



Praktijfiches voor BuSO lesfiche 2



Fietsvaardigheid oefenen

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 geschonken 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:

Leerlingen die tijdens de test een vaardigheid onvoldoende beheersen, kan je extra laten oefenen met behulp van onderstaande oefeningen.

LESDOEL:

In deze les oefen je:

- kennis van verkeersregels voor fietsers
- 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 of met een driewieler.

MATERIAAL:

kegels, 45 houten blokjes (of markeringsschaaltjes), hoepels, krijt, slalompalen, verkeersborden

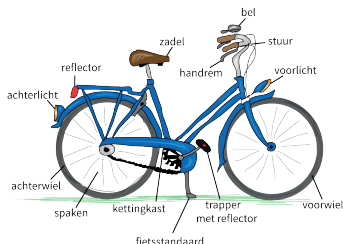
VERKEERSREGELS VOOR FIETTERS:

De leerlingen oefenen belangrijke verkeersregels voor fietsers.

1. Zorg dat je fiets in orde is.
2. Houd je hand(en) aan het stuur.
3. Ken je plek: plaats op de weg voor de fietser.
4. Steek juist over.
5. Respecteer de voorrang.
6. Geef je richting aan.
7. Fiets veilig in groep.

1. Fietscontrole (verplicht aanwezig):

- rem vooraan
- rem achteraan
- nel 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. Deze lichten zitten normaal vast op je fiets, maar je mag ze ook op je zelf of je kledij vastmaken. Het mogen vaste lichten of knipperlichten zijn.

Nakijken op de fiets:

- de ketting (voldoende spanning en gesmeerd)
- het stuur (iets hoger dan het 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)

2. Houd je hand(en) aan het stuur:

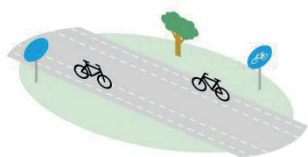
Je mag niet zonder handen fietsen. Met één hand mag wel, maar alleen als het veilig kan.

3. Ken je plek: plaats op de weg voor de fietser

Fietsers horen thuis op het fietspad. Wanneer er geen fietspad is, moet je rechts op de rijbaan rijden.

Tot de leeftijd van 10 jaar is het toegelaten om te fietsen op het voetpad.

Naast elkaar fietsen op de rijbaan mag met



maximaal 2 personen en enkel als er geen fietspad is. Zodra je merkt dat het kruisen met een tegenligger moeilijk wordt, ga je achter elkaar rijden. Buiten de bebouwde kom doe je net hetzelfde als er een auto achter je komt. Binnen de bebouwde kom mag je met 2 naast elkaar blijven fietsen. In een verboden richting fietsen mag je alleen indien er onder het rode verbodsbord een wit bordje 'Uitgezonderd fietsers' hangt.

4. Steek juist over

Gebruik de oversteekplaats voor fietsers als er één is. Let op: je hebt hier geen voorrang!

Is er geen fietsoversteekplaats, dan stap je af en steek je te voet over op een zebrapad. Fiets je over een zebrapad, dan heb je geen voorrang op naderende auto's.

5. Respecteer de voorrang

Fietsers moeten net als andere bestuurders voorrang geven aan wie van rechts komt. Behalve als de fietser op een doorlopend fietspad rijdt want dan heeft de fietser voorrang op de bestuurder die van rechts komt. De fietsers moeten aan iedereen voorrang verlenen wanneer ze een manoeuvre uitvoeren. Ze moeten eveneens de stopborden en de omgekeerde driehoeken respecteren.

6. Geef je richting aan

Als fietser moet je aangeven welke richting je uit gaat. Steek dus je hand uit wanneer je afslaat, inhaalt of voorbijsteekt. Wanneer je je onzeker voelt om met één hand te sturen, houd je beter beide handen aan het stuur. Dit kan bijvoorbeeld wanneer de weg glibberig is of de doorgang te smal.

7. Fiets veilig in groep

Als je met vijftien fietsers of meer rijdt, mag je in groep twee aan twee op de rijbaan fietsen. Ook wanneer er een fietspad is. Het fietspad is en blijft natuurlijk veiliger. Zijn jullie met meer dan vijftig fietsers, dan is het verplicht om 2 wegkapiteins te voorzien en is een begeleidende auto voor en achter de groep verplicht.

OEFENINGEN OP FIETSSVAARDIGHEID:

OPSTELLING:

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

- richting houden
- evenwicht houden met één hand
- bochten nemen
- slalommen tussen de paaltjes
- van richting veranderen: links omkijken
- vertragen en versnellen

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

ORGANISATIE:

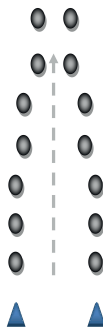
Geef de leerlingen uitleg bij de verschillende proeven van het parcours. Geef hen ook de kans om het eerst even te verkennen. Een demonstratie van leerkracht of leerling is zeker noodzakelijk.

Oefening 1: richting houden

Rechtdoor rijden:

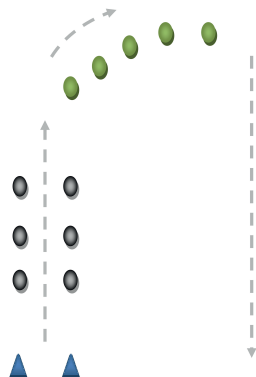
Aan een zijde van het terrein versmalt het fietspad van 80 cm naar 20 cm (voor een driewieler van 2 m naar 1 m). De leerlingen proberen zo ver mogelijk te geraken zonder de markeringspotjes te raken.

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



Een bocht nemen:

Zelfde opstelling, maar op het einde van het rechte stuk nemen ze een bocht naar rechts of links.



Leertip: kijk steeds in de richting waar je naar toe gaat.

Tip: Kijk er op toe dat de leerling de oefening correct uitvoert. Voldoende herhalen is zeker nodig. Ga pas verder met de volgende oefening wanneer de leerlingen dit goed onder de knie hebben.

Oefening 2: evenwicht houden met één hand

De leerling fietst over een afstand van ongeveer 25 meter. Hij wordt eerst ondersteund met één hand aan de ene begeleider



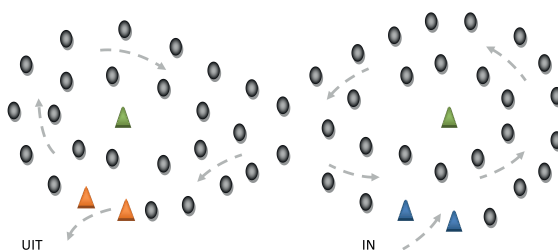
(rechts) en dan links aan de hand met de andere begeleider. Nadien volgt dezelfde oefening, maar halverwege geeft hij een high five aan de begeleiders: eerst rechts dan links. Nadien opnieuw dezelfde oefening, maar halverwege neemt hij een hoepel aan van de begeleider en geeft die later weer af aan de andere.

Tip: kennen je leerlingen het verschil niet 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.

Oefening 3: bochten nemen

De leerling fietst in een achtvorm. De acht is gemaakt met markeringsschaaltjes of houten blokjes. Het rijspoor van de acht is 60-80 cm breed voor leerlingen met een fiets en 1 m breed voor leerlingen met een driewieler. Inrijden aan de blauwe kegels, uitrijden aan de oranje kegels.

De leerlingen maken zo vloeiend mogelijk bochten in de acht. Als je de oefening met meerdere fietsers uitvoert, moeten ze op het 'kruispunt' voorrang verlenen aan rechts.



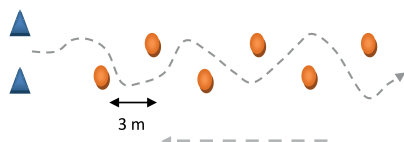
Leertip: plaats een mikpunt (bijvoorbeeld een kegel) in het midden van de cirkels en laat de fietsers naar het mikpunt kijken wanneer ze de bocht nemen.

Oefening 4: slalommen tussen paaltjes

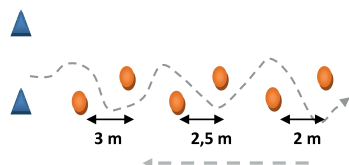
De leerlingen volgen een traject met bochten naar links en naar rechts tussen de paaltjes.

Ze keren op het einde terug en starten opnieuw.

De afstand tussen de paaltjes bedraagt bij een gewone fiets en een loopfiets 3 m en bij een driewieler 4 m.

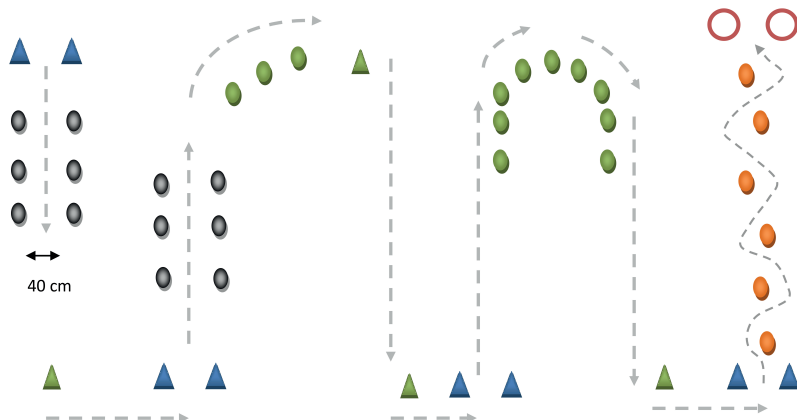


Naargelang het niveau van de leerlingen kan je de afstand aanpassen. Je kan starten met 3 m voor een gewone fiets of loopfiets en 4 m voor een driewieler en nadien de afstand kleiner maken naar het einde toe.



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

Combineren van een aantal bochten achter elkaar:



- ↔ afstand tussen de potjes: vergroten indien het te moeilijk is, verkleinen indien het beter gaat.
- → beweging van de deelnemers.

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,

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

Oefening 5: van richting veranderen: links omkijken

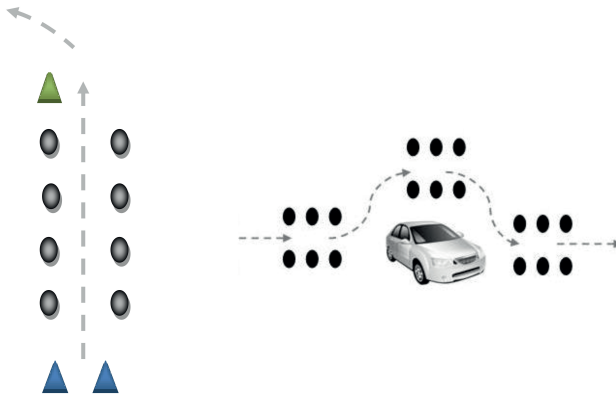
De leerling fietst over een afstand van 15 meter. Ter hoogte van de kegel kijkt de leerling links over de schouder naar achter. Hij roept dan het getoonde getal of het aantal vingers dat zijn begeleider opsteekt.

Let op: het stuur mag niet van richting veranderen (niet van de route afwijken).

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

Idem maar met een bocht naar links.

Idem met ook het uitsteken van de linker arm.



De meer vaardige fietser kan dezelfde oefening doen met het passeren van een hindernis.

Oefening 6: vertragen en versnellen

De leerlingen leren vertragen, maar ook stoppen en vertrekken. Bij deze oefening leren de deelnemers vertragen tijdens het fietsen. Op het signaal proberen ze te stoppen in een bepaalde zone (afgebakend door kegels).

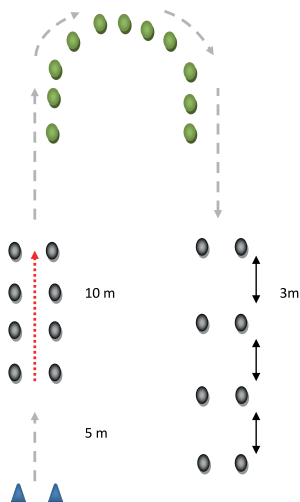
- de leerlingen starten tussen de 2 kegels aan de startlijn.
- rechtdoor starten ze met fietsen over een afstand van 5 m (aanloop).
- terwijl ze door de potjes fietsen over een afstand van 10 m duwen ze niet op de pedalen.
- ze nemen een bocht naar rechts.
- ze fietsen terug tot bij de kegels, deze staan om de 3 meter opgesteld.
- op het signaal trachten ze te stoppen in de zone tussen 4 kegels.
- Ze keren terug en starten opnieuw.

Na een aantal keer oefenen: niet duwen op de pedalen vervangen door rustig te remmen.

Leertip: zorg ervoor dat de leerlingen steeds twee vingers aan de rem houden. Leg nadruk op het gebruik van de achterrem. Een auditief signaal is makkelijker dan een visueel signaal.

---> vertragen (niet op de pedalen duwen of remmen) over een afstand van 10 m

↔ 3 meter afstand tussen de kegels



Spelvorm: 'slakkenrace'

- de leerlingen staan per groep van vier naast elkaar achter de startlijn.
- ze rijden zo traag mogelijk (slakkenrace) met naar de over kant.
- elke leerling probeert in zijn groep als laatste over de eind lijn te komen zonder hierbij de grond te raken.
- wie de grond raakt, krijgt een strafpunt, maar mag wel de oefening verder doen van op de plaats waar hij voet aan grond zette.
- De leerling die als laatste de finishlijn bereikt met het minste strafpunten, wint de oefening

