



Fietsvaardigheid in groep

Deel 1: opbouwen

Doelgroep

- Leerlingen van de eerste graad
- Begeleiders van fietsuitstappen en leerkrachten Lichamelijke Opvoeding

Materiaal

- afmetingen van het terrein: ongeveer 20 x 20 meter;
- een fiets per twee deelnemers;
- schrijfgierief en scorekaart voor elke beoordelaar;
- materiaal (dat geen gevaar vormt voor de leerlingen) om de zones af te bakenen, bv.: 'schoteltjes'.

Beginsituatie

De leerlingen zijn nieuw op school en het niveau van hun fietsvaardigheid is onbekend.

Lesdoel

De individuele fietsvaardigheid van leerlingen testen in een beschermde omgeving (fietsomloop).
De individuele fietsvaardigheid verhogen (remediëren) en de overgang maken naar fietsen in groep.

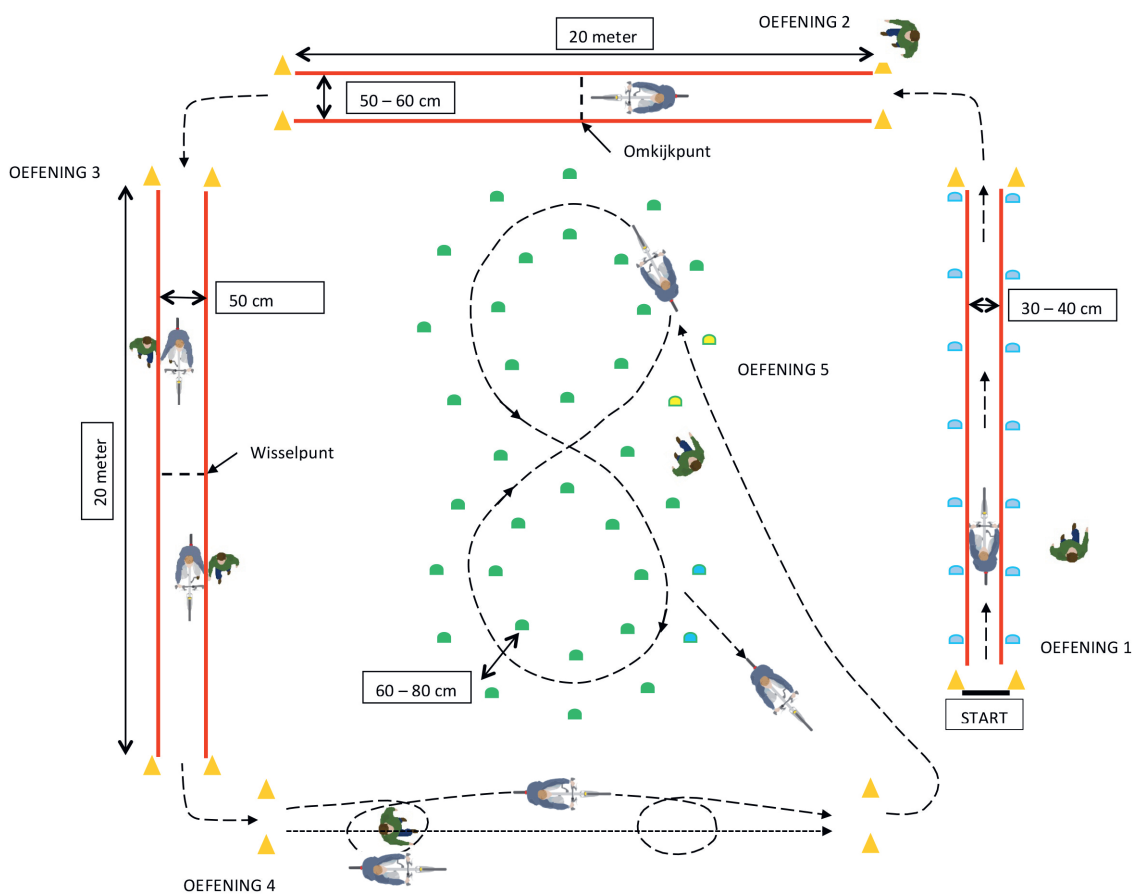
Les

Lesbeschrijving

Testomloop (20 minuten)

Om veilig in groep te fietsen, moeten de leerlingen zich vlot kunnen aanpassen aan de positie en bewegingen (uitwijken, afslaan, ritsen, bochten nemen) van fietsers naast, voor en achter zich.

Deze eenvoudige fietsomloop test vijf individuele vaardigheden die belangrijk zijn om in groep te fietsen.



Beschrijving van de omloop

Oefening 1: richting houden

Tussen twee evenwijdige lijnen fietsen.

Oefening 2: links omkijken (per 2)

Op een bepaald punt omkijken en roepen welk nummer de andere leerling omhoog houdt.

Oefening 3: evenwicht met één hand (per 2)

Met één hand fietsen en eerst links en dan rechts een hand geven aan de andere leerling.

Oefening 4: versnellen en vertragen (per 2)

In een cirkelvormige beweging rond de andere leerling fietsen terwijl die vooruit stapt.

Oefening 5: bochten nemen

In een achtvorm fietsen.

Organisatie en evaluatie

Geef de leerlingen uitleg bij de verschillende proeven van de testomloop en de evaluatie ervan. De leerlingen werken per twee samen: een beoordelaar met een scorekaart (zie bijlage) volgt een fietser te voet.

De leerlingen voeren eventueel enkele verkenningsrondes uit. Voorzie voldoende afstand tussen de verschillende duo's. Je kunt hen in de loop van een of meerdere passages over het parcours beoordelen.

Van individuele vaardigheid naar fietsen in groep: oefenvormen (20 minuten)

Met de basisvorm van deze oefeningen kun je leerlingen die nog niet goed genoeg kunnen fietsen, laten oefenen. In de uitbreidingsvorm kun je ze gebruiken om leerlingen in groep te leren fietsen.

Oefening 1: in een achtvorm fietsen

Basisvorm

Fiets alleen of met twee achter elkaar in een achtvorm en maak een zo vloeiend mogelijke bocht.

TIP! Plaats een mikpunt (bv. een kegel) in het midden van de cirkels en vraag aan de fietser om naar het mikpunt te kijken wanneer hij de bocht neemt.

Uitbreidingsvorm

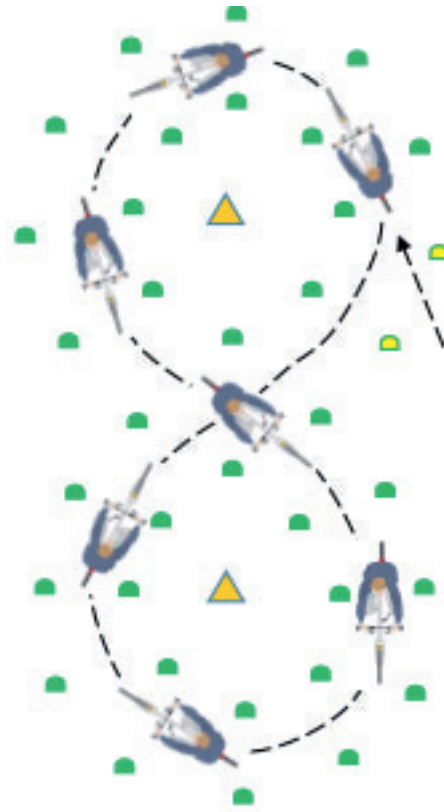
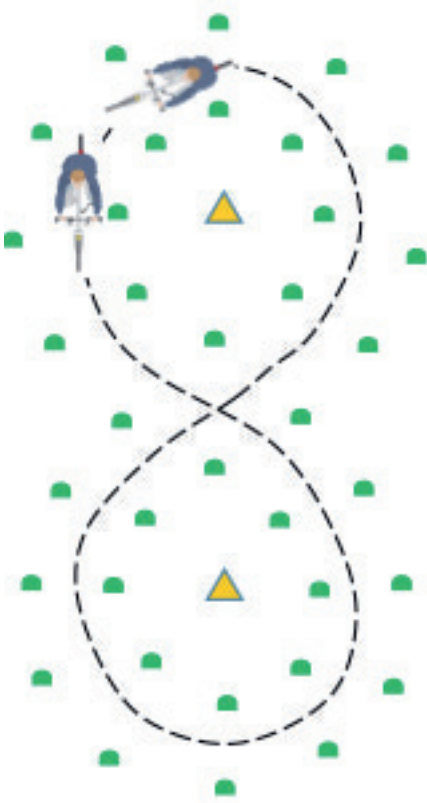
Fiets met zoveel mogelijk leerlingen simultaan in een achtvorm, zonder een voet aan de grond te zetten.

Doe hetzelfde met twee groepen. Welke groep wint?

Aandachtspunten

- Tijdens deze oefening moeten de fietsers voorrang verlenen aan rechts.
- Het gevoel van evenwicht (bij een lage snelheid) vergroot wanneer je kunt blijven trappen. Zorg er dus voor dat de leerlingen de oefeningen met een voldoende kleine versnelling uitvoeren.

- Controleer de zadelhoogte. Als je op je zadel zit, moet je je tenen plat op de grond kunnen zetten. Als het zadel te hoog staat, is het moeilijker om af te stappen.

**Oefening 2: estafette****Basisvorm**

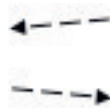
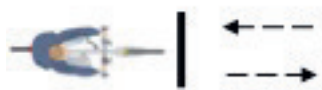
Stap op de fiets en fiets zo snel mogelijk naar een kegel. Draai rond de kegel, keer terug en geef de fiets door aan de volgende.

Uitbreidingsvorm

Speel dit spel met meerdere ploegen tegen elkaar.

Varianten

- Een groep fietsers en een groep lopers nemen het tegen elkaar op.
- De fietsers voeren de oefening met twee naast elkaar uit.
- Om de kansen gelijk te houden, krijgen de lopers en de fietsers een andere opdracht (bv. de lopers starten vanuit zit).



Oefening 3: synchroon fietsen

Basisvorm

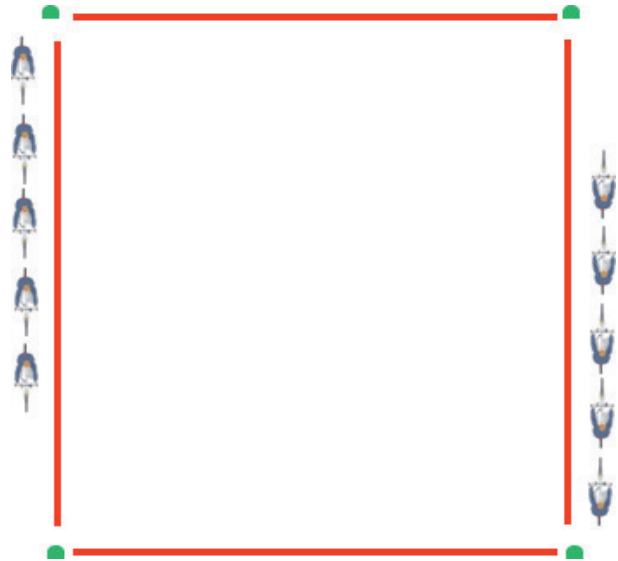
Twee groepen fietsers (of lopers) beginnen diagonaal tegenover elkaar aan een omloop. Ze fietsen achter elkaar en proberen het tempo zo te regelen dat ze samen terug op hun startpositie aankomen.

Uitbreidingsvorm

Doe dezelfde oefening met twee fietsers naast elkaar. Jij bepaalt hoelang de leerlingen over een zijde van de omloop moeten doen (bv. 30 sec).

Aandachtspunt

Zorg dat de leerlingen minstens twee vingers aan de rem houden.



Afsluitende spelvorm (10 minuten)

Verdeel de klas in twee groepen: lopers en fietsers. De lopers spelen binnen de afbakening van de omloop het spel lintenroof. Daarbij proberen een of meer tikkers (T) linten te stelen van de lopers. Elke looper start met drie linten. Wanneer een looper al zijn linten kwijt is, gaat hij aan de kant staan. Ondertussen probeert de fietspartner van de looper zoveel mogelijk linten te verzamelen door rondjes te fietsen. Wie heeft er aan het einde van de speeltijd de meeste linten?

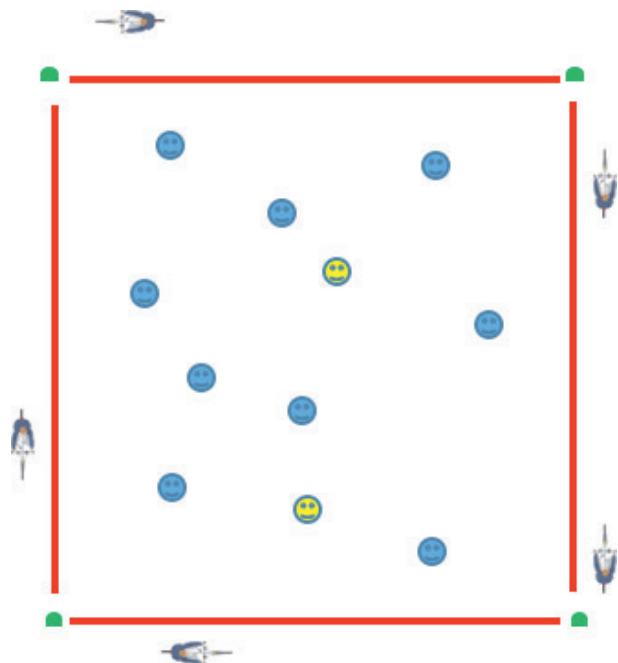
Varianten

- Voeg aan de verschillende zijden van de omloop opdrachten toe die de fietsers correct moeten uitvoeren voordat ze een lint ontvangen (bv. door een wegversmalling rijden, slalom rond kegels, enz.).
- Laat twee fietsers samen de omloop afleggen (bv. terwijl ze elkaar een hand geven).

Geraadpleegde literatuur:

CLAES, D. 2008. Het integreren van fietsen als bewegingsactiviteit in de les LO.

Niet-gepubliceerd eindwerk professionele bachelor lerarenopleiding, KHLeuven, 60p.



Bijlage**Scorekaart:**

Naam: Klas:

Oefening	voldoende	onvoldoende
Oefening 1: rechte lijn		
Oefening 2: omkijken		
Oefening 3: met 1 hand		
Oefening 4: cirkels maken		
Oefening 5: achtvorm		

Een fietser behaalt een voldoende als hij:

Oefening 1	geen voet aan de grond zet en de lijnen niet raakt.
Oefening 2	geen voet aan de grond zet, de lijnen niet raakt én het juiste cijfer noemt.
Oefening 3	geen voet aan de grond zet en de lijnen niet raakt.
Oefening 4	binnen de aangeduide afstand twee volledige cirkels fietst zonder voet aan de grond te zetten.
Oefening 5	geen voet aan de grond zet en de lijnen niet raakt.