

FIETS DIPLOMA

Leerdoelen

We gaan het niveau bepalen voor de kinderen. Ze worden vervolgens ingedeeld in groep A, B en C. Op basis van het niveau gaan we ze fietslessen aanbieden die ervoor moet zorgen dat ze het Fietsdiploma gaan behalen.

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

Zet een vierkant/ rechthoek uit met zijdes van 15-20 meter. Laat de kinderen naast elkaar staan terwijl de fietscoach vertelt wat ze gaan doen.

Opdracht 1:

Laat de kinderen zien wat ze kunnen. Ze mogen in het vierkant vrij lopen/ fietsen/ loopfietsen of om het vierkant tegen de klok in fietsen of loopfietsen. Geef ze voldoende tijd zodat als het ze het spannend vinden tijd hebben om te zien wat anderen doen.

"Freeze": zegt de fietscoach dat dan gaat iedereen stilstaan en stil zijn.

Opdracht 2:

De kinderen die nog niet kunnen loopfietsen gaan in het vierkant lopen/ fietsen. Zij zijn groep C.

De kinderen die kunnen (loop)fietsen gaan om het vierkant (loop)fietsen tegen de klok in en stoppen elke keer in het vierkantje.

Degene die nog loopfietsen of fietsen en niet goed kunnen remmen zijn groep B. Alle kinderen die kunnen fietsen en remmen zijn groep A.

Aandachtspunten

Bij het fietsen:

- Zittend op je zadel.
- Ellebogen ligt gebogen.
- Kijk waar je heen gaat.

Loopfietsen = kinderen die lopend snelheid maken en dan kunnen rollen. Ze moeten dus nog leren trappen,

Groep A:

Kinderen die kunnen fietsen en remmen daar waar ze moeten remmen.

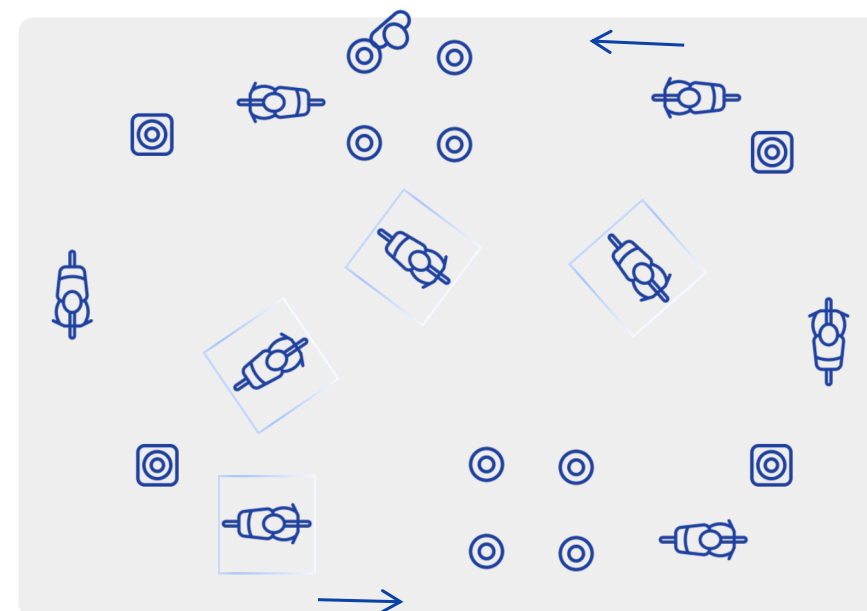
Groep B:

Kinderen die fietsen of loopfietsen maar nog niet goed kunnen fietsen of remmen.

Groep C:

Kinderen die nog niet kunnen loopfietsen. Dus niet kunnen rollen. Ze lopen nog met de fiets.

startles



Legenda

	Pilon		Stok/ balkje
	Hoedje		Route
	Kind		Richting
	Docent		

Een initiatief van

