



Praktijfiches voor BuSO lesfiche 0



Fietsgewenning

DOELGROEP:

Leerlingen uit de opleidingsvormen OV1 (sterke leerlingen) en OV2 van het buitengewoon secundair onderwijs die nog niet of onvoldoende kunnen fietsen.

ONTWIKKELINGSDOELEN:

Bij het opmaken van de fiches is rekening gehouden met overkoepelende ontwikkelingsdoelen voor de doelgroep. Er is aandacht voor verkeersregels (veilig verplaatsen in het verkeer, gevaarherkenning, houden aan veiligheidsvoorschriften) én fietsvaardigheden (opdrachten uitvoeren met een goede coördinatie van bewegingen).

OV1-OV2

De leerling:

- houdt zich aan de veiligheidsvoorschriften
- voert opdrachten uit met een goede coördinatie van bewegingen
- verplaatst zich veilig in het verkeer

LESTHEMA:

Fietsgewenning geven aan leerlingen die nog niet genoeg fietsvaardig zijn.

LESDOEL:

In deze les oefen je volgende basisvaardigheden:

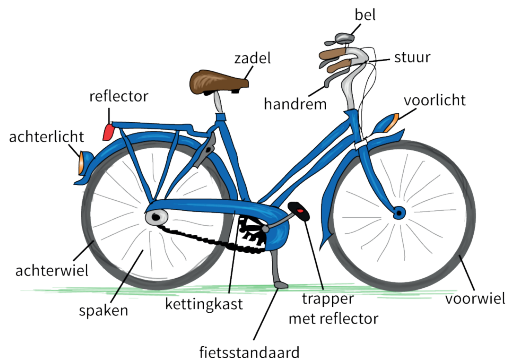
- opstappen
- vertrekken
- evenwicht houden
- rechtdoor rijden
- van richting veranderen
- remmen: zowel gedoseerd als plots

Deze les vindt plaats in een veilige omgeving; bijvoorbeeld de speelplaats of de parking van de school. Deze lessen kan je doen met een gewone fiets, loopfiets of met een driewieler.

MATERIAAL:

kegels, hoepels/fietsbanden, markeringspotjes, lage bank of balk.

FIETSCONTROLE:



VERPLICHT AANWEZIG OP DE FIETS:

- rem vooraan
- rem achteraan
- bel tot op 20 meter hoorbaar
- witte reflector vooraan
- rode reflector achteraan
- zijdelingse reflectoren per wiel en/of 2 reflecterende stroken op elke band
- in elke pedaal 2 gele of oranje reflectoren

VERLICHTING:

's Nachts of als het zicht beperkt is tot 200 meter moet je fiets verlicht zijn. Vooraan moet je een wit of geel licht hebben en achteraan een rood. Die lichten mag je zowel op je fiets als op je zelf vastmaken. Het mogen vaste lichten of knipperlichten zijn.

NAKIJKEN OP EEN FIETS :

- de ketting (voldoende spanning en gesmeerd)
- het stuur (iets hoger dan zadel)
- het zadel: juiste hoogte (zittend op het zadel, tenen aan de grond kunnen houden)
- bandendruk: controle met drukmeter (twee bar is het absolute minimum)

OEFENINGEN FIETSGEWENNING:

OPSTELLING:

Een terrein van ongeveer 20 op 20 meter, afgebakend met 4 kegels, met volgende oefeningen:

- wandelen met de fiets
- remmen leren gebruiken
- evenwicht behouden
- starten en stoppen
- van richting veranderen en bochten nemen

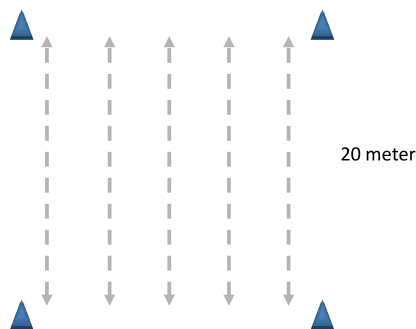
Tip: gebruik bij voorkeur vaste kleuren van kegels. Bijvoorbeeld de startkegel blauw en de stopkegel rood.

ORGANISATIE:

Geef je leerlingen uitleg bij de verschillende proeven van het parcours. Bied hen ook de kans om dit eerst even te verkennen. Een demonstratie van leerkracht of leerling is zeker noodzakelijk.

Oefening 1: wandelen met de fiets

De leerlingen leren de fiets en zijn bewegingen kennen door ermee te wandelen.



- wandelen met de fiets aan de rechterkant, met twee handen aan het stuur
- wandelen met de fiets aan de linkerkant, met twee handen aan het stuur
- wandelen met de fiets aan de linkerkant, één hand aan het stuur en één hand aan het zadel
- wandelen met de fiets aan de linkerkant, onderweg van kant veranderen, met één hand het zadel vasthouden en achter de fiets doorwandelen
- wandelen met de fiets aan de linkerkant en bochten maken met het stuur, terug twee handen aan het stuur

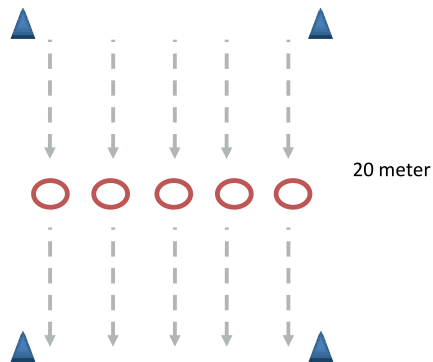
Leertip:

de leerlingen kijken naar voren tijdens het uitvoeren van de oefeningen.

Tip: als de leerlingen het verschil niet kennen tussen links en rechts, werk dan met kleuren. Dit kan bijvoorbeeld met een polsbandje of met een getekende stip op de hand. Bijvoorbeeld rechterhand rood en linkerhand blauw.

Oefening 2: remmen leren gebruiken

De leerlingen leren de remmen te gebruiken. Ze stoppen in een hoepel.



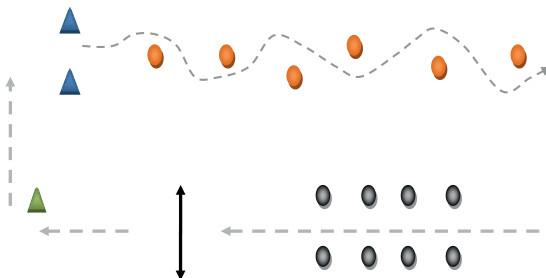
- de 2 remmen tegelijk laten aantrekken (ter plaatse).
- de leerlingen wandelen met de fiets aan de hand en stoppen 5 keer in de 20 meter.
- bij het terugkomen voeg je hoepels toe aan de opstelling. @ De leerlingen stoppen nu met 1 voet in de hoepel en wandelen weer verder.

Leertip:

langzaam aantrekken van de remmen en steeds beide remmen gebruiken om te stoppen.

Oefening 3: richting houden, bochten nemen al wandelend met de fiets

Combinatieoefening van wandelen met de fiets, een hindernis



Ze stappen een traject af waarbij ze de fiets over, tussen of langs hindernissen moeten leiden. Mogelijke hindernissen:

- met de fiets aan de hand slalommen tussen de kegels (kegels staan op +/- 2 m van elkaar).
- met de fiets aan de hand stappen langs een smalle doorgang.
- de fiets over een lage bank of balk dragen.
- ...

Tip:

gebruik dezelfde kleuren en symbolen bij de opstelling. Zo weten de leerlingen welke acties ze moeten uitvoeren. Bijvoorbeeld: steeds starten aan de blauwe kegels, steeds slalommen aan de oranje kegels, steeds een bocht nemen aan de groene kegels, steeds door de poortjes rijden bij de grijze kegels, ...

Oefening 4: evenwicht behouden, starten en stoppen

De leerlingen trachten hun evenwicht te behouden op een fiets in beweging. Bedoeling is dat ze al zittend plaatsnemen op een fiets en met beide voeten aan de grond kunnen.

- wandelen op de fiets: afwisselend links en rechts afduwen op de grond
- wandelen op de fiets: met beide voeten tegelijk afduwen

Leertip: steeds naar voren kijken.

De leerlingen proberen te starten en een paar omwentelingen te trappen. Evenwicht behouden op de fiets in beweging en veilig stoppen.

- de leerlingen houden nu 1 voet op de pedaal (hoog). Afduwen met de andere voet.
- de leerlingen trappen 5 omwentelingen
- stoppen met beide remmen

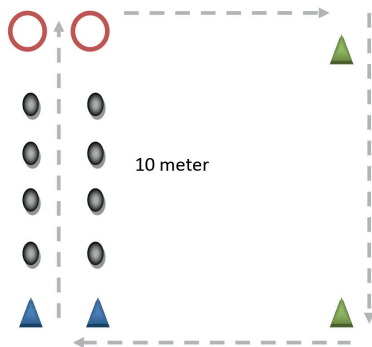
Leertip: steeds naar voren kijken. Geef aandacht aan correct stoppen: eerst remmen gebruiken, dan één voet op de grond zetten en op het zadel blijven zitten.

Tip: Kijk er op toe dat de oefening correct wordt uitgevoerd. Zorg eerst voor een demonstratie van de oefening. Voldoende herhalen is nodig. Ga pas verder met de volgende oefening als de leerlingen dit goed onder de knie hebben.

Oefening 5: rechtdoor fietsen (richting houden) en veilig stoppen

De leerlingen starten met fietsen, rijden rechtdoor en houden hierbij het stuur recht. Ze proberen te trappen zonder haperingen en kunnen veilig stoppen.

- de leerlingen starten tussen de 2 kegels aan de startlijn.
- na een aanloop van 5 m rechtdoor starten met fietsen.
- vervolgens fietsen ze over een afstand van 10 m door een smalle doorgang.
- ze fietsen verder tot aan de hoepels. Daar remmen (2 handen gebruiken) en 1 voet links of rechts in een hoepel zetten.
- ze keren terug langs de groene kegels.



Leertip: de leerlingen remmen 'traag' (met 2 handen) tot hun voorwiel voorbij de hoepels staat. De voeten blijven op de pedalen staan tot ze helemaal stil staan Pas dan zetten ze hun voet.

Tip: werk ook bij deze oefeningen met verschillende kleuren kegels. Een bepaalde kleur is verbonden aan een bepaalde actie van de leerling.

Oefening 6: van snelheid veranderen en veilig stoppen

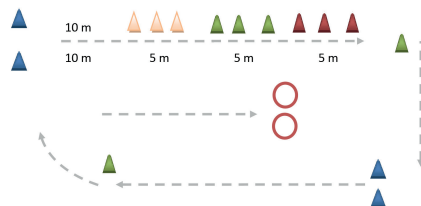
De leerlingen kunnen sneller en trager rijden zonder veel van richting te veranderen. Ze beheersen hun remmen zodat ze op een bepaalde plaats tot stilstand komen.

De leerlingen fietsen een omloop waar op verschillende plaatsen kegels staan in verschillende kleuren (telkens over 3 meter):

- na een aanloop van 10 m komen de leerlingen aan de gele kegels.
- bij het voorbijrijden van deze kegels moeten ze vertragen.
- bij de groene kegels moeten ze terug versnellen.
- ter hoogte van de rode kegels stoppen ze.

Ze wandelen tot de volgende startzone (blauwe kegels). Ze vertrekken terug en fietsen rechtdoor tot de kegel, daar veranderen ze van richting. Verder op het parcours liggen ook potjes die een smalle doorgang vormen. De leerlingen komen traag aangereden en proberen tussen de doorgang te geraken zonder te trappen (met de trappers in de middelste stand) en zonder de potjes te raken. Op het einde van het parcours proberen ze veilig te stoppen in de hoepels.





Leertip: de leerlingen houden hun stuur recht bij het starten. Bij het veranderen van richting kijken de leerlingen naar waar ze fietsen. Ze draaien hun stuur in de richting van de potjes en proberen op dezelfde afstand van de potjes te blijven.

Tip: zorg eerst voor een demonstratie, daarna de oefening in stukken (gefaseerd) uitvoeren. Je kan een groep telkens laten starten aan de blauwe kegels. Pas daarna alle oefeningen uitvoeren achter elkaar.

Oefening 7: bochten nemen en slalommen

Bochten nemen: bij deze oefening leren de leerlingen een bocht nemen van 90°. Ze oefenen dit in zowel naar links als naar rechts.

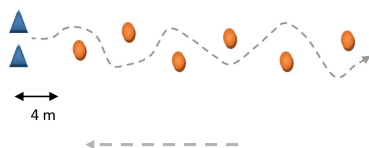
- de leerlingen starten tussen 2 kegels aan de startlijn.
- rechtdoor starten met fietsen (5 m).
- vervolgens tussen de markeringsschijven fietsen.
- verder langs de markeringsschijven fietsen en sturen naar rechts.
- tot bij de hoepels, hier remmen (2 handen gebruiken) en 1 voet links of rechts in een hoepel zetten.
- terugkeren via de andere blauwe kegel.

Leertip: de leerlingen kijken naar waar ze fietsen. De leerlingen fietsen niet te snel door de bocht.

Slalommen: bij deze oefening kunnen de leerlingen met beide handen aan het stuur bochten naar links en rechts maken (slalom).

- de leerlingen volgen een traject met bochten naar links en rechts.
- ze rijden een slalom tussen de paaltjes zonder de paaltjes te raken.
- ze keren op het einde terug en starten opnieuw.

De afstand tussen de paaltjes: met een gewone fiets en loopfiets 3 meter en met een driewieler 4 m.



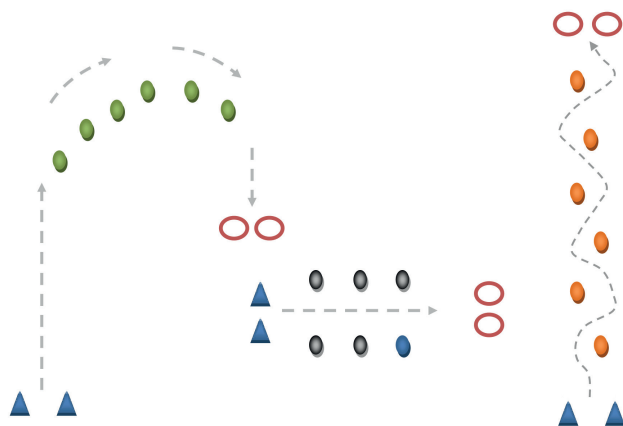
Leertip: de leerlingen kijken naar waar ze fietsen.

Tip: laat eerst iemand de oefening demonstreren. Laat de leerlingen niet te snel achter elkaar starten.

Oefening 8: van richting veranderen en bochten nemen

De leerlingen fietsen een parcours met verschillende opdrachten:

- Er zijn verschillende startplaatsen. Deze zijn telkens aangegeven met blauwe kegels.
- Afremmen en stoppen in de rode hoepels.
- Het voordeel is dat de deelnemers op eigen tempo kunnen werken. Ze kunnen ook naast elkaar werken en voorbijsteken. Zo blijven alle leerlingen bij deze oefening in beweging.
- Door het stelselmatig toevoegen van extra opdrachten blijven de leerlingen ook geprikkeld creëren je differentiatie mogelijkheden.



Leertip: kijk steeds in de richting waar je naar toe gaat. Leer veilig stoppen in de hoepels.

Tip: zorg eerst voor een demonstratie en voer daarna de oefening in stukken (gefaseerd) uit. Laat een groep telkens starten aan de blauwe kegels. Voer pas daarna alle oefeningen uit achter elkaar.