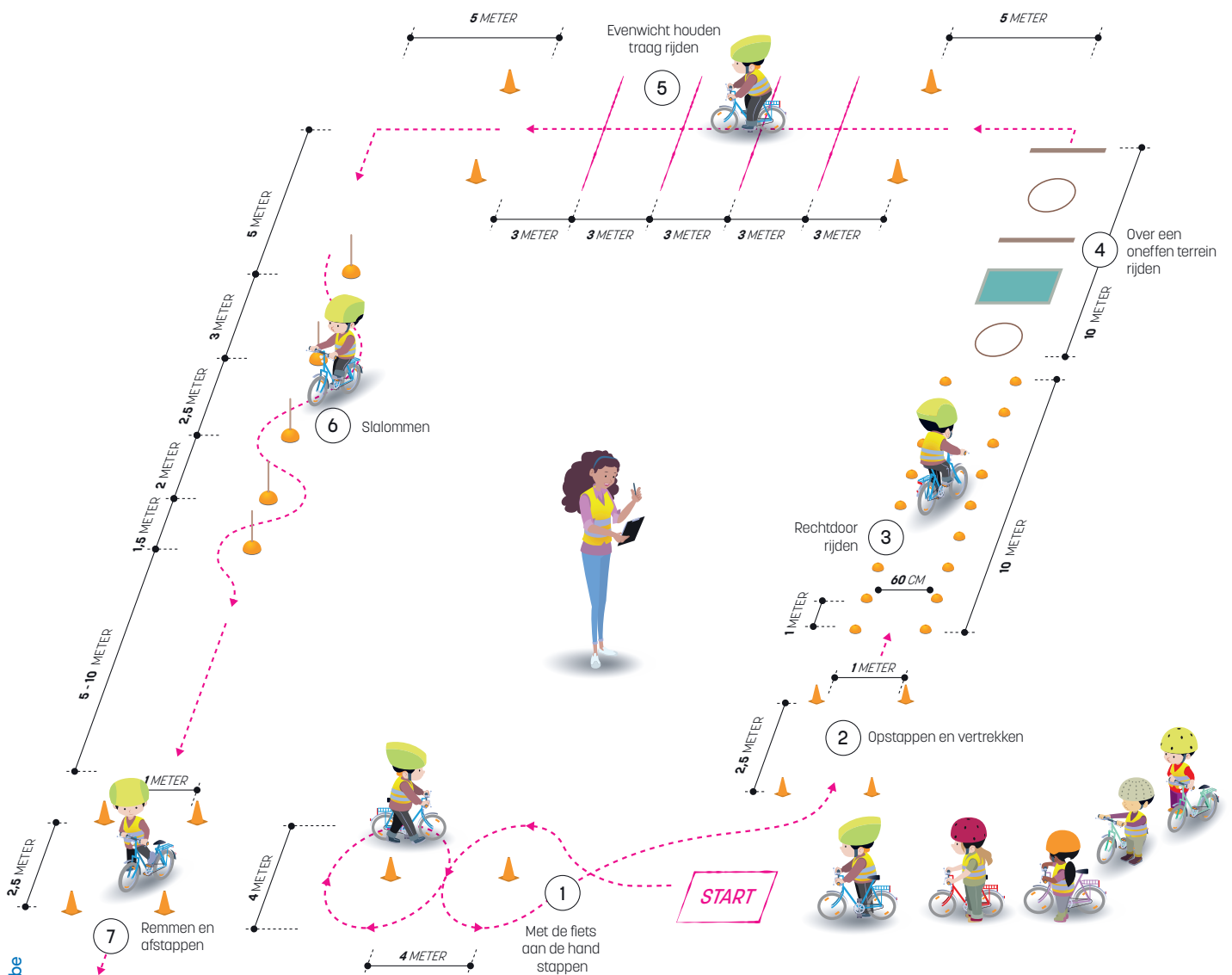


Stel het fietsparcours op

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

Materiaal:

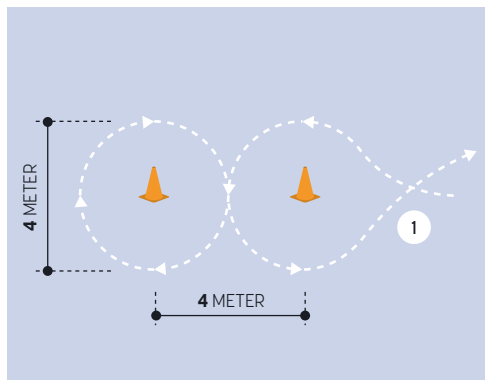
- 2 kegels, stoepkrijt
- 4 hoge kegels
- 20 afgeplatte kegels
- 2 hoepels, turnmat, 2 houten latten
- 4 hoge kegels, stoepkrijt, chronometer
- 5 paaltjes of kegels
- 4 hoge kegels



Overloop het fietsparcours met de leerlingen

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

1. Met de fiets aan de hand stappen



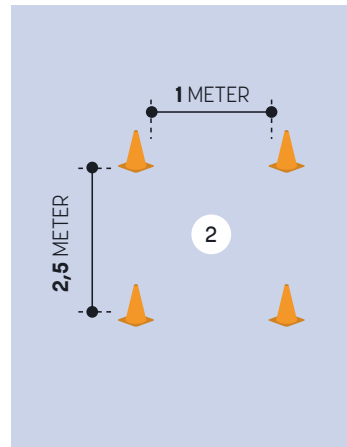
Proef:

De leerling stapt met de fiets aan de hand het achtparcours af en stelt zich daarna op tussen de vier kegels van de volgende proef.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid moet de leerling controle over zijn fiets hebben en zijn evenwicht behouden. De leerling en zijn fiets mogen de kegels niet raken. De leerling mag zelf kiezen hoe hij zijn fiets vasthoudt, beide handen aan het stuur of één hand aan het stuur en één aan het zadel.

2. Opstappen en vertrekken



Proef:

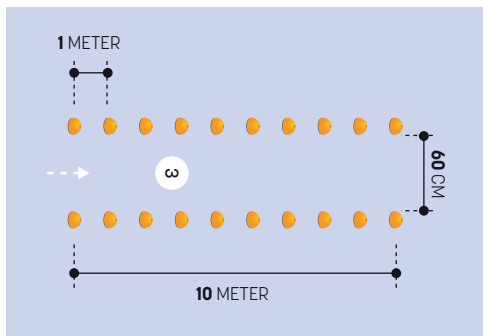
De leerling staat in het opstelpvak bij proef twee en stapt op zijn fiets. Hij vertrekt en neemt een juiste, comfortabele zithouding aan op de fiets. Basisstart: de leerling zit op het zadel, knijpt de remmen dicht. De leerling zet zijn voet op de hoogste pedaal, laat de remmen los en trapt de pedaal naar beneden, zodat hij wat snelheid krijgt en evenwicht vindt. Zijn andere voet zet hij op de andere pedaal. De leerling trapt verder om snelheid te maken.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid moet de leerling een vlotte start nemen vanuit de juiste startpositie, zonder opnieuw een voet aan de grond te moeten zetten of te beginnen slingeren.



3. Rechtdoor rijden



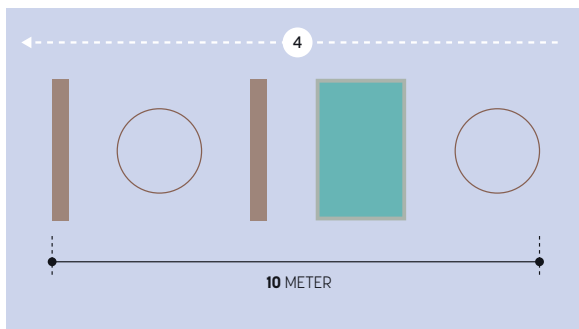
Proef:

De leerling rijdt door de smalle doorgang en houdt een rechte lijn aan tussen de twee rijen afgeplatte kegels.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid mag de leerling geen kegels raken en moet hij zijn blik richten op een punt in de verte, zodat hij moeiteloos in een rechte lijn kan blijven rijden.

4. Over een oneffen terrein rijden



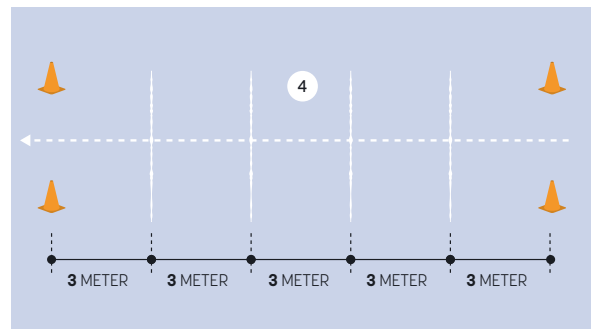
Proef:

De leerling rijdt rechtdoor over een oneffen terrein van hoepels, matten en planken en toont dat hij stuurvast is.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid moet de leerling een ontspannen houding op de fiets aannemen, hij houdt het stuur stevig vast en kijkt voor zich naar de hindernissen die moeten komen.

5. Evenwicht houden/traag rijden



Proef:

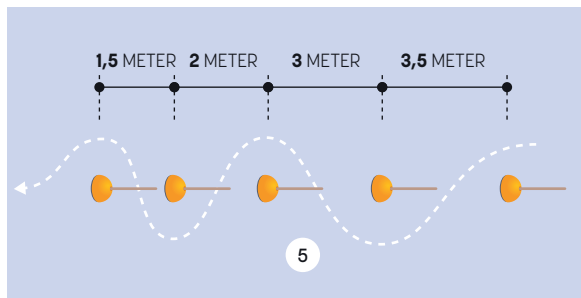
De leerling vertrekt tussen de twee kegels en rijdt zo langzaam mogelijk rechtdoor richting de twee kegels die op het einde van de proef staan. Op de grond staan vier krijtlijnen getekend. Daardoor kan de leerling zijn snelheid inschatten. Hij moet er twee tot drie tellen over doen om aan de volgende krijtlijn te geraken.

Beoordeling:

De leerling doet minstens twaalf seconden over de afstand van vijftien meter. Dat is de afstand tussen de kegels aan het begin van het parcours en de kegels aan het einde van het parcours. Dat zijn twee tot drie tellen tussen elke krijtlijn. Hij mag geen voet aan de grond zetten. Hij wordt beoordeeld op hoe goed hij traag kan rijden. Hoe langer hij erover doet, hoe beter hij het traag rijden beheerst.



6. Slalommen



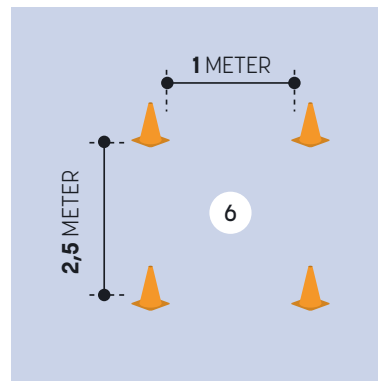
Proef:

De fietser moet tussen de vijf paaltjes slalommen.

Beoordeling:

Een leerling die geen enkel paaltje raakt, geen voet aan de grond moet zetten en geen paaltje overslaat, is geslaagd voor deze vaardigheid.

7. Stoppen en afstappen



Proef:

De leerling komt aange fietst. Bij het naderen van het opstelvak begint hij lichtjes te remmen met beide remmen. Daarna stopt hij met beide wielen in het voorziene opstelvak en stapt van de fiets.

Beoordeling:

De leerling schat zijn remafstand goed in en stopt met twee wielen binnen het opstelvak. De leerling stapt af en zet de fiets op de voetsteun.

