisatie:

Teken een startstreep en zet op 10 meter van de startstreep een tafel waarop je de balkjes legt. Op drie meter van deze tafel zet je de tweede tafel. Zet ook voor elke groep een kegel waarrond ze terug kunnen draaien.

Spel:

Verdeel de leerlingen in twee groepen. De groepen gaan achter de startstreep staan. Op het fluitsignaal fietsen de eerste twee leerlingen naar de eerste tafel, ze nemen een balkje en leggen dit op de tweede tafel. Daarna keren ze terug langs de kegel tot aan de startstreep. Als alle balkjes op de tweede tafel liggen, is de opdracht volbracht. De groep die het eerste klaar is, heeft gewonnen.



3. Bochten nemen

Doel:

De leerlingen kunnen gecontroleerd (evenwicht houden en gedoseerd remmen) ruime en korte bochten nemen.

Slangen

Materiaal:

Geen extra materiaal.

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

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

TIP

- In het begin laat je de leerlingen best ruime bochten nemen. Daarna kan je de hindernissen dichterbij elkaar zetten waardoor ze steeds kleinere bochten moeten nemen.
- De leerlingen moeten kijken in de richting waar ze naartoe willen. Dus naar de volgende hindernis en niet naar de hindernis waar ze op dat moment rond rijden.
- Kijken in een bepaalde richting gebeurt met heel het hoofd, niet alleen met de ogen. Hierdoor draaien naast het hoofd ook de borst en de armen een beetje mee.



Freeze

Materiaal:

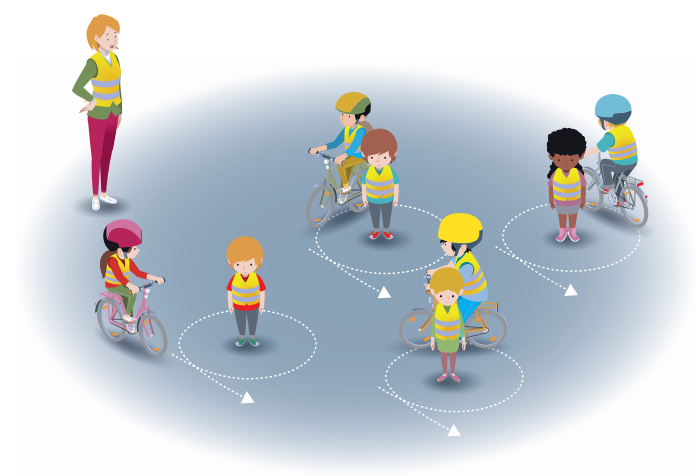
Geen extra materiaal.

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

Verdeel de leerlingen in twee groepen. Eén groep leerlingen zijn de standbeelden. Die verdelen zich over de ruimte op minstens vier meter van elkaar. De andere groep leerlingen geef je de opdracht om minstens één keer rond elk standbeeld te fietsen. Wanneer ze klaar zijn, fietsen ze naar de leerkracht, stappen af en zetten hun fiets op de staander. Daarna wisselen de groepen.



Bochtenteller

Materiaal:

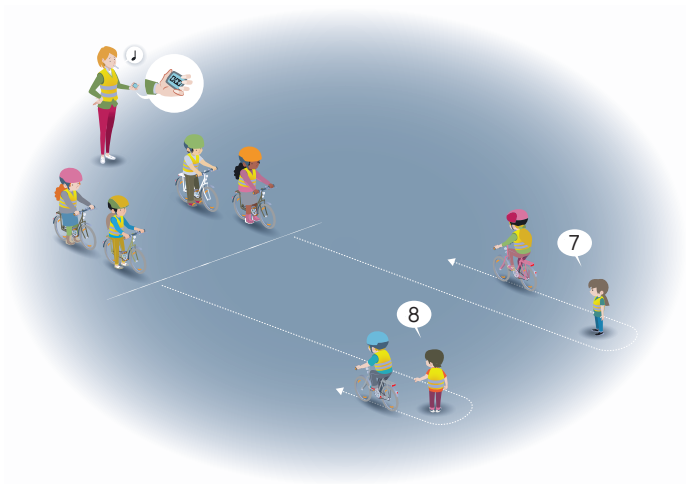
stoepkrijt, fluitje, timer

Organisatie:

Teken een startstreep.

Spel:

Verdeel de leerlingen in twee groepen. De groepen gaan in een rij achter de startstreep staan. Aan de andere kant van de ruimte, op ongeveer 15 meter, staat telkens één leerling van elke groep. Wanneer je fluit, vertrekken de eerste twee leerlingen van elke groep, ze fietsen naar de overkant, draaien rond de leerling van hun eigen groep en rijden dan opnieuw naar de startstreep waar de volgende leerling van hun groep vertrekt. De twee leerlingen aan de overkant tellen het aantal fietsers dat rond hen gereden is. Na vijf minuten fluit je af. De groep waarvan de leerlingen de meeste bochten konden maken, heeft gewonnen.



Figuren fietsen

Materiaal:

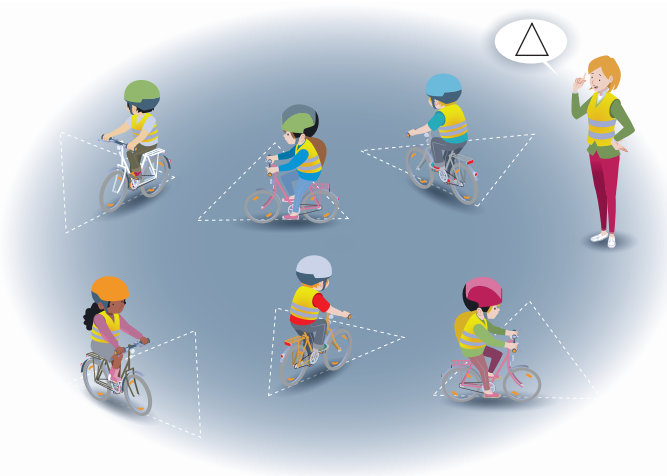
Geen extra materiaal.

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De leerlingen fietsen door elkaar in de ruimte. Op een bepaald moment roep je een geometrische vorm: driehoek, cirkel, vierkant, ... De leerlingen fietsen de vorm die de leerkracht zegt. Ze mogen zelf kiezen hoe groot of hoe klein ze deze vorm fietsen. Vervolgens fietsen de leerlingen weer door elkaar tot je een volgende geometrische vorm roept.



TIP



Voor sommige leerlingen is het moeilijk om een geometrische vorm te fietsen.

Dan kan je de opdracht als volgt aanpassen: roep een voorwerp of plaats op de speelplaats (bv. een bank, de goal, ...). De leerlingen fietsen

die richting uit, raken het voorwerp aan en fietsen daarna opnieuw vrij in de ruimte.



Bochten scoren

Materiaal:

fluohesjes voor de helft van de leerlingen, 40 kleine markeerschoteltjes of stoepkrijt, 6 kegels, 2 schrijfblokjes, 2 balpennen

Organisatie:

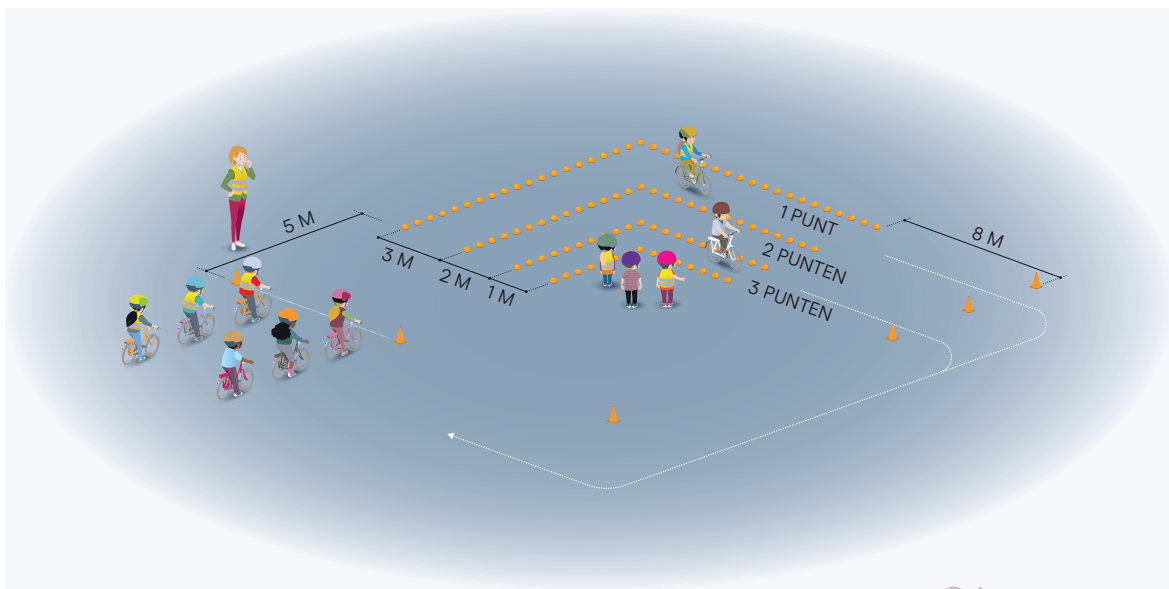
Maak stroken met de markeerschoteltjes of krijt zoals aangegeven op de tekening. Zo creëer je drie haakse bochten (gangen) naar rechts met verschillende tussenafstanden (1, 2 en 3 meter). Plaats twee startkegels, drie eindkegels en een kegel rechts onder in de hoek van de speelplaats. Verdeel de groep in twee fietsgroepen. Eén fietsgroep doet fluohesjes aan. Van elke groep staat er één leerling zonder fiets aan de binnenbocht van het parcours.

Spel:

Van elke groep mag er één leerling vertrekken. Hij kiest zelf door welke gang hij rijdt. Hoe smaller de gang is, hoe moeilijker de haakse bocht naar rechts. Als de fietser de bocht kan nemen zonder een schoteltje of krijtlijn te raken, verdient hij punten voor zijn groep. De schrijver van de tegenpartij controleert en zet streepjes voor het aantal punten op de grond. De breedte van de gang bepaalt het aantal streepjes en dus het puntenaantal. De volgende leerling vertrekt pas nadat de voorganger voorbij de eindkegel is.

De leerlingen mogen één keer rijden om te oefenen en in te schatten welke gang ze gaan nemen. Nadien fietsen ze nog twee keer en worden de punten genoteerd door de schrijver van de tegenpartij.

Na de eindkegel fietsen ze rustig verder tot de kegel aan de andere kant van de speelplaats en komen ze terug naar start. Zo vermijd je daar lange wachtrijen.



4. Onvoorzien remmen

Doel:

De leerlingen kunnen anticiperen op gevaar en onvoorzien remmen.

TIP

Vertel de leerlingen dat ze altijd eerst hun achterrem moeten dichtknijpen en dan geleidelijk de voorrem.

Cijferfietsen



Materiaal:

fluitje

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

Alle leerlingen krijgen een verschillend cijfer (je kan hiervoor de klasnummers gebruiken). Ze fietsen door de ruimte. Als je fluit, zeg je een bewerking (bv. 2 + 3). De leerling die het cijfer vijf heeft, moet nu zo snel mogelijk stoppen. De andere leerlingen fietsen verder en moeten nu ook uitkijken voor de stilstaande leerling. Bij een volgend fluitsignaal, roep je een andere bewerking. Doe verder tot alle leerlingen stilstaan.

Noodstop

Materiaal:

stoepkrijt, fluitje

Organisatie:

Teken een startstreep.

Spel:

Vijf leerlingen staan naast elkaar klaar achter de startstreep. Wanneer je fluit fietsen de leerlingen naar de overkant. Wanneer je een tweede keer fluit, moeten de leerlingen zo snel mogelijk tot stilstand komen. Ze moeten daarvoor beide remmen gebruiken. De leerling die nog het verst doorgereden is, valt af. Daarna vertrekken de volgende vijf leerlingen. Doe verder tot er één winnaar is.



In het verkeer

Materiaal:

Geen extra materiaal.

Organisatie:

Bedenk/zoek op voorhand een verhaal over bijvoorbeeld het verkeer. (Je kan ook een verhaal nemen over een thema dat in de klas al aan bod is gekomen is.)

Spel:

De leerlingen krijgen allemaal de naam van een vervoersmiddel: auto, fiets, trein, ... Alle leerlingen fietsen door de ruimte. Je vertelt je verhaal. Telkens je één van de vervoersmiddelen noemt, moeten de leerlingen die de naam van dit vervoersmiddel gekregen hebben, stilstaan met één voet op de grond. Nadien fietst iedereen opnieuw rond en vertel je verder.



Tikkertje stop

Materiaal:

Geen extra materiaal.

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

Alle leerlingen fietsen door de ruimte, jij stapt tussen de fietsers. Wanneer je een leerling op de rug tikt, moet die zo snel mogelijk remmen en stilstaan met één voet op de grond. Je herhaalt dit tot alle leerlingen stilstaan.



Muziek

Materiaal:

muziekspeler

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

Zet de muziek op terwijl de leerlingen door elkaar fietsen. Wanneer je de muziek stiller zet, moeten de leerlingen trager fietsen en wanneer je het luider zet, moeten ze steeds sneller fietsen. Op een bepaald moment zet je de muziek af en moeten de leerlingen zo snel mogelijk stilstaan.



5. Rekening houden met anderen

Doel:

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

TIP

Laat de leerlingen steeds oogcontact zoeken met de andere weggebruikers.

Luchtballon

Materiaal:

twee ballonnen

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De leerlingen fietsen allemaal door elkaar. Je gooit twee ballonnen in de groep. De ballonnen mogen de grond niet raken. De leerlingen moeten oogcontact houden met elkaar en afspreken wie de ballon opnieuw de lucht in slaat. Ze mogen elkaar niet raken tijdens het fietsen. Als ze elkaar raken, moeten ze aan de kant gaan staan en wordt het voor de anderen moeilijker.



Alle hoeken van de speelplaats

Materiaal:

één hoepel, 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. Op het fluitsignaal moeten ze alle hoeken van de speelplaats gaan tikken. Telkens als ze één hoek getikt hebben, moeten ze terug naar de hoepel fietsen en met

hun voorwiel de hoepel aantikken. Nu mogen ze verder naar een andere hoek. Als ze alle hoeken getikt hebben, komen ze terug naar de hoepel. De leerling die het eerst alle hoeken aangetikt heeft en terug aan de hoepel is, heeft gewonnen. Maar ze moeten goed opletten, want als ze tegen een andere leerling aan fietsen, moeten ze terug naar de hoepel gaan en helemaal opnieuw beginnen.

Kegelcross

Materiaal:

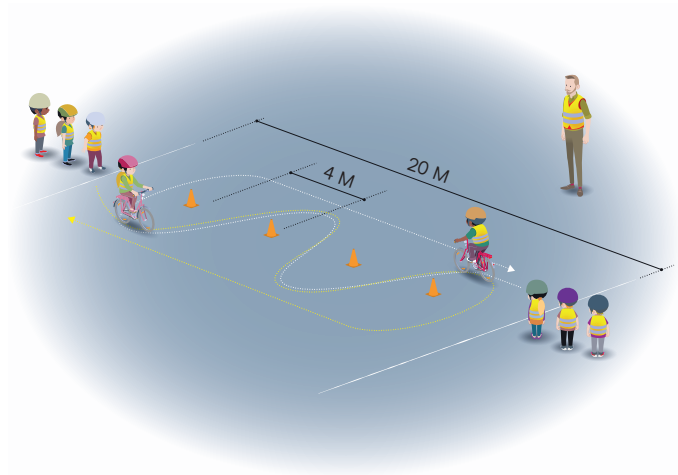
4 kegels, stoepkrijt

Organisatie:

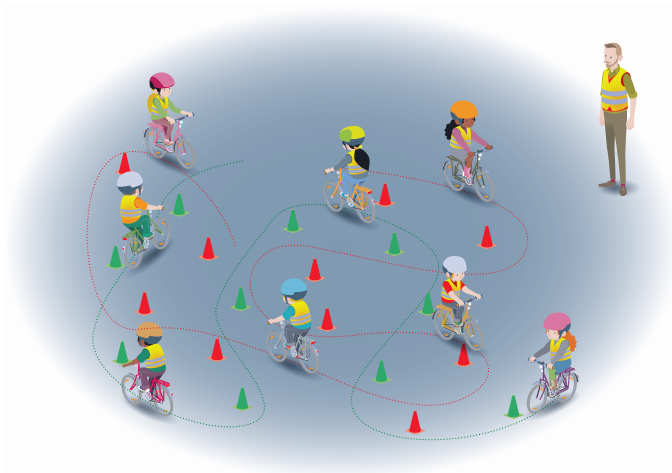
Teken twee strepen op 20 meter van elkaar. Zet hiertussen de vier kegels op 4 meter van elkaar.

Spel:

Verdeel de leerlingen in twee groepen die tegenover elkaar staan. Als je fluit, fietst de eerste leerling van elke groep naar de rij kegels. Ze slompen tussen de kegels en kruisen elkaar zonder elkaar te hinderen. De leerlingen keren terug naar hun groep en geven een high-five aan de volgende leerling waarna die mag starten.



Kleurenkegels



Materiaal:

10 rode kegels en 10 groene kegels

Organisatie:

Verspreid willekeurig in de ruimte de rode en de groene kegels op minimum 3 meter van elkaar.

Spel:

Verdeel de leerlingen in twee groepen: de rode groep en de groene groep. De leerlingen fietsen door de ruimte. De groene groep fietst langs alle groene kegels en de rode groep fietst rond alle rode kegels. De leerlingen mogen elkaar niet raken.



Zebra­pa­den

Materiaal:

stoepkrijt

Organisatie:

Teken drie zebra­pa­den op de speel­plaats.

Spel:

Verdeel de leer­lin­gen in twee groepen: de voet­gan­gers en de fiet­ser­en. Stippel een par­cours uit voor de voet­gan­gers. Die stapp­en langs het par­cours en steken over op de zebra­pa­den. De fiet­ser­en rij­den in een kring, kruisen de zebra­pa­den en let­ten goed op de over­stekende kin­de­ren. Wan­neer een voet­gan­ger wil over­steken, ver­traagt de fiet­ser en stopt indien nodig. Fiet­ser­en en voet­gan­gers wis­sel­en daarna van rol.

