



TIP

Bij deze oefeningen vind je tips voor leerlingen met leerproblemen. Ze staan telkens in de gele kaders. Met dank aan Het Raster



1. Links en rechts kijken

Doel:

De kleuter draait het hoofd duidelijk naar links en rechts om te kunnen vaststellen wat er aan beide kanten naast hem gebeurt. Dat is belangrijk bij het leren oversteken.



TIP

Laat kleuters met leerproblemen de oefening eerst observeren voor ze zelf meedoen.

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 verkeersschool.be.
- Hoofdrechtingsreflex: als een kleuter zich focust op een bepaald punt en je draait aan zijn schouders, mag zijn hoofd niet meedraaien. Het moet steeds automatisch in verticale positie blijven.

Zoek het voertuig



Materiaal:

Vier afbeeldingen van voertuigen (dubbel), bv. een auto, een fiets, een bus, een trein. Je kan ook vier andere afbeeldingen gebruiken die passen bij het thema van de week.

Organisatie:

Hang in elke hoek van de zaal een afbeelding op.

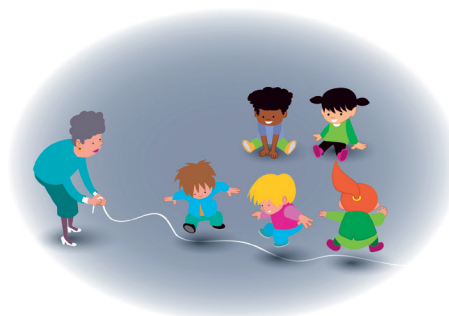
Spel:

Verzamel de kleuters in een kring bij jou in het midden van de zaal. Je hebt zelf de vier prenten vast. Toon bv. de fiets, de kleuters kijken waar de fiets in de zaal hangt en lopen ernaar toe.

Uitbreiding:

Zeg hoe de kleuters naar de prent moeten lopen, bv. zijwaarts, op één been, al huppelend ...

Slangensprong



Materiaal:

Touw

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

Beweeg het touw als een slang over de grond door het aan één uiteinde vast te houden en naar links en rechts te bewegen. Zo gaat het touw kronkelen over de grond. Laat de kleuters over het touw springen. Ze mogen het touw niet raken.

2. Horen, geluiden lokaliseren

Doel:

De kleuter kan lokaliseren waar een geluid vandaan komt. Dat is belangrijk om te leren inschatten van welke kant er verkeer aankomt.

Geluiden aanwijzen



Materiaal:

Een blinddoek voor elke kleuter (of sjaal of handdoek), belletje, trom

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De kleuters zitten geblinddoekt verspreid in de turnzaal. Jij gaat ergens tussen hen in staan en maakt een geluid (belletje, trom). De kleuters wijzen naar de richting waar het geluid vandaan komt. Verplaats je telkens en laat af en toe een ander geluid horen.

Geluiden in het verkeer



Materiaal:

Geluiden op cd, verschillende kleine voorwerpen, zoals autootje, fietsbel, politiewagen, hond ...

Organisatie:

Leg de voorwerpen verspreid in de ruimte.

Spel:

De kleuters lopen rond in de zaal. Jij laat herkenbare geluiden horen. Als de kinderen een geluid horen (bv. autoclaxon), moeten ze bij het voorwerp gaan zitten waarbij het geluid past (bv. autootje).



TIP

Sommige kleuters kunnen zich moeilijk voorstellen dat een speelgoedje het geluid van een echt voertuig maakt. Dan kan je ook met foto's van echte vervoermiddelen of dieren werken.

3. Evenwichtsbehoud

Doel:

De kleuter kan zijn evenwicht behouden wanneer hij door een situatie/spel uit balans gebracht wordt.

Lijnen lopen



Materiaal:

Krijt

Organisatie:

Teken een lijn op de grond. Je kan variatie aanbrengen door rechte of kromme lijnen te tekenen of brede of smalle.

Spel:

Laat de kleuters voetje voor voetje over de lijn stappen. Ze moeten de hiel van hun voorste voet telkens tegen de tenen van hun achterste voet zetten.

Uitbreiding:

De oefening kan je ook achterwaarts laten uitvoeren.

Hoepelspel



Materiaal:

Hoepel voor elke kleuter

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

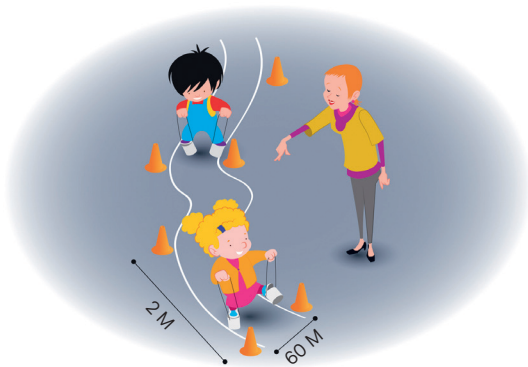
Spel:

Laat elke kleuter een hoepel nemen en erin gaan staan. Ze staan met het gezicht naar jou gekeerd. Geef hen verschillende opdrachten:

- Ga voor je hoepel staan.
- Loop op de rand van je hoepel.
- Spring in je hoepel.
- Zet één voet in de hoepel.
- Zit op je knieën in de hoepel.

Bij de kleinste kleuters beperk je je tot de meest eenvoudige opdrachten.

Loopklossenparcours



Materiaal:

Kegels, krijt en loopklossen

Organisatie:

Teken met krijt dubbele lijnen met een onderlinge afstand van 60 cm over de lengte van de zaal. Over de breedte plaats je kegels met een onderlinge afstand van 2 meter.

Spel:

Geef elke kleuter een paar loopklossen. Laat de kleuters met de loopklossen tussen de krijtlijnen stappen. De volgende kleuter vertrekt als de vorige aan de kegel is.

Uitbreiding:

Om te trainen op evenwicht kan je de volgende spelvormen aanbieden: loopfietsen, stappen, stelten, trampoline springen, hinkelen.



Rood licht



Materiaal:

Vier Zweedse banken

Organisatie:

Plaats tweemaal twee Zweedse banken tegenover elkaar (5 meter tussen).

Spel:

Alle kleuters staan op een bank. Jij geeft opdrachten:

- Als ik 'groen' zeg, dan spring je zo vlug mogelijk van de bank. Zeg ook andere woorden, ze mogen enkel springen bij 'groen'.
- Als ik 'rood' zeg, moet je blijven staan en bij al de andere woorden spring je zo vlug mogelijk van de bank.
- Als ik 'groen' zeg, spring je zo snel mogelijk van de bank, maar als ik 'groen licht' zeg, moet je blijven staan. Wie laat zich beetnemen?

Wie de opdracht fout of als laatste uitvoert, gaat op de bank zitten.



TIP

Dit is een oefening met veel deelvaardigheden: evenwicht, luisteren, uitvoeren, ... Observeer de kleuters goed en kijk wat ze wel en niet kunnen. Pas de oefening aan indien nodig.

4. Opstappen en vertrekken

Doel:

De kleuter kan door middel van evenwicht opstappen en vertrekken op de fiets zonder te vallen.

TIP

Laat de kleuters voor zich uitkijken in de richting waar ze heen willen rijden en dus niet naar hun stuur.

Wisselende opstap



Materiaal:

Loopfiets voor elke kleuter, fluitje

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De kleuters staan met hun loopfiets aan de hand verspreid in de turnzaal. Op jouw fluitsignaal zwaaien ze één been over de loopfiets, gaan even op het zadel zitten en stappen langs de andere kant van de fiets weer af. Herhaal dat enkele keren.

Rijden – rijden – rijden



Materiaal:

Loopfiets voor elke kleuter, fluitje

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De kleuters nemen allemaal een loopfiets en mogen er vrij mee rondrijden, kriskras door elkaar. Op jouw fluitsignaal stoppen de kleuters. Bij een tweede fluitsignaal vertrekken ze opnieuw. Herhaal dat een aantal keer.

Hoepelafvalrace



Materiaal:

Loopfiets voor elke kleuter, hoepels (één minder dan er kinderen zijn)

Organisatie:

Leg de hoepels verspreid in de zaal.

Spel:

De kleuters fietsen rond in de zaal. Wanneer je fluit, stoppen de kleuters, stappen ze van hun loopfiets, leggen hun loopfiets voorzichtig op de grond en gaan in een hoepel zitten.

Er mag maar één kleuter in elke hoepel zitten. Wie geen hoepel heeft, valt af.

Staartje trek



Materiaal:

Loopfiets voor de helft van de kleuters, wimpels (tussen 30 en 50 cm)

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De helft van de kleuters krijgt een wimpel. Ze stoppen die achteraan een stukje in hun broek of rok, zodat ze een 'staart' hebben. De andere helft van de kleuters neemt een loopfiets. Na het startsignaal proberen ze een staart te pakken te krijgen.

TIP

Maak op voorhand duidelijke afspraken, bv.:

- Je mag je eigen staart niet vasthouden.
- Als je een staart te pakken krijgt, breng je die naar de leerkracht of hou je die vast.
- Als je geen staart meer hebt, kan je een nieuwe krijgen bij de leerkracht of ga je zitten op de bank.



TIP

Dit is een oefening met veel deelvaardigheden: fietsen, lopen, kijken, de wimpel nemen, ... Je kan de oefening eerst zo uitvoeren dat de kleuters met een wimpel stilstaan. Pas in een volgende ronde mogen zij ook rondlopen.

5. Rechtdoor rijden

Doel:

De kleuter kan een rechte lijn aanhouden zonder naar links en rechts te slingeren.

TIP

Besteed aandacht aan een goede zithouding: romp lichtjes voorovergebogen en ontspannen armen.

Actie reactie



Materiaal:

Loopfiets voor elke kleuter, krijt

Organisatie:

Teken met krijt een startstreep en 20 meter verder een stopstreep.

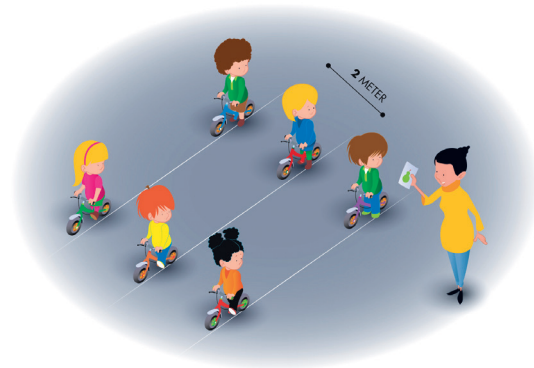
Spel:

De kleuters nemen een loopfiets en gaan achter de startstreep staan met hun loopfiets naast zich op de grond. Geef de kleuters een opdracht:

- Ga op je buik liggen.
- Klap drie keer in je handen.
- Spring vijf keer op en neer.
- Stamp vier keer met je voet op de grond.
-

Als ze de opdracht hebben uitgevoerd, nemen ze hun loopfiets en rijden ze naar de overkant.

Volg de lijn



Materiaal:

Loopfiets voor elke kleuter, krijt, afbeeldingen

Organisatie:

Teken met krijt drie lange rechte lijnen op 2 meter van elkaar over de lengte (+/- 20 meter) van de zaal.

Spel:

De kleuters nemen een loopfiets. Verdeel de kleuters in drie groepen en zet elke groep voor een krijtlijn. Neem zelf links of rechts van de krijtlijnen plaats met enkele afbeeldingen in je hand. De eerste drie kleuters vertrekken. Roep 'kijken'. De kleuters moeten naar de juiste kant (links of rechts) naar de afbeelding kijken. Tegelijk is dit een oefening om geluid te lokaliseren. De kleuters proberen niet van hun lijn af te wijken. Wissel van plaats, soms sta je rechts van de krijtlijnen, soms links.



TIP

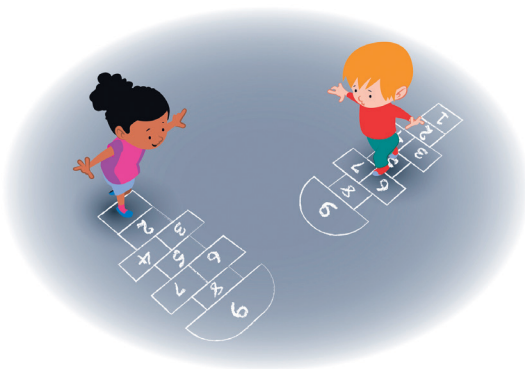
Dit is een oefening met veel deelvaardigheden: fietsen, luisteren, kijken, ... Observeer de kleuters goed en kijk wat ze wel en niet kunnen. Pas de oefening aan indien nodig.

6. Benen in de lucht

Doel:

De kleuter toont dat hij voldoende evenwichtsbehoud heeft door met zijn beide voeten gelijktijdig van de grond los te komen en zijn benen naar achter te zwaaien.

Hinkelen



Materiaal:

Krijt, voorbeelden hinkelparcours, loopfietsen voor de helft van de kleuters, fluitje

Organisatie:

Teken verschillende hinkelparcours met krijt.

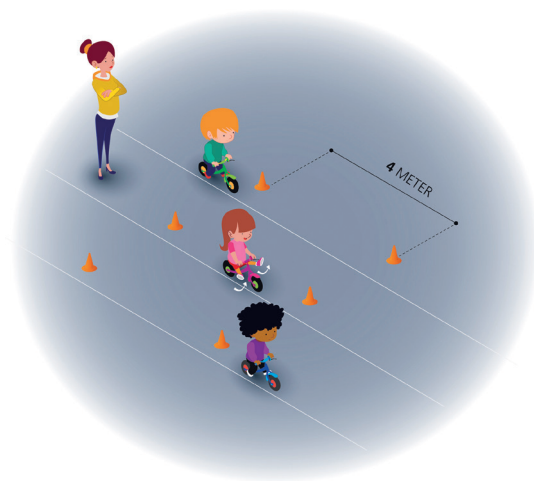
Spel:

Verdeel de klas in twee groepen. Een groep kleuters hinkelt van vak naar vak in de volgorde van de cijfers. Je kan variëren door in een vak een voorwerp te leggen. In dat vak mogen ze dan niet springen, ze moeten erover springen. De andere groep neemt een loopfiets en rijdt vrij rond in de zaal, ze mogen niet over het hinkelparcours rijden en geen andere kleuters raken. Wissel de groepen om.

Uitbreiding:

Op jouw fluitsignaal zwaaien de loopfietsers hun benen drie tellen in de lucht.

Benen zwiëren



Materiaal:

Drie loopfietsen, krijt, zes kegels, fluitje

Organisatie:

Teken drie evenwijdige krijtlijnen van 20 meter lang, zet telkens op 10 meter en op 14 meter een kegel.

Spel:

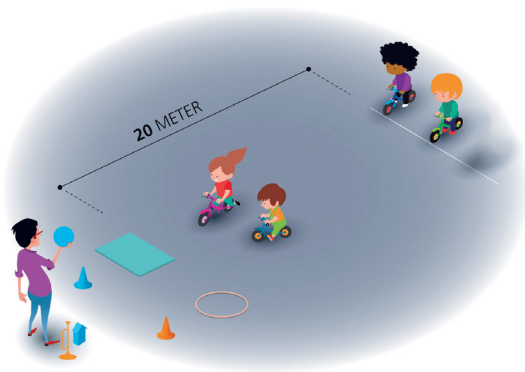
Verdeel de kleuters in drie groepen en zet elke groep achter een krijtlijn. Elke eerste kleuter krijgt een loopfiets. Op jouw fluitsignaal vertrekken de eerste drie kleuters. Ze maken voldoende snelheid. Wanneer ze aan de eerste kegel komen, zwiëren ze de benen in de lucht en raken ze de grond niet met hun voeten tot aan de volgende kegel. Ze rijden terug naar de volgende kleuter in hun rij en geven het loopfietsje door.

7. Over een andere ondergrond rijden

Doel:

De kleuter kan tonen dat hij zijn loopfiets voldoende onder controle heeft als hij over een andere ondergrond moet rijden.

Rood en groen



Materiaal:

Loopfiets voor elke kleuter, krijt, turnmat, hoepel, rode en blauwe kegel, rode en blauwe voorwerpen

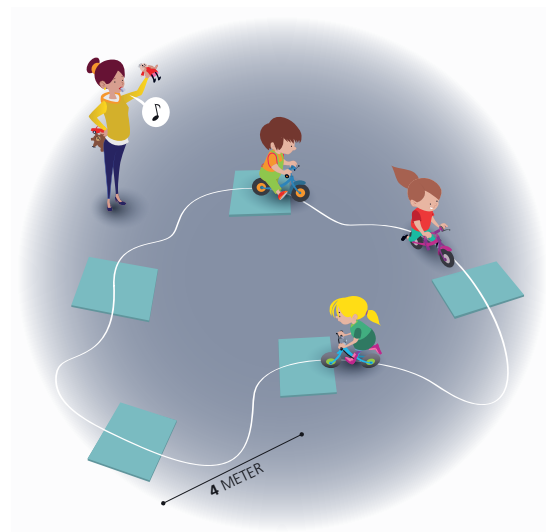
Organisatie:

Zet de kleuters met hun loopfiets in twee rijen achter een startlijn. Aan de overkant staat links een rode kegel en rechts een blauwe kegel.

Spel:

Voor de rode kegel ligt een hoepel, voor de blauwe kegel ligt een turnmat. Als je een rood voorwerp toont, rijden de eerste twee kleuters met hun loopfiets over de hoepel naar de rode kegel. Toon vervolgens een tweede voorwerp, de volgende twee kleuters rijden naar de juiste kegel. De kleuters sluiten telkens achteraan in de rij aan.

Kronkelend pad



Materiaal:

Loopfiets voor elke kleuter, krijt, 5 turnmatten, enkele voorwerpen om te tonen

Organisatie:

Teken met krijt een lange kronkelweg van ongeveer 30 meter lang op de grond. Leg om de 4 meter een turnmat. Laat de kleuters daar met hun loopfiets over rijden.

Spel:

Je stelt je centraal op. Terwijl de kleuters over de lijnen rijden, laat je na een fluitsignaal telkens een voorwerp zien. Op het einde moeten de kinderen zeggen wat ze onderweg gezien hebben.

Uitbreiding:

Je verplaatst je telkens. Bij de oudere kleuters kan je twee of meer voorwerpen tegelijk laten zien.

8. Slalommen

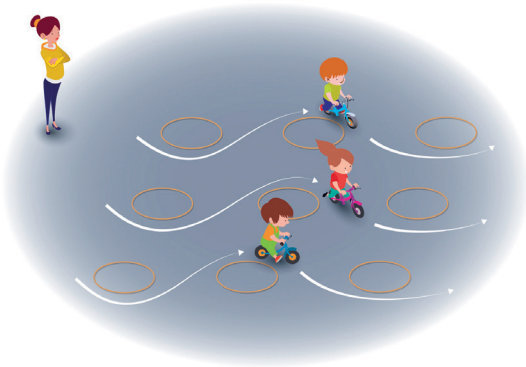
Doel:

De kleuter kan zijn evenwicht bewaren op de loopfiets om te slalommen zonder te vallen.

TIP

Om te slalommen tussen paaltjes nemen de kleuters best eerst ruime bochten. Bij het nemen van een bocht, kijken ze altijd in de richting waar ze naartoe moeten. Slalommen is een combinatie van traag rijden, evenwicht houden, gedoseerd kunnen remmen en een juiste kijktechniek.

Rond de hoepels



Materiaal:

Loopfiets voor elke kleuter, hoepels, fluitje

Organisatie:

Leg de hoepels in vier rijen over de lengte van de zaal met een onderlinge afstand van 2 meter.

Spel:

Verdeel de kleuters in vier groepen en zet elke groep voor een rij hoepels. Op jouw fluïtsignaal vertrekken de eerste vier kleuters. Ze slalommen tussen de hoepels naar de overkant. Je kan bij het begin met een pijl in krijt aanduiden langs welke kant ze moeten vertrekken.

Van een tot vier



Materiaal:

Loopfiets voor elke kleuter, tien kegels, fluitje

Organisatie:

Zet in iedere hoek van de ruimte een, twee, drie en vier kegels.

Spel:

De kleuters fietsen vrij rond. Wanneer de begeleider een, twee, drie of vier keer achter elkaar fluit, rijden de kleuters naar de hoek met het juiste aantal kegels. Bij de oudere kleuters kan je variëren met het aantal kegels.



9. Stoppen

Doel:

De kleuter kan beheerst stoppen: niet te abrupt en zonder te vallen.

Snel reageren op muziek



Materiaal:

Loopfiets voor elke kleuter, cd-speler (leuke cd voor kinderen)

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

De kinderen lopen rond in de zaal terwijl de muziek speelt. Als de muziek stopt, moeten de kleuters een opdracht uitvoeren. Als de muziek opnieuw start, lopen ze verder. Geef net voor je de muziek opnieuw opzet een volgende opdracht mee:

- Ga op de grond zitten.
- Sta onmiddellijk stil.
- Ga per twee staan.

Als dat goed verloopt, mogen de kleuters hun loopfiets nemen. Ze rijden kriskras door elkaar in de zaal. Als de muziek stopt, voeren ze je opdracht uit:

- Sta recht met je loopfiets tussen je benen.
- Stap van je loopfiets.
- Leg je loopfiets naast je neer.

Uitbreiding:

Bij de oudere kleuters kan je twee opdrachten geven:

- Stap af en ga op de grond zitten.
- Ga per twee staan en leg een vinger op je neus.
- Stap af en ga op één been staan.



TIP

- Doe de opdrachten zelf voor zodat iedereen begrijpt wat hij moet doen.
- 2 opdrachten tegelijk is vaak nog moeilijk voor kleuters. Beperk je desnoods tot 1 opdracht.

LOOPFIETS BREVET

TIP

Om te remmen moeten ze hun beide voeten gelijktijdig op de grond zetten. Sommige loopfietsen hebben een rem, de kleuters moeten dan 'gedoseerd' remmen door de rem geleidelijk dicht te knijpen.

Snelle stopper



Materiaal:

Loopfiets voor elke kleuter, rode en groene kaart

Organisatie:

Geen organisatie vooraf.

Spel:

Jij staat in het midden van de zaal. De kleuters rijden vrij rond in de zaal. Wanneer je je hand opsteekt, moet iedereen blijven staan. Laat je je hand zakken, dan mag iedereen doorrijden.

Uitbreiding:

Je houdt achter je rug een groene en rode kaart. De kleuters rijden rond. Wanneer je de rode kaart in de lucht steekt, moeten de kleuters stoppen. Toon je de groene kaart, dan mogen ze verder rijden.

Je kan ook nog andere signalen gebruiken:

- auditieve: fluitje, fietsbel, autotoeter ...
- visuele: prent van een standbeeld, STOP-bord, C3-bord van de gemachtigde opzichter ...



TIP

Dit is een oefening met veel deeltaaligheden: fietsen, kijken, elkaar ontwijken, ... Observeer de kleuters goed en kijk wat ze wel en niet kunnen. Pas de oefening aan indien nodig.