



Kleuterfietsen

Samen leren fietsen op 1-2-3-4 in de derde kleuterklas

Beste *meester of juf van de derde kleuterklas*

Leer je kleuters in vier lessen fietsen op een fiets met trappers. In deze vier lesfiches tonen we hoe je dat concreet aanpakt.

Beste *politie*

Hoor jij ook dat kinderen op steeds latere leeftijd kunnen fietsen en wil je daar samen met ons wat aan doen? Past deze actie in het zonaal veiligheidsplan? Is samenwerken met partners voor jullie een prioriteit? Willen jullie een zichtbare en aansprekbare politiezone zijn?

Beste *gemeentebestuur*

Is meer en veilig fietsen naar school een beleidsprioriteit in jouw gemeente of stad?

Dan is de aanpak van **politiezone Hamme-Waasmunster** waarschijnlijk iets voor jullie!

Tussen 2007 en 2022 hebben zij -samen met de scholen- al meer dan 4000 kleuters van de derde kleuterklas leren fietsen met een fiets met trappers. Dat doen ze jaarlijks in 29 scholen, met telkens 2 politieagenten. Bij de start waren er scholen waar 1 op 3 kleuters nog niet kon fietsen. Ondertussen kunnen zowat alle kleuters op het einde van de lessenreeks fietsen met een echte fiets.

Concreet: leren fietsen in vier fietslessen op de speelplaats of in de turnzaal, met een feestelijke fietsoptocht op straat en een uitreiking van fietsdiploma's als afsluiter.

Veel succes!



Draaiboek

Vooraf

- Breng de school, de politie en de gemeente samen. Bekijk of je andere lokale organisaties nodig hebt om de lessen te realiseren (wielervereniging, Fietsersbond,...). Zoek personen die je idee extra dynamiek kunnen geven zoals een bekende wielrenner om fietsdiploma's uit te reiken. Verdeel de taken.
- Communiceer je plannen naar de ouders. Vraag hen om op vier concrete dagen de fiets van hun kleuter mee naar school te nemen. En om aanwezig te zijn tijdens de fietsoptocht en de fietsdiploma-uitreiking.
- Zorg voor een vijftal extra fietsen voor kinderen die geen fiets bij zich hebben die dag.

TIP: fietsen vind je ook via een lokale fietsbibliotheek, een fietspunt,

De vier fietslessen

- Elke les duurt een lesuur.
- De ruimte die je ervoor nodig hebt: een gewone speelplaats of turnzaal.
- Een school heeft doorgaans alle nodige klein sportmateriaal hiervoor.

TIP: de politiezone Hamme-Waasmunster neemt zelf het materiaal mee naar de scholen op een aanhangwagen. Voor meer info, contacteer hen via 052 25 71 01.

- Meten is weten: tel het aantal kinderen dat voor en na de fietslessen wel of niet kan fietsen om te vergelijken (ook met de voorgaande jaren). Zo kan je tonen aan ouders dat jullie inspanningen lonen.

TIP: voor een vragenlijst daarover kan je terecht bij Mobiel21 via info@mobiel21.be.

De fietsoptocht en fietsdiploma-uitreiking

- Aansluitend op de vierde (laatste) fietsles.
- Zorg voor fluo-hesjes en fietshelmen.
- Nodig de lokale pers en de ouders uit.
- Kinderen die nog niet fietsvaardig genoeg zijn, kunnen deelnemen met een loopfiets, in een fietsstoeltje bij een begeleider of in een bakfiets.
- Laat een politieagent (of andere volwassene) voor- en achteraan fietsen. De leerkracht kan dan in het midden van de groep meefietsen.
- Maak het parcours niet te lang. Een 'blokje rond' is voldoende.
- Maak foto's en toon die nadien (bijvoorbeeld via de nieuwsbrief of de facebookpagina van de school).
- Besteed nadien ook even tijd aan zelfevaluatie in de klas. Wat vonden de kinderen zelf van de lessen en hun fietsvaardigheid?
- Ontwerp of knutsel een fietsdiploma per kind en maak er een 'plechtig' uitreikmoment van.

TIP: de VSV heeft een praktijkgerichte leerlijn om kinderen te leren fietsen, met bijhorende fietsbrevetten. Van de loopfiets voor de jongste kleuters tot Het Grote Fietsexamen in het zesde leerjaar. De meeste activiteiten uit deze vier lessen komen uit het Fietsbrevet Brons. Zie www.verkeerschool.be voor meer info.

Dit project kwam tot stand in het kader van 'De Grote Versnelling' een programma om het fietsen in Vlaanderen te versterken, i.s.m. volgende partners:



MOBIEL21
ZET MENSEN IN BEWEGING

DE
GRÖTE
VERSNELLING



Doelgroep: derde kleuterklas

Lesdoel: de kleuters leren fietsen met pedalen en zonder zijwieltjes

Materiaal: zie spelletjes

Tip: kleuters die nog niet kunnen trappen, mogen ook 'peddelen' (met de voeten op de grond zoals bij een loopfiets)

Les 1

Inleiding

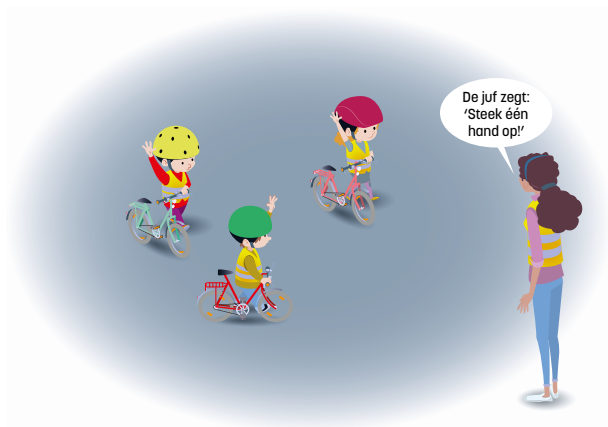
Stel de volgende vragen aan je kleuters:

- Wie kan al fietsen zonder steunwieltjes?
- Waar en hoe heb je dat geleerd?
- Wat vind je leuk aan fietsen?
- Wat vind je moeilijk aan fietsen?

Als de politie of een andere externe partner deze les(sen) geeft, maak dan even tijd om elkaar te leren kennen en vertrouwen te wekken bij de kleuters. Kleef de namen van de kinderen op een etiket op de fietshelm. Speel een kennismakingsspelletje. Bijvoorbeeld: 'Als je een fietsbel hoort, mag je je naam zeggen.'

Zes fietsspelletjes op de speelplaats of in de turnzaal

1 De juf zegt ...



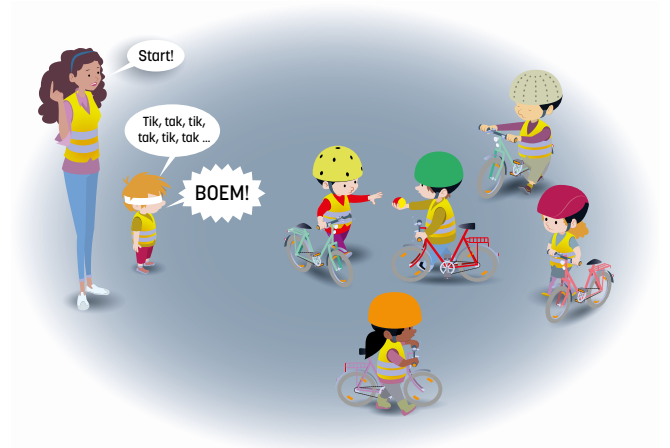
Spel: de kinderen staan naast hun fiets met hun fiets aan de hand. Leg uit dat je hen opdrachten gaat geven, maar dat ze die alleen mogen uitvoeren als je vóór de opdracht zegt: 'De juf/meester zegt.'

Mogelijke opdrachten:

- 'Steek één hand omhoog.'
- 'Til je fiets op.'
- 'Stap in een rondje met je fiets.'
- 'Trek aan je rem.'

Als je hen een opdracht geeft zonder dat je eerst zegt 'de juf/meester zegt', dan mogen ze deze opdracht niet uitvoeren. De kinderen die deze opdracht toch uitvoeren, vallen af.

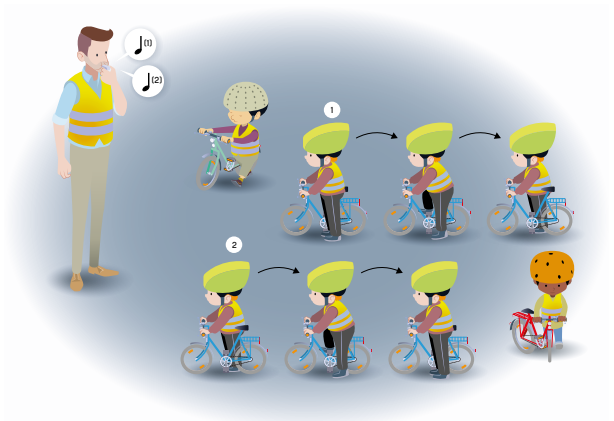
2 Tik-tak-boem



Materiaal: blinddoek, balletje

Spel: één kind staat geblinddoekt bij jou. De andere kleuters staan verspreid op de speelplaats met de fiets aan de hand. Eén kleuter krijgt een balletje. Als je 'start' zegt, geven de kinderen het balletje aan elkaar door terwijl ze rondstappen met hun fiets. De geblinddoekte kleuter zegt: 'tik, tak, tik, tak ...'. Op een willekeurig moment mag hij 'boem' zeggen. Het kind dat op dat moment het balletje vast heeft, verliest en neemt de plaats in van de geblinddoekte kleuter.

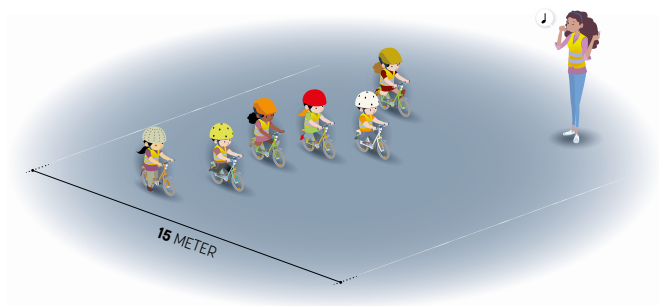
3 Wisselende opstap



Materiaal: fluitje

Spel: alle kinderen stappen willekeurig rond met hun fiets aan de hand. Bij het fluitsignaal stappen de kleuters op hun fiets, zetten zich even op hun zadel en stappen langs de andere kant weer af. Ze staan nu aan de andere kant van hun fiets. Ze stappen opnieuw rond. Bij het volgende fluitsignaal stappen de kinderen opnieuw op en langs de andere kant af. Herhaal deze opdracht enkele keren.

4 Peddelen

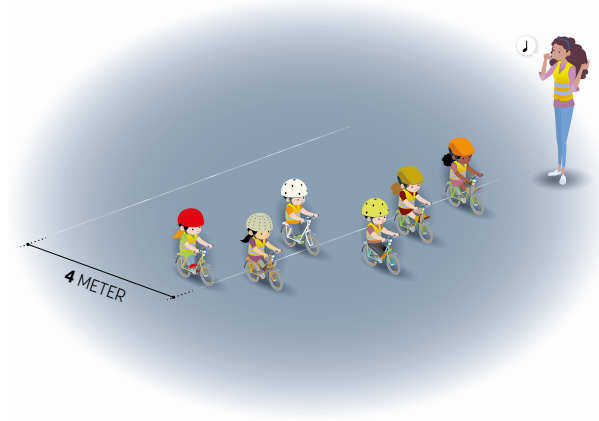


Materiaal: stoepkrijt, fluitje

Organisatie: teken de start- en eindstreep op 15 meter van elkaar

Spel: alle kinderen wachten met hun fiets achter de startstreep. Op jouw fluitsignaal mogen ze beginnen peddelen (met de voeten op de grond zoals met een loopfiets). Op het volgende fluitsignaal fietsen ze verder. Als je dan nog eens fluit, mogen ze weer peddelen. Ze moeten proberen om zo snel mogelijk over de eindstreep te raken.

5 Uitbolbaan/Vliegen

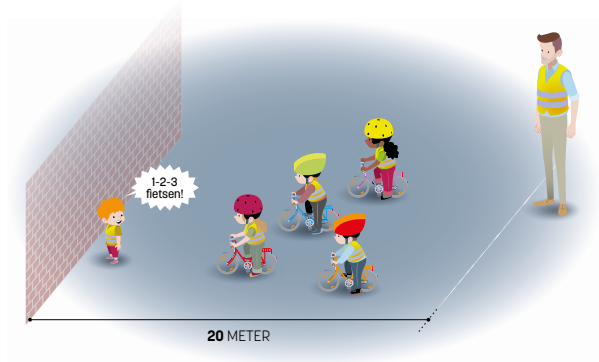


Materiaal: stoepkrijt, fluitje

Organisatie: teken een startstreep en 4 meter verder een stopstreep

Spel: op het fluitsignaal beginnen de kinderen te fietsen. Ter hoogte van de stopstreep laten ze de trappers los en laten ze zich uitbollen. Wie het verst kan uitbollen, is de winnaar.

6 1,2,3 fietsen!



Materiaal: stoepkrijt

Organisatie: teken een startstreep op 20 meter van de muur

Spel: één kleuter staat met zijn gezicht naar de muur terwijl de andere kinderen naar hem toe fietsen. Hij roept '1-2-3-fietsen' en draait zich daarna om. De kinderen op de fiets moeten onmiddellijk stilstaan met een voet aan de grond. De kleuter aan de muur mag iedereen die hij nog zag bewegen, terugsturen naar de startstreep. Wie als eerste de muur heeft bereikt, neemt de plaats aan de muur in.

Doelgroep: derde kleuterklas

Lesdoel: de kleuters leren fietsen met pedalen en zonder zijwieltjes

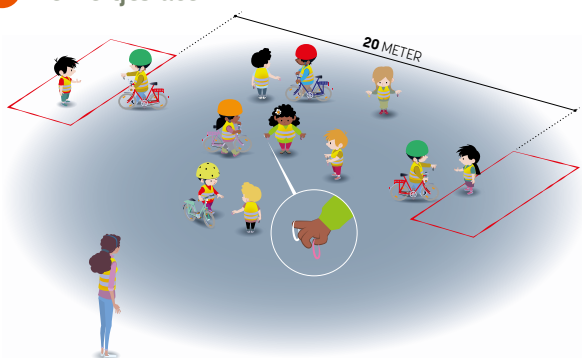
Materiaal: zie spelletjes

Tip: kleuters die nog niet kunnen trappen, mogen ook 'peddelen' (met de voeten op de grond zoals bij een loopfiets)

Les 2

Zes fietsspelletjes op de speelplaats of in de turnzaal

1 Rekkertjesrace

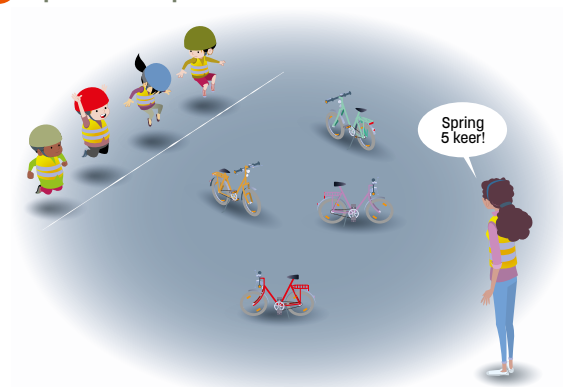


Materiaal: rekkertjes, stoepkrijt

Organisatie: teken met krijt twee rechthoeken op de grond op 20 meter van elkaar. Dat zijn de kampen.

Spel: duid vijf kleuters aan als standbeeld en geef elk standbeeld rekkertjes mee. Verspreid de standbeelden over de ruimte op minstens 5 meter van elkaar. De overige kinderen verdeel je in twee ploegen tegenover elkaar. De standbeelden staan dus tussen de ploegen in. Eén kind van beide ploegen blijft in het kamp, hij gaat de rekkertjes ontvangen van zijn ploeggenoten. De andere kinderen stappen met de fiets aan de hand naar een standbeeld en krijgen een rekkertje. Dat rekkertje brengen ze naar 'de ontvanger' van hun ploeg in hun kamp. Daarna vertrekken ze naar een volgend standbeeld. Tijdens het halen en brengen mogen de kinderen elkaar niet raken. Gebeurt dat wel, brengen ze hun rekkertje naar jou en telt het punt niet. De ploegen proberen zoveel mogelijk rekkertjes te verzamelen binnen de vijf minuten.

2 Opdrachtenspel



Materiaal: stoepkrijt, fluitje

Organisatie: teken de startstreep en verspreid de fietsen over de ruimte.

Spel: de kinderen staan naast elkaar achter de startstreep. Je geeft ze nu een korte opdracht zoals: spring vijf keer op en neer, ga zitten, draai drie keer rond ... Wanneer de kinderen de opdracht hebben uitgevoerd, lopen ze naar een fiets en rijden ze vrij rond. Op het fluitsignaal stoppen de kinderen, stappen af en gaan weer achter de startstreep staan voor een volgende opdracht.

Variante: neem telkens één fiets weg. Wie niet op een fiets zit na de opdracht valt af.

3 Hoepelverovering/hoepeldans



Materiaal: evenveel hoepels als kinderen, fluitje

Organisatie: verspreid de hoepels over de ruimte

Spel: de kinderen fietsen tussen de hoepels. Op het fluitsignaal, stoppen de kleuters, stappen van hun fiets, zetten hem op zijn staander en gaan met twee voeten in een hoepel staan. Er mag maar één kind in een hoepel staan. Je neemt telkens een hoepel weg. Het kind dat niet in een hoepel staat, valt af.

4 Smalle doorgang/acrobaatje

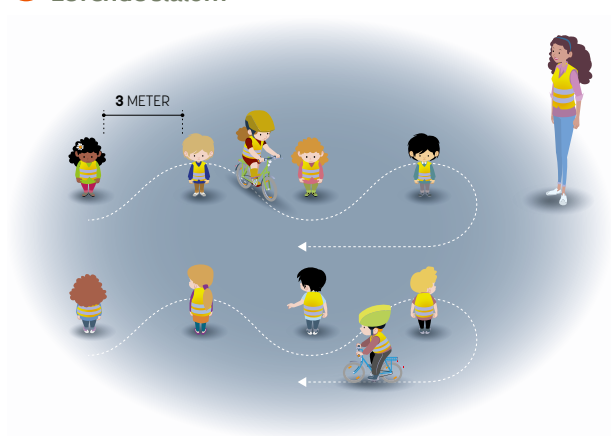


Materiaal: stoepkrijt, fluitje

Organisatie: teken een startstreep

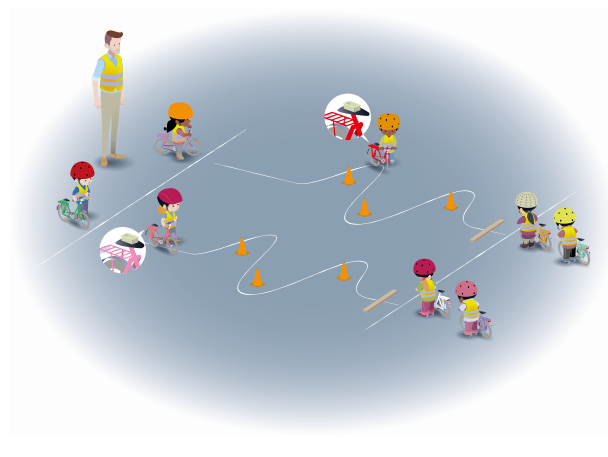
Spel: verdeel de groep in twee. Eén groep gaat met de fiets achter de startstreep staan. De andere kinderen gaan in twee rijen tegenover elkaar staan (op 5 meter afstand) en vormen zo een doorgang voor de fietsers. De fietsers rijden rechtdoor tussen de kinderen en draaien op het einde terug naar de startstreep. Bij elk fluitsignaal moeten de kinderen die de doorgang vormen één stap naar voor zetten zodat de doorgang telkens smaller wordt. Daarna wisselen ze van rol.

5 Levende slalom



Spel: verdeel de groep in twee. Beide groepen zetten zich in een rij (op 3 meter van elkaar) om tussen te slalommen. Eén kind van elke groep neemt een fiets en slalomt tussen de andere kinderen van zijn groep. Als hij rond het laatste kind geslalomd heeft, keert hij terug naar het begin, geeft de fiets door aan de eerstvolgende en sluit aan op het einde van de rij. Iedereen moet één keer rond de andere groepsleden slalommen. De snelste ploeg heeft gewonnen.

6 Fietsestafette



Materiaal: 6 kegels, stoepkrijt, 2 houten balkjes, fluitje en 2 doosjes (bv. botervlootje)

Organisatie: teken twee lijnen op 15 meter van elkaar. Teken voor elke groep een rechte lijn, zet de kegels klaar en leg de balkjes.

Spel: verdeel de groep in twee. De helft van elke groep gaat achter de startstreep staan met de fiets aan de hand, de andere helft zet zich aan de overkant achter de streep. De eerste kinderen achter de startstreep hebben een doosje op hun zadel liggen. Op jouw fluitsignaal vertrekken deze twee kinderen en leggen ze het parcours af zonder dat het doosje valt. Valt het toch dan moeten ze opnieuw beginnen. Als ze aan de overkant aankomen, geven ze het doosje door aan de eerste van hun groep. Dat kind zet het doosje op zijn zadel en legt op zijn beurt het parcours (in de andere richting) af. Zo gaat het spel verder tot alle kinderen het parcours hebben afgelegd. De groep die het snelst was, heeft gewonnen.

Doelgroep: derde kleuterklas

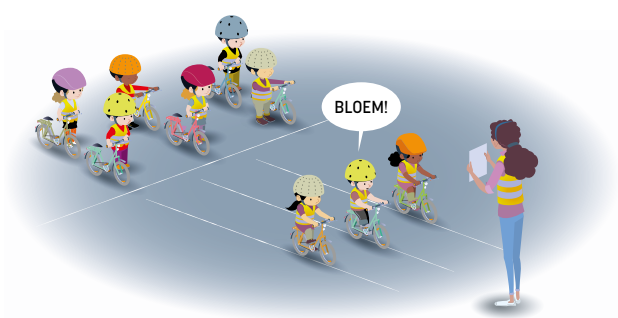
Lesdoel: de kleuters leren fietsen met pedalen en zonder zijwieltjes

Materiaal: zie spelletjes

Tip: kleuters die nog niet kunnen trappen, mogen ook 'peddelen' (met de voeten op de grond zoals bij een loopfiets)

Les 3

Vijf fietsspelletjes op de speelplaats of in de turnzaal



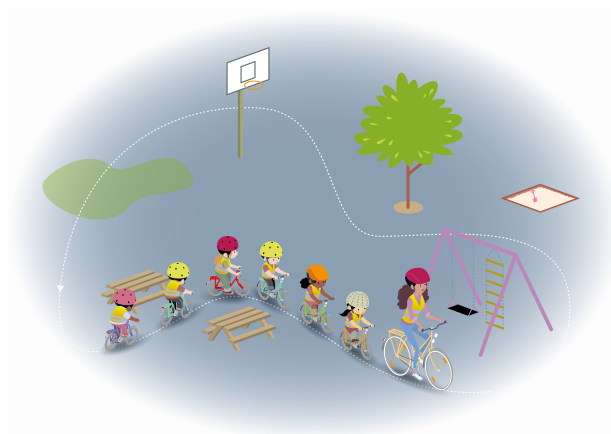
1 Prenten kijken

Materiaal: verschillende grote afbeeldingen, stoepkrijt

Organisatie: teken een startstreep en drie rechte stroken

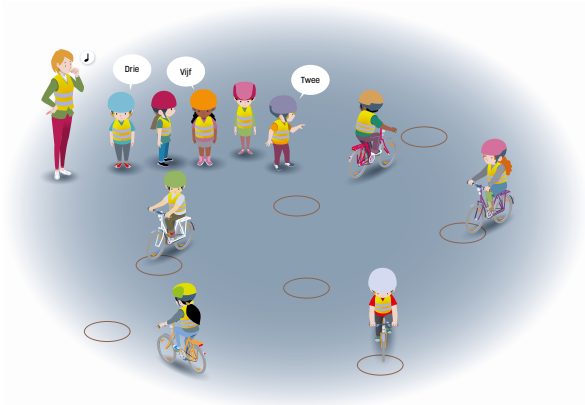
Spel: verdeel de kinderen in drie groepen. Ze gaan achter de startstreep staan met hun fiets. De eerste van elke groep rijdt rechtdoor. Op een bepaald moment toon je een afbeelding. De fietsers roepen zo snel mogelijk wat ze zien op de prent. De kleuter die het eerst zegt wat op de afbeelding staat, verdient een punt voor zijn groep. Nadien keren ze terug naar de startlijn en zijn de volgende kinderen aan de beurt.

2 Speelplaatslalom



Spel: je fietst rond op de speelplaats, alle kinderen fietsen in een slang achter jou. Neem zoveel mogelijk bochten rondom de speeltuigen, banken, bomen, zandbak ... Probeer ook eens over een andere ondergrond te rijden zoals gras of grind. Wissel eens af door een kleuter op kop te laten rijden.

3 Hoepelteller



Materiaal: 7 hoepels, fluitje

Organisatie: verspreid de hoepels over de ruimte op minimum 3 meter van elkaar.

Spel: verdeel de groep in duo's. Eén kind van elk duo heeft een fiets, de tweede staat bij jou aan de kant. Op je fluitsignaal beginnen de kinderen te fietsen. Ze moeten nu over zoveel mogelijk hoepels rijden. De kinderen die aan de kant staan, tellen hoe vaak hun partner over een hoepel rijdt. Na 5 minuten fluit je af en wisselen de groepen om. Het duo dat op het einde de hoogste som heeft, wint.

4 Leider nabootsen (dirigentje)

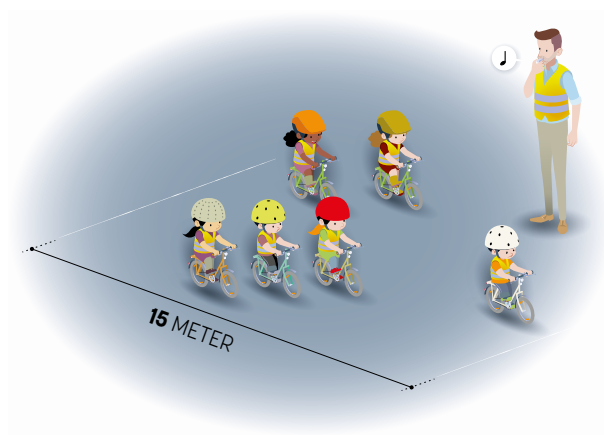


Materiaal: stoepkrijt

Organisatie: teken een rechte lijn op een willekeurige plaats in de ruimte

Spel: rijd met de kinderen door de ruimte, jij op kop. Wanneer je over de rechte lijn rijdt, doe je iets voor (bijvoorbeeld recht op de trappers staan, zwaaien met een hand, fietsbel laten rinkelen ...). De kinderen doen op de rechte lijn na wat jij doet. Je kan ook de taak van 'leider' eens overlaten aan een kleuter.

5 Slakkenrace



Materiaal: stoepkrijt, fluitje

Organisatie: teken een start- en eindstreep op 15 meter van elkaar

Spel: op het fluitsignaal vertrekken de kinderen aan de startstreep en rijden zo traag mogelijk naar de overkant. Wie als laatste over de eindstreep rijdt, zonder een voet aan grond te hebben gezet, is de winnaar.



Doelgroep: derde kleuterklas

Lesdoel: de kleuters leren fietsen met pedalen en zonder zijwieltjes

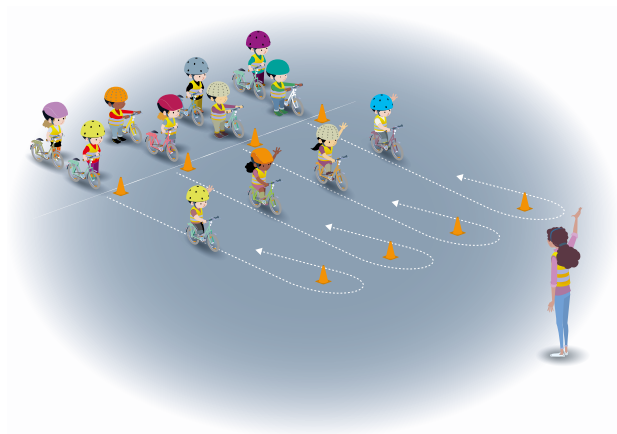
Materiaal: zie spelletjes

Tip: kleuters die nog niet kunnen trappen, mogen ook 'peddelen' (met de voeten op de grond zoals bij een loopfiets)

Les 4

Drie fietsspelletjes op de speelplaats of in de turnzaal en fietsoptocht met diploma-uitreiking

1 Gebaren maken

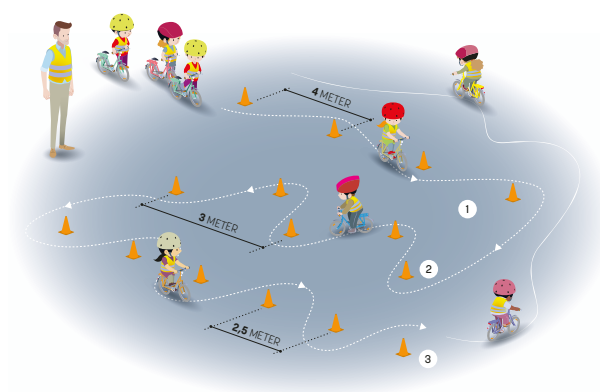


Materiaal: stoepkrijt, 8 kegels

Organisatie: teken een startstreep en zet bij elke groep een kegel, 15 meter verder zet je opnieuw een kegel.

Spel: verdeel de klas in vier groepen. Jij gaat aan de overkant staan, achter de kegels, waar de kinderen je goed kunnen zien. De eerste van elke groep vertrekt en fietst rechtdoor. Wanneer je iets voordoet (een hand in de lucht steken, neus aanraken, zwaaien ...) doen de kinderen jou na terwijl ze goed rechtdoor blijven fietsen in de richting van de kegel. Als ze aan de kegel zijn, keren ze terug naar de startstreep en kunnen de volgende kinderen vertrekken..

2 Kegelslalom

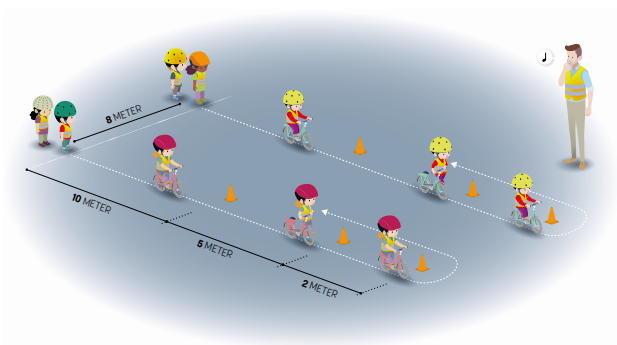


Materiaal: 15 kegels, fluitje, stoepkrijt

Organisatie: drie rijen kegels:

- Rij 1: vier kegels uit elkaar op 4 meter afstand.
- Rij 2: vijf kegels geschrinkt uit elkaar met 3 meter afstand tussen.
- Rij 3: zes kegels uit elkaar met 2,5 meter afstand tussen. Teken van het einde van 'rij 3' een kronkelweg terug naar het beginpunt.

Spel: de kinderen staan met hun fiets in een rij achter elkaar. De eerste vertrekt bij het fluitsignaal en slalomt tussen de kegels. Op jouw fluitsignaal vertrekt de volgende (fluit als het eerste kind bij de tweede rij kegels is). Ze slommen rond de drie rijen kegels, volgen de slomweg en sluiten vervolgens weer achteraan de groep aan.

3 Kegelrace

Materiaal: 6 kegels, fluitje, stoepkrijt

Organisatie: teken een startstreep en zet de kegels op 10, 15 en 17 meter van de startstreep. Laat 8 meter plaats tussen de twee groepen.

Spel: verdeel de groep in twee groepen die achter de startstreep staan. Op het fluitsignaal vertrekt de eerste van elke groep en rijdt tot de eerste kegel. Hier stapt hij af en stapt met de fiets aan de hand tot de volgende kegel. Aan deze kegel stapt hij weer op, rijdt rond de kegel en terug naar de startstreep. De eerste groep die volledig binnen is, wint.

Organiseer aansluitend bij deze vierde en laatste fietsles een fietsoptocht en de uitreiking van een fietsdiploma.

TIPS: Iedereen draagt fluoehesje en fietshelm.

Laat een politieagent (of andere volwassene) voor- en achteraan fietsen. De leerkracht kan dan in het midden van de groep meefietsen.

Maak het parcours niet te lang, een 'blokje rond' is voldoende.

Knutsel een fietsdiploma per kind en maak er een 'plechtig' uitreikmoment van, eventueel met de lokale pers, de ouders en/of een 'VIP'.

