

Meester op de Fiets® is een fietsvaardigheidsproject voor kinderen in lagere scholen. Deze lesfiches geven per leerjaar praktische activiteitentips voor wie zelf aan de slag wil met fietsvaardigheidstraining. Bezoek www.meesteropdefiets.be om een begeleiding van een fietsmeester of -juf aan te vragen. Je kan er ook de uitgebreide handleiding voor fietslessen en lesfiches voor meer theoretische lessen en oefeningen downloaden.

1. Fietscontrole • 5 min.

Hier gaan we controleren of de fietsen van de leerlingen reglementair in orde zijn. De begeleider roept de onderdelen een voor een af. Per verplicht onderdeel dat niet aanwezig is, moeten ze een fietslengte vooruit. Is het fietsonderdeel wel aanwezig, blijven ze gewoon staan.

Verplichte fietsonderdelen zijn:

- Bel
- Voorrem
- Achterrem
- Zijdelingse reflectie in de wielen
- Reflector vooraan
- Pedaalreflectoren
- Reflector achteraan

Fietsers moeten 's nachts en wanneer de zichtbaarheid minder is dan 200 meter fietsverlichting gebruiken: een wit of geel licht vooraan en een rood licht achteraan. De lichten moeten vast zijn of knipperen en kunnen zowel op de fiets als op de fietser bevestigd worden.

2. met de fiets aan de hand stappen

De klas wordt verdeeld in twee groepen. Elke ploeg verspreidt zich op het parcours elke x meter. Er blijven drie leerlingen (afhankelijk van het aantal aanwezige leerlingen) aan de beginkegel staan met een fiets. Op het fluitsignaal vertrekt de eerste met de fiets links van hem naar de tweede. De tweede pakt de fiets aan en gaat door tot aan de derde leerling. Zo gaan ze door tot er twee volledige rondes afgelegd zijn. De ploeg die eerst de twee rondes volledig heeft afgelegd, is gewonnen.

Laat de leerlingen het parcours eerst testen zodat ze het onder de knie hebben.

3. op- en afstappen, vertrekken, remmen, vertragen en stoppen

De leerlingen staan met hun fiets aan de linkerkant in tegenwijzerzin in een cirkel. Wanneer er gefloten wordt, doen ze een opdracht:

- 1 x fluiten: opstappen
- 2 x fluiten: rond hun fiets stappen + opstappen
- 3 x fluiten: fietsen
- 4 x fluiten: stoppen + afstappen langs rechts

4. Ricting houden, bochten maken

Voor deze oefening laat je alle leerlingen achter elkaar rijden in een kring. Onderweg maken de leerlingen een slalom. Ze rijden over de aluminium smalle doorgang. Vervolgens maken ze een bocht door de kleine potjes en dan rijden ze verder naar een 8 (met voorrang van rechts) maken. Na enige tijd stoppen ze en wisselen ze met de andere groep.

5. Uitkijken

Aan beide kanten van de speelplaats wordt een smalle doorgang gemaakt. (Aan de ene kant een aluminium lat en aan de andere kant een smalle doorgang met blokjes). Aan beide hindernissen staat de leerkracht. Als de leerlingen de leerkracht passeren, moet de leerkracht een ring laten zien, de leerlingen moeten om hun rechterschouder kijken en zeggen welke kleur het was.

Varianten: tekeningen, sommen, ...



6. arm uitsteken

De leerlingen fietsen terug in de cirkel. Enkele leerlingen hebben een ring gekregen en moeten die doorgeven aan hun voorganger. Daarna laten ze hun voorganger voorgaan en sluiten zij langs achter aan.

7. oogcontact maken

High Five: De leerlingen worden opgesplitst in twee groepen. Groep 1 gaat tegenwijzerzin rond de twee rechtse kegels. Groep 2 gaat in tegenwijzerzin om de twee linkse kegels. De 2 groepen kruisen elkaar in het midden van de speelplaats. Op dat moment doen ze high five.

8. anticiperen

De leerlingen fietsen in een afgebakende zone en mogen geen voet aan de grond zetten. Doen ze dit wel, dan moeten ze de zone verlaten. We kijken wie als laatste overblijft. Is het te gemakkelijk dan kan de zone verkleind worden. De leerlingen die eruit liggen, moedigen de andere leerlingen aan.

9. naast of achter elkaar fietsen

De leerlingen fietsen allemaal in een grote cirkel. De twee grootste leerlingen van de klas maken vooraan al fietsend een brug waar al de anderen moeten onder fietsen. Bij grote groepen of fietsvaardige groepen, kan je meerdere bruggen maken

10. Hindernissen

De leerlingen leggen het parcours af in de resterende minuten. Heb je nog veel tijd dan kan je in het midden een kruispunt en een rotonde maken, zodat je een verkeersechte situatie creëert.

