



Praktijfiches voor BuSO lesfiche 1



Individuele stuurvaardigheid testen

DOELGROEP:

Alle opleidingsvormen van het buitengewoon secundair onderwijs

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

OV3

De Leerling:

- beheerst elementaire bewegingsvaardigheden waaronder gaan en lopen, maar ook fietsen
- maakt veilig gebruik van eigen en openbaar vervoer
- engageert zich voor defensief en sociaal verkeersgedrag

LESTHEMA:

Om te starten met fietsen is het goed om te weten wat de leerlingen al kunnen en wat ze nog moeten oefenen. Op die manier is het meteen duidelijk aan welke specifieke vaardigheden de groep nog moet werken.

Deze les gebeurt in een veilige omgeving; bijvoorbeeld de speelplaats of de parking van de school.

LESDOEL:

In deze les oefen en test je volgende vijf basisvaardigheden met een gewone fiets of een driewieler

- richting houden
- van richting veranderen: links omkijken
- evenwicht behouden met één hand
- stoppen en vertrekken
- bochten nemen

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, een tafel + klein voorwerp, voldoende markeringsschaaltjes, touw/tape, krijt, 7 slalompalen, bordje met nummer,



OPSTELLING:

Een terrein van ongeveer 20 op 20 meter.

1. Fietscontrole
2. Richting houden
3. Evenwicht houden met één hand
4. Bochten nemen
5. Slalommen tussen de paaltjes
6. Van richting veranderen: links omkijken
7. Stoppen en vertrekken

ORGANISATIE EN EVALUATIE:

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

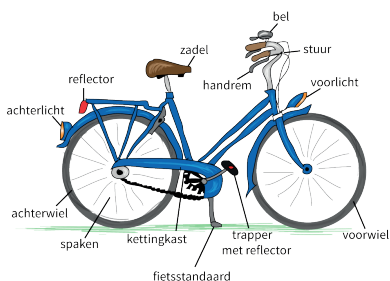
Beoordeel elke fietser in de loop van één of meerdere passages over het parcours. Gebruik daarvoor de scorekaart.

Schakel eventueel leerlingen in om aan elke post de beoordeling te doen of om eventueel de omloop te herstellen.

BESCHRIJVING VAN HET PARCOURS:

Oefening 1: fietscontrole

Fietscontrole(verplicht aanwezig):



- 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 de 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)

Oefening 2: richting houden

De leerling fietst tussen twee evenwijdige lijnen van 5 m lang en 30-40 cm breed voor een fiets en 1 m breed voor een driewieler. Hiervoor kan je een plank of markeringsschaaltjes gebruiken.

Leertip: zorg ervoor dat de leerlingen ver genoeg vooruit kijken.

Oefening 3: evenwicht houden met één hand

De leerling fietst met één hand en geeft onderweg eerst rechts en dan links een hand aan zijn begeleider.

Leertip: laat de leerlingen hun voorkeurskant ontdekken en oefen die eerst in. Laat de leerlingen tijdens het fietsen één hand even opsteken (stuur even loslaten). Bij welke hand lukt dit het beste? Lukt dit niet, dan weet je als beoordelaar voldoende.

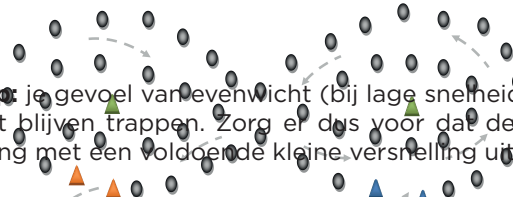
Tip: als de leerlingen het verschil niet kennen tussen rechts en links, werk dan met kleuren. Dit kan bijvoorbeeld met een polsbandje of met een getekende stip op de hand. Bijvoorbeeld rechterhand rood en linkerhand blauw.

Een meervaardige leerling kan proberen om met de linkerhand een voorwerp van een tafel te nemen, rond de tafel te fietsen en op het einde weer op de tafel te plaatsen.

Oefening 4: bochten nemen De leerling fietst in een achtvorm.

Het rijspoor van de acht is 60-80 cm breed voor leerlingen met een fiets en 1 m breed voor leerlingen met een driewieler.

De acht is gemaakt met markeringsschaaltjes of houten blokjes. Inrijden doe je aan de blauwe kegels, uitrijden aan de oranje kegels.



Leertip: je gevoel van evenwicht (bij lage snelheid) vergroot als je kunt blijven trappen. Zorg er dus voor dat de leerlingen de oefening met een voldoende kleine versnelling uitvoeren.

Leertip: plaats een mikpunt (bijvoorbeeld een kegel) in het midden van de cirkels en laat de fietsers naar het mikpunt kijken wanneer ze de bocht nemen.

Oefening 5: slalommen tussen paaltjes

Bij deze oefening staan zeven palen opgesteld. De leerlingen moeten ertussen slalommen. De afstand wordt echter per twee poorten kleiner.

Fiets: 3,5 m - 3 m - 2,5 m

Driewieler: 4,5 m - 4 m - 3,5 m

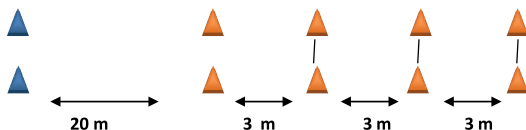
Oefening 6: van richting veranderen: links omkijken

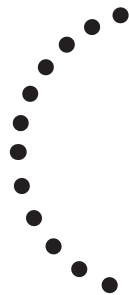
De leerling kijkt in het midden van de lengte over zijn/haar linkerschouder en roept het getoonde getal of het aantal vingers dat zijn begeleider opsteekt.

Tip: als cijfers niet gekend zijn door de leerling, kan je ook met kleuren werken.

Oefening 7: stoppen en vertrekken

Een leerling fietst over een lengte van 20 meter. Na 10 meter komt hij om de 3 meter een kegel tegen. De beoordelaar geeft een stopsignaal wanneer de fietser in de buurt van één van de kegels komt. De fietser moet bij de volgende lijn stil kunnen staan.



- 
- 
1. Fietscontrole: de uitrusting en de toestand waarin een fiets verkeert, zijn van groot belang voor de veiligheid in het verkeer.
 2. Richting houden: de leerling moet aantonen dat hij op een smalle strook het evenwicht kan behouden. Dit komt weleens voor op het platteland of op niet geasfalteerde wegen.
 3. Evenwicht houden met één hand: tijdens deze oefening wordt het fietsen met één hand getest. Dit is o.a. belangrijk bij het uitsteken van de arm wanneer de fietser links of rechts afslaat.
 4. Bochten nemen: de leerlingen moeten aantonen dat zij smalle bochten tegen een aangepaste snelheid kunnen nemen, zonder daarbij het evenwicht te verliezen.
 5. Slalom tussen de paaltjes: bij de slalom moeten de leerlingen vooruitziend fietsen en plots optredende hindernissen op hun weg ontwijken.
 6. Van richting veranderen en links omkijken: de fietser moet mooi rechtdoor rijden (rechts op de rijweg rijden). Als hij een (onverwachte) hindernis tegenkomt, moet hij deze op een reglementaire en veilige manier kunnen ontwijken. De correcte uitvoering is de volgende: links omkijken om te zien of de situatie veilig is, linkerarm uitsteken en de hindernis voorbij rijden.
 7. Stoppen en vertrekken: de leerling moet zijn remweg juist kunnen inschatten door zodanig met de voor- en achterrem af te remmen dat hij ook op een korte afstand tot stilstand kan komen. De oefening heeft tot doel om een veilige noodstop uit te voeren.

CONTROLEFICHE
STUURVAARDIGHEIDSTEST

Observeerder:

Uitvoerder:



Oefening	Controle	Gelukt?
1. Richting houden	De leerling moet over de hele lengte met beide wielen tussen de evenwijdige lijnen blijven.	☐
2. Evenwicht houden met één hand	De leerling moet het voorwerp optillen, verplaatsen en neerzetten zonder te stoppen.	☐
3. Bochten nemen	De leerling moet binnen het aangegeven rijspoor blijven zonder voet aan de grond te zetten.	☐
4. Slalom tussen paaltjes	De leerling moet tussen de poortjes rijden zonder een voet aan de grond te zetten en zonder de poortjes te raken.	☐
5. Van richting veranderen en links omkijken	De leerling kijkt om over de linkerschouder, zegt wat er op het bordje staat en blijft daarbij tussen de grenslijnen (aangeduid met de kegels).	☐
6. Stoppen en vertrekken	De leerling fietst vlot door tot aan de afgebakende ruimte en komt in deze ruimte tot stilstand zonder met het voorwiel over de lijn te rijden.	☐

Opmerkingen:

.....

.....

.....

.....