



# STUURVAARDIGHEIDS- TRAINING

Eerste en tweede graad



## 1.1 VOETEN

Gemeenschappelijke stam: 8, 9, 18, 20

Context 1: 7, 11, 13, 14



Context 3: 2

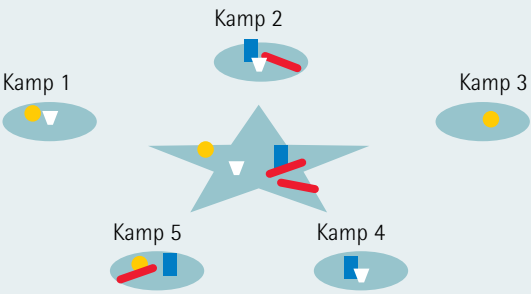
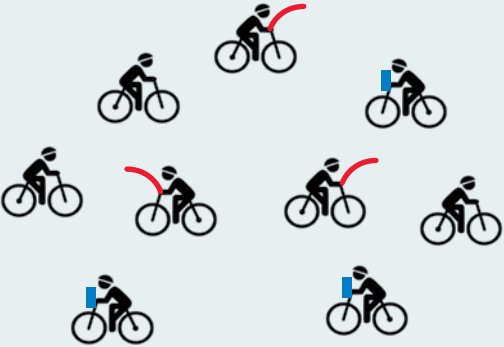


## 1.2 NUTTIGE INFO

Leerlingen in het secundair begeven zich vaker in het verkeer dan jongere kinderen, en leggen doorgaans onbegeleid langere afstanden af. Deze – vooral fietsende – leeftijdsgroep zorgt helaas ieder jaar opnieuw voor pieken in de ongevallenstatistieken. Het is daarom van levensbelang dat we hen verder blijven begeleiden waar mogelijk. We tonen ook aan dat het voor elke school, zowel in de stad als daarbuiten, zinvol en haalbaar is om initiatieven over fietsveiligheid te nemen.

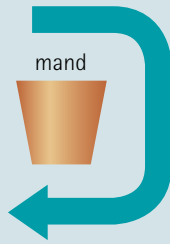
Hoe zit het met de stuurvaardigheid van je leerlingen? Hoe maak je van een stuurvaardigheidsparcours een leuke uitdaging? In de onderstaande lesvoorbereiding reiken we je enkele suggesties voor een boeiende stuurvaardigheidstraining aan.

Leerinhoud	Didactische werkvormen
<p><b>Inleiding</b></p> 	<p><b>Motivatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Fietsendans</i></li> </ul> <p>De leerlingen fietsen verspreid tussen de hoepels door de zaal of in een afgebakende ruimte terwijl er muziek speelt. Als de muziek stopt, moeten ze remmen en bij een lege hoepel stoppen. Ze zetten één voet in de hoepel. In het begin liggen er evenveel hoepels als er fietsers zijn, in een latere fase één hoepel minder dan het aantal fietsers. De fietsers die geen hoepel meer hebben, rijden rond de afgebakende ruimte en wanneer de muziek stopt maken zij een noodstop (ze mogen het achterwiel van de voorganger niet raken).</p>
<p><b>Kern</b></p> <p>In de derde graad van het lager onderwijs moeten leerlingen voldoende stuurvaardig zijn om deel te kunnen nemen aan het verkeer. Je bent stuurvaardig genoeg wanneer een aantal handelingen op de fiets een automatisme geworden zijn. Er bestaan verschillende goede stuurvaardigheidscircuits. De ADAC-proef hieronder wordt in verschillende landen gebruikt. De proef bestaat uit acht onderdelen die typisch zijn voor een probleem waarmee een fietser in het verkeer wordt geconfronteerd.</p> <p>Mits voldoende training in het lager onderwijs zullen de jongste leerlingen van het secundair deze stuurvaardigheden al onder de knie hebben. Toch is het zeer zinvol om deze test nog een keer te hernemen in de eerste graad.</p> 	<p><b>Kern: stuurvaardigheidstraining</b></p> <p><b>Het terrein</b></p> <p>Neem de test af in een beschermde omgeving, op een terrein waar geen verkeer komt. Je hebt een effen terrein met verharde bodem (bv. asfalt) nodig. De oppervlakte bedraagt minstens 50 bij 60 m.</p> <p><b>Opbouw van het parcours</b></p> <p>Stel de hindernissen zo op dat er tussen iedere oefening minstens 5 tot 10 meter tussenruimte is. Het afgebeelde modelparcours is uiteraard niet bindend. De volgorde en de opstelling van de verschillende hindernissen kun je aanpassen aan de beschikbare ruimte. De remtest vormt het afsluitende onderdeel van de proef.</p> <p><b>Bij de start</b></p> <p>De deelnemers starten na elkaar. Indien je beschikt over meer controleurs, dan kunnen er meer leerlingen tegelijk op het parcours zitten. De volgende fietser mag pas starten als de voorganger het eerste onderdeel voorbijgereden is en de controleur de beoordeling heeft genoteerd. Wijs de fietsers er nog eens op dat het bij de proef niet op snelheid maar wel op foutloos rijden aankomt.</p>

Leerinhoud	Didactische werkvormen
<p><b>Verwerking</b></p>  <p><i>Materialen:</i> fietsen, vier kegels, vier tennisballen, vier blikjes, vier linten, vier stokken, vier potjes...</p>  <p><i>Materialen:</i> drie rubberen buizen ( ), fietsen, twee tafels, voldoende blikjes.</p>	<p><b>Speelse werkvormen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kwartet</i> De deelnemers zijn verdeeld over verschillende kampen die allen op een gelijke afstand van een centrale plaats liggen (stervorm). Op de centrale plaats liggen een aantal voorwerpen in veelvouden van vier (vier kegels, vier tennisballen,...). Elk team probeert al fietsend zoveel mogelijk voorwerpen in het eigen kamp te verzamelen. Telkens een deelnemer het eigen kamp verlaat, moet deze door de 'wegversmalling' van het eigen kamp rijden.</li> </ul> <p>Voorwerpen mogen ook uit de andere kampen gehaald worden. Een deelnemer mag telkens maar één voorwerp per keer meebrengen. Hinderen van de tegenstander is verboden (ook in het eigen kamp).</p> <p>Leerlingen proberen geen voet aan grond te zetten of de wegversmalling met het wiel te raken. Een voet aan de grond in het kamp van de tegenstander zetten is wel toegelaten.</p> <p>Aan een set van vier gelijke voorwerpen (kwartet) mag niet meer geraakt worden. Per verzameld voorwerp verdien je een punt, een kwartet telt dubbel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tikkertje met schuimrubberen buis</i> Alle leerlingen fietsen door de ruimte. Duid drie leerlingen aan als tikker. De tikkers proberen zoveel mogelijk leerlingen aan te tikken met de rubberen buis. Word je getikt, dan breng je al fietsend drie blikjes van tafel 1 naar tafel 2. Hierna kun je terug vrij fietsen in de ruimte.</li> </ul> <p>Link met het verkeer: Leerlingen vervoeren materialen in de hand of op de bagagedrager. Hierdoor leren ze fietsen met één hand en hun evenwicht behouden. Dit is nodig wanneer je in het verkeer naar links of rechts wilt afslaan.</p>

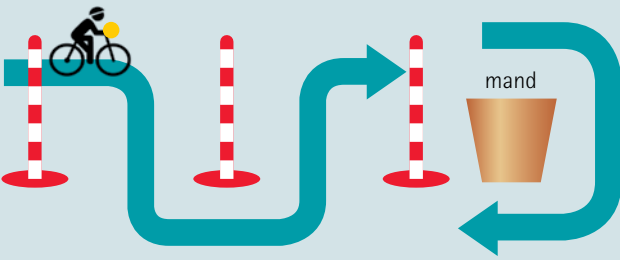
## Leerinhoud

Il. 1, Il. 2, Il. 3



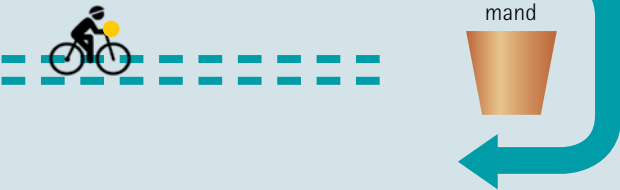
### Optie A:

Il. 1, Il. 2, Il. 3



### Optie B:

Il. 1, Il. 2, Il. 3



## Didactische werkvormen

### • Estafettevormen

Verdeel de leerlingen in groepjes van drie. Elke groep heeft één fiets nodig. De leerlingen moeten al fietsend zes voorwerpen (bv.: tennisballen) overbrengen van plaats X naar plaats Y. Leerlingen die een voet aan grond zetten, krijgen strafpunten.

Link met verkeer: controle houden over de fiets, fietsen met één hand.

Variatie: Het traject van plaats X naar plaats Y wordt al slalomend afgelegd, heen en terug (A). De afstand tussen de paaltjes kan variëren van 1,5 m tot 3 m afhankelijk van het niveau van de leerlingen. Of ze kunnen het traject van plaats X naar plaats Y tussen een smalle doorgang (20 cm) afleggen (B).