



HOE HANDIG BEN JIJ OP DE FIETS?

INTRODUCTIE: Fietsbehendigheid is een van de vele onderdelen van het verkeersexamen. Naast theorielessen krijgen leerlingen ook praktijklessen. Veel leerlingen denken dat ze goed kunnen fietsen, maar is dat wel echt zo?

DOEL: Met deze lesbrief daag je je leerlingen uit om nog beter te leren fietsen. Met simpele oefeningen (die je gewoon in de klas kunt uitvoeren!) leren ze dat het nog knap lastig is om je fiets onder controle te houden als je én op het verkeer moet letten én je hand moet uitsteken.

DUUR: 30 minuten.

LES

Uit onderzoek blijkt dat leerlingen links afslaan op de fiets het lastigst vinden. Bij links afslaan kijk je eerst achterom over je linkerschouder, vervolgens steek je je hand uit en kijk je om je heen om te controleren of er geen ander verkeer aankomt. Op het moment dat je weer twee handen aan je stuur hebt, sla je linksaf.

Wat heb je nodig:

- Vijf dienbladen
- Plastic of kartonnen bekers
- Vijf karaffen water (je kunt de les ook uitvoeren zonder water, maar dit is wel een stuk minder leuk)
- Een dweil

Stap 1:

Verdeel de klas in groepjes. Laat de leerlingen de 5 stappen van het werkblad zien. Zorg dat elk groepje een dienblad, een aantal plastic bekers en water heeft. Elke groep maakt een dienblad klaar met daarop de bekers met water.

Stap 2:

Om de beurt gaan de leerlingen op één been staan. Terwijl ze op een been staan, krijgen ze van een andere leerling het dienblad met de gevulde bekers aangereikt. Het is de bedoeling dat de leerling rechtop blijft staan en zo min mogelijk water morst.

Tip: Als op één been te moeilijk is, dan eerst met twee benen op de grond.

Stap 3:

Als de leerling zijn balans heeft gevonden, mag hij nu 'links afslaan'. Hij doet dus alsof hij op de fiets zit en voert de volgende stappen uit: 1) kijk eerst achterom over je linkerschouder 2) steek je linkerhand uit 3) kijk om je heen om te controleren of er geen ander verkeer aankomt en eindig met twee handen aan het dienblad. Het groepje dat het minste bekers heeft om laten vallen heeft gewonnen.

Nabespreking:

Besprek met de klas hoe het was om te doen. Wat viel hen op? Wat ging er goed? Wat kon er beter? Heeft er iemand nog tips? Wat is de beste manier om links af te slaan? Wat is de gouden tip?

Meer informatie:

Nog meer oefenen met fietsbehendigheid bij jou op school? Kijk voor het complete aanbod op www.verkeerenmeer.nl
Of, specifiek voor scholen in Amsterdam, via www.verkeerspleinamsterdam.nl

