

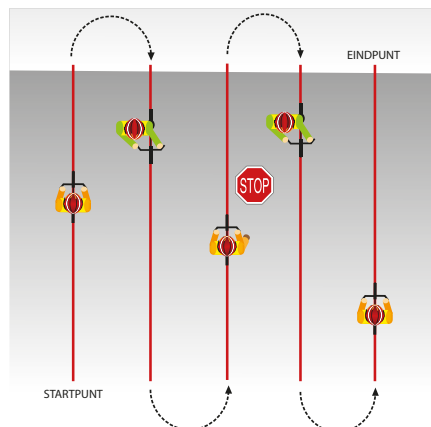
# Veilig op de trappers

3de  
kleuter  
klas

## OPSTELLING

### Materiaal:

- stopbord
- 5 markeringsstroken
- 2 gekleurde kegels
- verschillende gekleurde kegels, markeringshoedjes
- (loop)fietsen



Oefening 2: Wielen op een rechte lijn houden

## VERLOOP VAN DE LES

Vele kleuters kunnen in de laatste kleuterklas al zelfstandig fietsen op 2 wielen. Door regelmatig vrij te fietsen, verbeteren ze spontaan hun motoriek en behendigheid. Dit betekent nog niet dat ze hun fiets al volledig beheersen. Tijdens deze eenvoudige fietsoefeningen trainen kleuters hun stuurvaardigheid en ruimtebesef.

### EVENWICHTSOEFENINGEN MET DE FIETS

#### Oefening 1: De fiets veilig stallen

We leren kleuters om hun evenwicht te beheersen wanneer ze een fiets stallen. De kleuters hebben ook respect voor de fiets.

De kleuters fietsen door elkaar. Wanneer de begeleider een signaal geeft:

- remmen de kleuters, stappen rechts af en plaatsen de fietspoot. Hebben ze geen poot, dan leggen ze hun fiets voorzichtig neer. Bij het terug opnemen van de fiets, leggen de kleuters een hand op het handvat van het stuur en een hand op het zadel.
- plaatsen de kleuters de fiets tegen een muur, bank, bloembak... zonder dat hij omvalt.

#### Oefening 2: Wielen op een rechte lijn houden (zie afbeelding)

De kleuters verdelen hun aandacht afwisselend op de fiets en de lijn. Zo krijgen kleuters besef van de ruimte rondom hen.

De kleuters voeren telkens een andere oefening uit op de lijn.

- Fietsen op de lijn.
- Rechts naast hun fiets stappen terwijl hun wielen op de lijn blijven.
- Fietsen tot aan het stopbord, remmen en een voet op de grond zetten. Daarna verder fietsen.

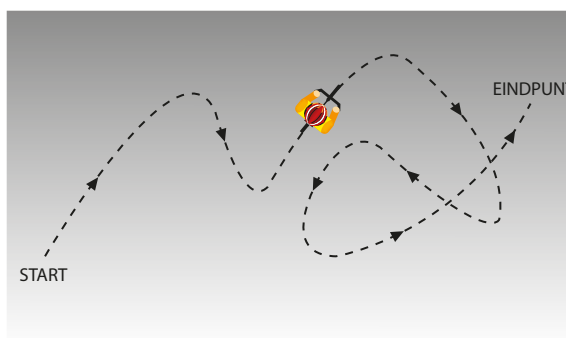


© 10op10-archief



© BS 't Park - Malle

Gebogen lijnen maken de oefening nog moeilijker.



#### Oefening 3: Extra

De oefening 'wielen op een rechte lijn houden' maak je moeilijker als je een claxon- of sirenegeluid gebruikt. Wanneer de kleuter een auto-toeter, ziekenwagen, brandweerauto... hoort, stopt hij onmiddellijk met stappen of fietsen.

Lesfiche 5

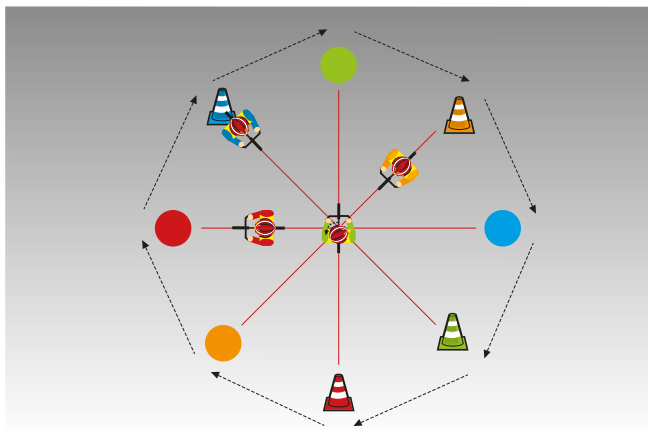


60 min.

## LINKS EN RECHTS KIJKEN OP DE FIETS

Maak de opstelling groot genoeg. Als voorbereiding oefen je eerst te voet of met de fiets aan de hand.

- Verdeel de klas in groepjes en plaats hen voor een rode, groene, blauwe of gele kegel. Start met maximum 2 kleuters tegelijk.
- De kleuters volgen de lijn die vanuit deze kegel vertrekt.
- Ze fietsen via de lijn naar het midden en dan naar de markeringsbol, -hoedje... met dezelfde kleur.
- In het midden stoppen ze en kijken ze goed rond. Ze kiezen de juiste lijn naar de gekleurde bol. Ze proberen een kleuter die van rechts komt te laten voorgaan. Hebben ze de begrippen rechts en links nog niet onder de knie dan houden ze rekening met elkaar en botsen ze niet.
- Ze rijden met de wijzers van de klok mee naar een andere kegel en herhalen de oefening.



Door deze oefening leren kleuters goed kijken, de omgeving waarnemen en op de lijn fietsen. Hierbij krijgt de kleuter veel prikkels waardoor een hoge concentratie nodig is.

## UITBREIDING: PARCOURS FIETSEN

Kleuters houden van variatie en verschillende uitdagingen tijdens het fietsen. Wanneer je een parcours uitzet op de speelplaats hou dan rekening met volgende vaardigheden:

- rechts op- en afstappen
- bochten nemen
- stoppen aan een zebra-pad/stopbord
- slalom
- rood-groen
- oneffen ondergrond/parcouselementen/hindernis...
- een hindernis om onderdoor te rijden



© Sint-Jozef - Ekeren



© De Schatkist - Hulshout



© De Toverdoos - Hulshout



© VBS Pulle - Zandhoven

## INFO AAN OUDERS VANUIT DE SCHOOL

Bij de aankoop van een nieuwe fiets neem je de lengte van je kind als leidraad. Je kind moet met beide tippen aan de grond kunnen als hij op de fiets zit. Hieronder vind je een overzicht van de wielmaat die bij elke kledingmaat past.

Wielmaat	Kledingmaat van het kind
12 inch	92 cm - 104 cm
16 inch	104 cm - 110 cm
20 inch	116 cm - 122 cm
24 inch	128 cm - 140 cm

© Belgisch Instituut voor de Verkeersveiligheid

### Meer oefeningen en informatie in:

- Bochure 'Kinderen op de fiets', *Vias*
- Bochure 'Hoe leer je je kind fietsen?', *Sporting A, sportdienst stad Antwerpen*

