

FIETS DIPLOMA



Uitdaging

Leerdoelen

De kinderen gaan doormiddel van de fietsuitdaging laten zien dat ze de juiste vaardigheden bezitten voor het Fietsdiploma.

Voorwaarden

Elk kind heeft de beschikking over een goed afgestelde fiets, zittend op het zadel kunnen ze de grond met beide voeten net raken.

Lesbeschrijving

De fietscoach laat zien hoe het parcours gefietst wordt.

Opdracht 1:

De kinderen gaan 1 voor 1 oefenen. De fietscoach kijkt toe en geeft aanwijzingen daar waar nodig.

Opdracht 2:

De kinderen starten 1 voor 1 en leggen het parcours af. Lukt dat dan zijn ze geslaagd. Lukt het niet dan krijgen ze nog een kans. Na 5 pogingen moeten ze het volgende gehaald hebben:

- Vanuit stilstand zittend op het zadel op gang komen.
- De slalom al fietsend zonder een hoedje te raken rijden.
- In het vierkant volledig tot stilstand komen, 1 voet aan de grond, wachten en weer starten.
- Over de stokken/ balkjes al rollend fietsen zonder een voet aan de grond te zetten waarbij de kinderen hun 'druk' van het voorwiel halen door aan hun stuur gaan trekken.
- De slalom door de gekleurde hoedjes zonder ze te raken. Als het kind naast het hoedje fietst steekt het zijn hand uit en zegt de kleur van het hoedje.
- Stoppen door te remmen bij de finish.

Diploma

De geslaagde kinderen krijgen hun Fietsdiploma.

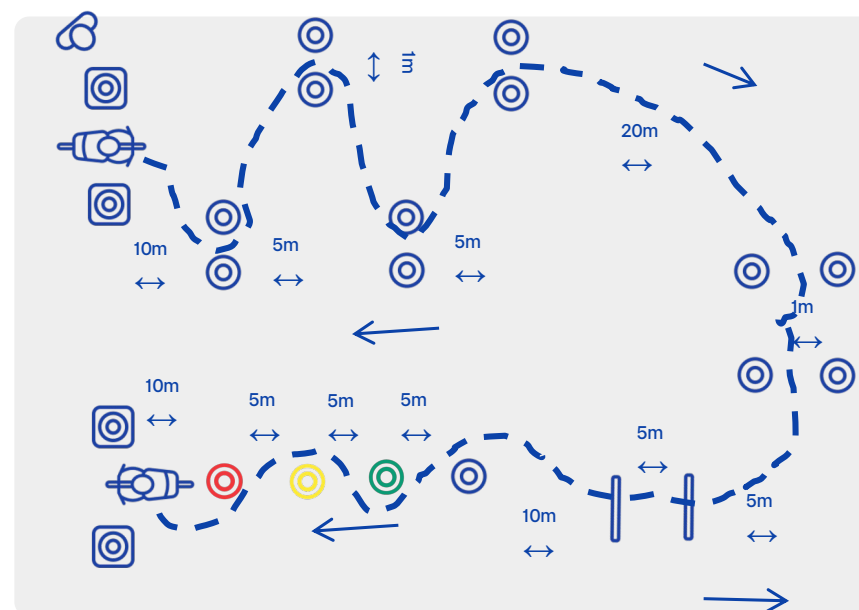
Aandachtspunten

Bij het fietsen:

- Zittend op je zadel.
- Ellebogen ligt gebogen.
- Kijk waar je heen gaat.
- Snelheid verhogen.
- Tweetallen maken en bij elkaar blijven.

Bij de stokken/ balkjes:

- Staand, net boven je zadel.
- Pedalen horizontaal.
- Ellebogen ligt gebogen.
- Til je voorwiel op.
- Dikkere stof of hogere balk.



Legenda



Pylon



Hoedje



Kind



Docent



Stok/ balkje



Route



Richting

Een initiatief van

