

# OP VERKENNING 2

KOPIEERBLADEN

# IN HET VERKEER

Tine Geenen  
Stefaan Casier



 van in



Naam: .....

Klas: .....

 **VSV**  
IEDEREEN MEE  
VOOR VELIG VERKEER



## Vragen voor het interview

- 1 Heb je een fiets?
- 2 Hoe ziet jouw fiets eruit?
- 3 Van wie heb je jouw fiets gekregen?
- 4 Kom je met de fiets naar school?
- 5 Kun je al goed fietsen?
- 6 Wie heeft je leren fietsen?



- 
- 1 Heb je een fiets?
  - 2 Hoe ziet jouw fiets eruit?
  - 3 Van wie heb je jouw fiets gekregen?
  - 4 Kom je met de fiets naar school?
  - 5 Kun je al goed fietsen?
  - 6 Wie heeft je leren fietsen?





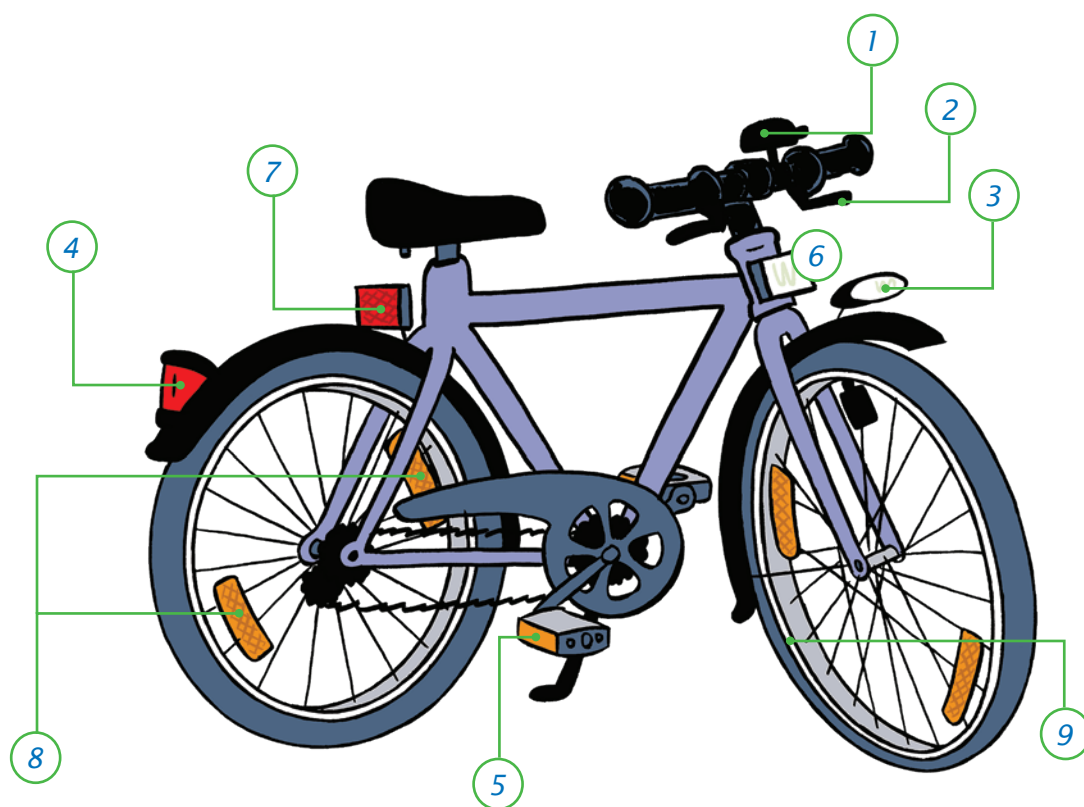
Beste ouders,

Uw kind oefende op school de volgende fietsvaardigheden:

- 1 met de fiets aan de hand stappen
- 2 opstappen en vertrekken
- 3 rechtdoor rijden
- 4 evenwicht houden, traag rijden
- 5 slalommen
- 6 stoppen en afstappen

Als ouder vindt u het vast een belangrijke taak om uw kind te leren fietsen op de openbare weg. Daarom delen we graag enkele tips uit de verkeerslessen met u.

- Zorg voor een goede fiets: aangepast aan de grootte van uw kind, goed onderhouden en volledig uitgerust zoals het hoort.



- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 bel                            | 6 witte reflector vooraan             |
| 2 rem                            | 7 rode reflector achteraan            |
| 3 wit licht vooraan              | 8 twee oranje reflectoren in het wiel |
| 4 rood licht achteraan           | 9 of reflecterende strook in de band  |
| 5 oranje reflector in de pedalen |                                       |

Bron: VSV



'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. Die lichten mag je zowel op je fiets als op jezelf vastmaken. Het mogen vaste lichten of knipperlichten zijn.





- Ga geregeld samen fietsen. Start altijd in een veilige en rustige omgeving.
- Geef het goede voorbeeld: doe een fluohesje aan en zet een fietshelm op, respecteer de verkeersregels, voorzie mogelijk gevaar en houd rekening met andere verkeersdeelnemers.
- Kinderen tot tien jaar mogen op de stoep rijden, zelfs als er een fietspad is.
- Een fietshelm is niet verplicht, maar wordt wel aanbevolen, zeker voor kinderen. Een fietshelm dragen vermindert de ernst van hoofdletsels aanzienlijk en kinderen vallen veel vaker dan volwassenen.
- Laat uw kind felle kleuren dragen als het fietst en liefst een fluohesje met reflecterende banden. Zo is hij of zij beter zichtbaar.
- Bespreek op voorhand de belangrijkste verkeersregels. Leer uw kind om goed te kijken en te luisteren naar het verkeer.
- Maak uw kind geleidelijk aan vertrouwd met trajecten die het later alleen zal moeten afleggen: de route naar school, naar de sporthal, naar de bib ... Stippel op voorhand samen de veiligste weg uit. Dat is niet altijd de kortste!

Dank alvast om zelf ook te letten op deze regels zodat we allen hopelijk veiliger op straat kunnen fietsen.

Vriendelijke groet van het schoolteam





# Activiteitenfiche 1 – Fietsvaardigheid

## Voorziena tijd

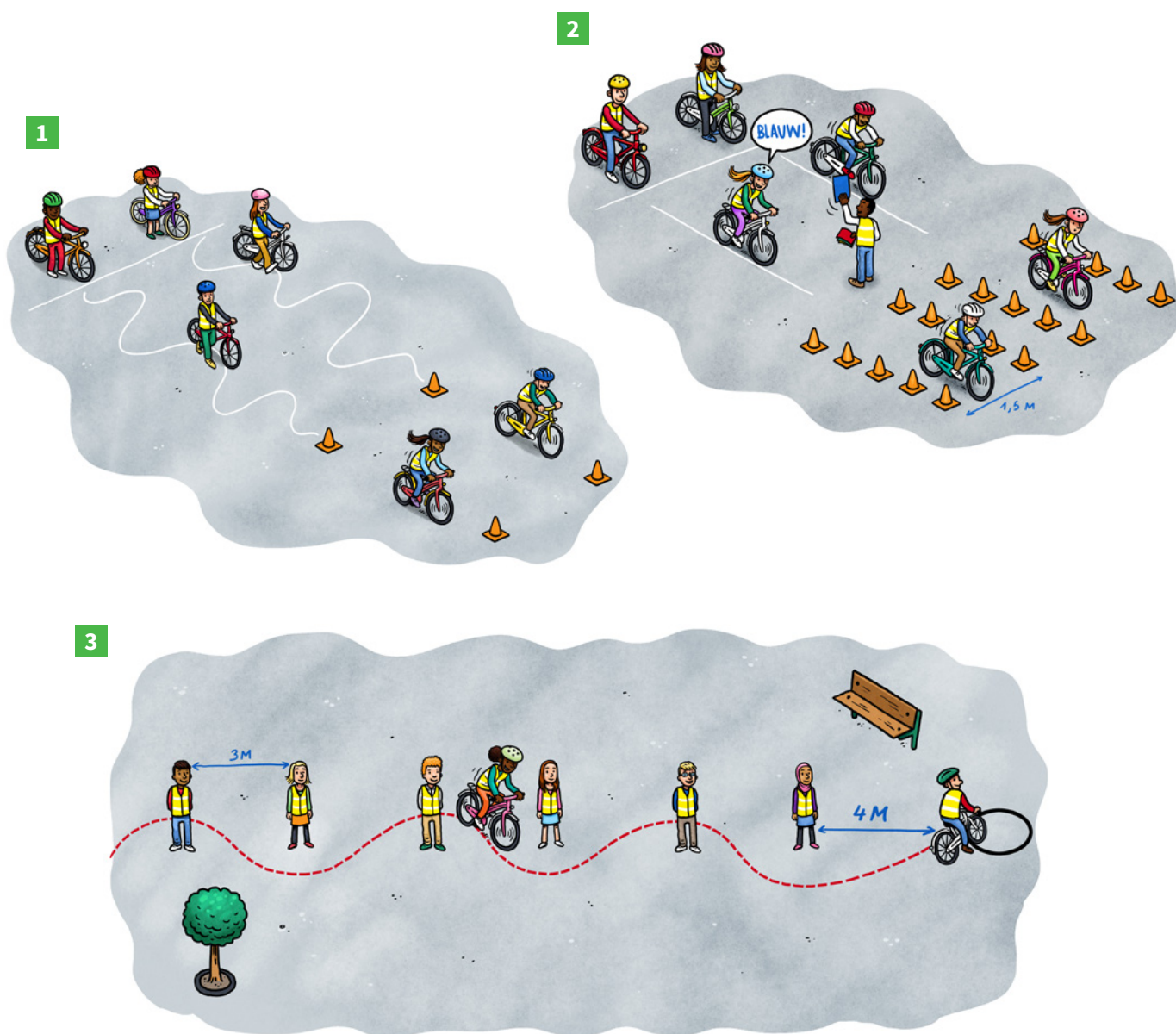
30 minuten

## Wat heb je nodig?

- een fiets voor elke leerling
- rollend materiaal voor leerlingen die nog niet kunnen fietsen: step, loopfiets, rolschaatsen ...
- fluo-hesjes en beschermend materiaal (helm, kniebeschermers ...)
- hindernissen (bv. kegels, hoepels)
- stoepkrijt
- gekleurd papier
- een ruimte van 15 m op 10 m
- een extra begeleider (bv. turnleerkracht, vrijwilliger of ouder)

## Organisatie

Suggestie van hoe de activiteiten eruit kunnen zien.





## Afspraken

- Draag een fluohesje en een fietshelm.
- Houd voldoende afstand.
- Houd het rustig en luister goed naar de instructies.

## TIP

Besteed tijdens de activiteiten aandacht aan een goede zithouding op de fiets: bal van de voet op de pedalen, romp lichtjes voorovergebogen en ontspannen armen. De leerlingen zitten soepel en ontspannen op het zadel.

## Verloop activiteit

### 1 Met de fiets aan de hand stappen/opstappen en vertrekken

De leerlingen starten aan de startstreep met hun fiets aan de hand. Ze volgen de lijn en kijken niet naar hun fiets, maar recht voor zich. Ze houden de fiets onder controle (in evenwicht en richting geven). Wanneer de leerlingen aan de kegel komen, stappen ze op hun fiets en vertrekken ze in één keer (zonder opnieuw een voet aan de grond te zetten). De leerlingen zetten hun afduwpedaal een beetje omhoog en naar voren, zo kunnen ze bij de eerste trap voldoende snelheid halen. Ze kijken recht voor zich en niet naar hun stuur. Aan de volgende kegel stoppen ze.

#### Differentiatie voor leerlingen die nog niet kunnen fietsen

Laat deze leerlingen met een fiets aan de hand stappen. Zij moeten niet opstappen en vertrekken aan de kegel. Je kunt de activiteiten ook laten uitvoeren met een loopfiets. Zo leren ze hun evenwicht houden, de belangrijkste vaardigheid om te leren fietsen.

### 2 Rechtdoor rijden/evenwicht houden, traag rijden

De leerlingen gaan achter de startstreep staan met hun fiets, verdeeld over twee groepen. De eerste leerling van elke groep rijdt rechtdoor op de lijn die getekend staat. Een andere leerling staat vooraan met verschillende gekleurde papieren in zijn hand. De leerling toont een gekleurd papier en de leerlingen op de fiets proberen zo snel mogelijk de kleur te roepen.

De leerlingen op de fiets proberen de rechte lijn aan te houden zonder naar links of naar rechts te slingeren. Wanneer de leerlingen aan de kegels komen, proberen ze zo traag mogelijk tussen de kegels te rijden, zonder een voet aan de grond te zetten.

#### Differentiatie voor leerlingen die nog niet kunnen fietsen

Laat deze leerlingen de gekleurde papieren vasthouden en tonen.

### 3 Slalommen/stoppen en afstappen

Zes leerlingen gaan in een rij staan (op drie meter van elkaar) om tussen te slalommen. Om de beurt nemen de andere leerlingen een fiets en slalommen tussen de leerlingen. Ze kijken in de richting waar ze naartoe willen. Ze houden voldoende afstand van elkaar (mag zelfs op vier meter) en nemen ruime bochten. Op vier meter afstand van de laatste leerling van de rij ligt een hoepel. De fietsende leerling stopt met het voorwiel van zijn fiets in de hoepel en stapt af. Dan zet hij zijn fiets netjes weg en wisselt met een andere leerling in de rij die nog niet gefietst heeft.

#### Differentiatie voor leerlingen die nog niet kunnen fietsen

Laat deze leerlingen slalommen met ander rollend materiaal en stoppen in de hoepel.





Suggestie: doe de volgende oefening om alle vaardigheden te integreren:  
Fiets zelf rond op de speelplaats en alle leerlingen fietsen in een slang achter jou. Rijd rechtdoor, rijd wat trager, slalom rondom de speeltuigen, banken, bomen, zandbak ...  
Probeer ook om over een andere ondergrond te rijden, zoals gras of grind. Stop en stap af.  
Wissel af door een leerling op kop te laten rijden.





## Activiteitenfiche 2 – Fietsparcours

### Voorziene tijd

30 minuten

### Wat heb je nodig?

- observatiefiche (kopieerblad p. 44) voor elke leerling + potlood
- een fiets voor elke leerling
- rollend materiaal voor leerlingen die niet kunnen fietsen: step, loopfiets, rolschaatsen ...
- fluoehesjes en beschermend materiaal (helm, kniebeschermers ...)
- materiaal om het parcours op te stellen (bv. kegels, houten blokjes, hoepel)
- een ruimte van 30 m op 30 m
- een extra begeleider (bv. turnleerkracht, vrijwilliger of ouder)

### Organisatie

Suggestie van hoe de activiteiten eruit kunnen zien.







## Afspraken

- Draag een fluohesje en een fietshelm.
- Houd voldoende afstand.
- Houd het rustig en luister goed naar de instructies.
- Vul de observatiefiche nauwkeurig in.
- Draag zorg voor je materiaal en zet je fiets netjes weg.

## TIP

Besteed tijdens de activiteiten aandacht aan een goede zithouding op de fiets: bal van de voet op de pedalen, romp lichtjes voorovergebogen en ontspannen armen. De leerlingen zitten soepel en ontspannen op het zadel.

## Verloop activiteit

Verdeel de klasgroep in twee groepen.

Eén groep legt het parcours af. Overloop het parcours en leg bij elke vaardigheid duidelijk uit waarop ze beoordeeld zullen worden.

### 1 Met de fiets aan de hand stappen

De leerling stapt met zijn fiets rond de kegel en gaat naar de startlijn. Hij heeft controle over zijn fiets en behoudt het evenwicht. De leerling of de fiets mag de kegel niet raken. De leerling mag zelf kiezen hoe hij de fiets vasthoudt.

### 2 Opstappen en vertrekken

Bij de startlijn neemt de leerling een juiste, comfortabele zithouding aan op de fiets en vertrekt. Hij neemt een vlotte start vanuit de juiste startpositie, zonder opnieuw een voet aan de grond te zetten of te slingeren.

### 3 Rechtdoor rijden

De leerling houdt een rechte lijn aan door de smalle doorgang. Hij mag geen blokjes raken en moet zijn blik richten op een punt in de verte.

### 4 Evenwicht houden, traag rijden

De leerling vertrekt tussen de twee kegels en rijdt zo langzaam mogelijk rechtdoor richting de twee kegels die op het einde van de proef staan. De leerling moet minstens rustig tot twaalf kunnen tellen voor hij aan het einde komt. Hij mag geen voet aan de grond zetten. Hoe langer hij erover doet, hoe beter hij het traag rijden beheerst.

### 5 Slalommen

De leerling slalomt tussen de kegels. Hij mag geen kegel raken, mag geen voet aan de grond zetten en mag geen kegel overslaan.

### 6 Stoppen en afstappen

De leerling komt aangefietst. Bij het naderen van de hoepel begint hij lichtjes te remmen met beide remmen. Daarna stopt hij met zijn voorwiel in de hoepel en stapt van de fiets.

De leerlingen uit de andere groep beoordelen elk een leerling met behulp van de observatiefiche. Na het parcours zet de leerling de fiets netjes weg en wisselen de groepen om.

## TIP

Heb oog voor EHBO tijdens deze activiteit.















# Observatiefiche



NAAM OBSERVATOR: .....



NAAM LEERLING: .....

	De leerling	ja	nee	niet aan bod gekomen
	... heeft een fluohesje aan.			
	... heeft een fietshelm op.			
	... stapt goed met zijn fiets aan de hand.			
	... stapt juist op zijn fiets en vertrekt.			
	... rijdt mooi recht en kijkt vooruit.			
	... kan traag fietsen.			
	... kan goed slalommen.			
	... stopt in de hoepel en stapt flink af.			
	... zet zijn fiets netjes weg.			
	... gebruikt ander rollend materiaal.			

