1,2,3,…. Start! Fietsen maar…

Dag lieve sportvrienden en ouder(s)

Zijn jullie klaar om terug wat te bewegen? Deze keer sturen we jullie graag enkele tips door rond fietsen. Hiermee kan je aan de slag gaan in je tuin,… .Je kan zien dat we ook voor spannende opdrachten hebben gekozen, kies zelf maar wat je graag wil uitvoeren. Voor onze jongste vriendjes geven we ook enkele tips om te **leren fietsen**.

Vergeet ook jullie veiligheidsmaterialen niet zoals een fietshelm, fluohesje,… . Heb je geen fiets? Geen probleem, misschien hebben jullie een poppenwagen, step, loopauto, … .

**Waan jullie maar als echte coureurs!**

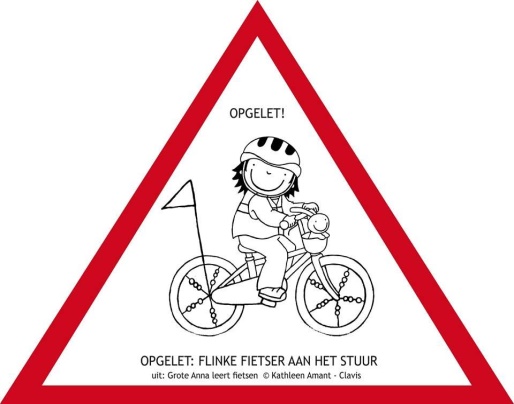
Zijn jullie er kaar voor? **1,2,3 START!**

Veel plezier en vele sportieve groeten

de bewegingsjuffen

|  |  |
| --- | --- |
| maart | 2015 | Werken met visualisaties | Pagina 7  **Spelidee** | Sclera picto'sVicky Schurmans (vickyschurmans) op Pinterest  **Hoe ga ik te werk?** |
| **Fietsen** in het **gras**  *“We gaan op fietstocht door het gras”* | Fiets door het gras (want dat is moeilijker dan op een  Een prachtige gazon de hele zomer lang - ActieveSenioren voetpad). |
| Fietsparcour â Appelbloesem kleuterblog  Hoe **ver** geraak ik?  *“We steken de rivier over en je voeten mogen niet nat worden.”* | Neem een aanloop, zwier je benen omhoog en probeer zo ver mogelijk uit te bollen zonder de grond te raken (vanaf een zelfgetekende krijtlijn, paaltje of brievenbus). |
| Blog van de Vuurvlinders | 't piepelke  **Slalommen**  *“We fietsen door het bos tussen de bomen.”* | Slalommen maar (tussen kegels, hoepels of steentjes,…) |
| Fietsen **tussen** een smalle strook.  Eerste leerjaar | Voorbeeld: in de smalle goot, of op één rij voetpadtegels, of tussen twee krijtstrepen die je hebt getekend,… |
| StrongStart: Biking at the Playground  Ergens **onder** fietsen  ***“Fietscarwash”*** | Zoek een oud laken en verknip het onderaan zodat je loshangende stroken krijgt.  Je kan een laken ophangen, stroken stof,… aan de wasdraad,… . |
| bol.com | Samen fietsen is leuker, Tilley Harry | 9789081211116 ...Elkaar **volgen** | Fiets samen met je broer en/of zus of met je ouders. |
| **Fiets ergens heen** volgens een opdracht**.**  Pin van Daphne S op Verkeer - Fietsen, Vervoer en Fiets*“Ik zie, ik zie wat jij niet ziet en het*  *is…”* | Je noemt een voorwerp op dat je ziet, de andere moet het met de fiets gaan zoeken en er naar toe rijden.  Je kan ook opdrachtjes geven of er bedenken. |
| Een eigen **fietsparcours maken**  Verkeer op school | Loopfietsbrevet | Ga aan de slag met allerlei materialen (stoepkrijt, stoelen om tussen te slalommen, een tafel om rond te fietsen,…)  Hoe kan je te werk gaan?  Neem een blad papier en teken je eigen fietsparcours nadien verzamel je alle materialen die je nodig hebt en plaats deze op het parcours zoals op je tekenening.  Is je parcours klaar? Fietsen maar!  Kleurplaat chronometer . Gratis kleurplaten om te printen.Je kan samen met je broer/zus of ouders een **tijdrit** doen –> fiets om de beurt het parcours en neem de tijd op, wie doet er het langst/ kortst over?  Je kan het parcours ook veranderen aan de hand van plaatsbepalingen (VB.: **fiets op/ onder, naast, links/rechts, tussen, slalom, 2 maal rond,**  …)  Hier alvast een link met een leuk voorbeeld:  <https://schooltv.nl/video/een-crossbaan-in-het-park-tom-en-jesper-houden-van-fietsen/> |
| Materialen **vervoeren/ overbrengen**  Kleine Oefenballen en Gymballen - Alprovi | **Wat?**  Kleine ballen, knuffels, linten, brieven, … .  **Hoe?**  Je kan er ook altijd een wedstrijd van maken met je broer/zus -> wie heeft als eerste alle materialen aan de overkant gebracht? |
| **Krijtparcours** maken  11 Super toffe stoepkrijt spelletjes voor kids - Stoepkrijt ... | Teken een weg en volg dit met je fiets, loopfiets,… . Vergeet zeker niet je start- en stoplijn.  Je kan kromme, rechte , dubbele, gebogen lijnen tekenen,…  Via deze link vindt je alvast wat inspiratie:  <https://www.youtube.com/watch?v=a4uS0cjShUM>  bol.com | 24x Gekleurd stoepkrijt in emmer - Stoepkrijten buiten ... |
| Zoeken sticker kopen | Sign & Styling Oss  **Zoektocht** met de fiets  *“We gaan op Berenjacht”* | Laat mama/ papa of broer/zus enkele beren verstoppen in de tuin en ga deze zoeken met de fiets.  Wie heeft er de meeste beren gevonden? Tellen maar!  beer prent - Google zoeken | Knuffel, Knuffelbeer, Kleurplaten  **Je kan ook het aantal beren tellen op een blad papier (zie bijlage in dit document). Telkens je een beer gezien hebt mag je een bolletje kleuren.**  De laatste weken kan je ook in de straten enkele beren terugvinden. Je kan dus ook een fietstocht maken in de buurt en op zoek gaan naar de beren. |
| Enkele leuke **crea-activiteiten**:  **(de resultaten mag je gerust doormailen, we zijn benieuwd!)**   * Pimp je fiets met allerlei leuke materialen (bloemetjes, zelfgemaakte materialen,…) * Maak een leuke tekening of schilderij van jouw fiets. * Maak een ontwerptekening van jouw droomfiets. * Knutsel verkeersborden, verkeerslichten,… om je zelfgemaakt parcours te vervolledigen. * Fiets op rolletjes “voor de handige papa’s en mama’s” | Creative idea to use pipe cleaners on spokes, ribbons held with a hairband, and streamers to accent.  Do you have a 4th of July Parade in your community? Here are some Simple Decorations for 4th of July Bikes, Scooters, & Wagons. Celebrate the 4th of July with fun and whimsey.  zelfgemaakt verkeerslicht | thema verkeer - Knutselen voor ...   * Geef de kinderen wat kaarten en wasknijpers die ze aan de spaken van de fiets kunnen vastmaken. |
| Je fiets schoonmaken in 7 stappen | Fiets.nl - Race en MTB website  **Fietspoetsdag** | Geef jouw fiets een goede schoonmaakbeurt. |

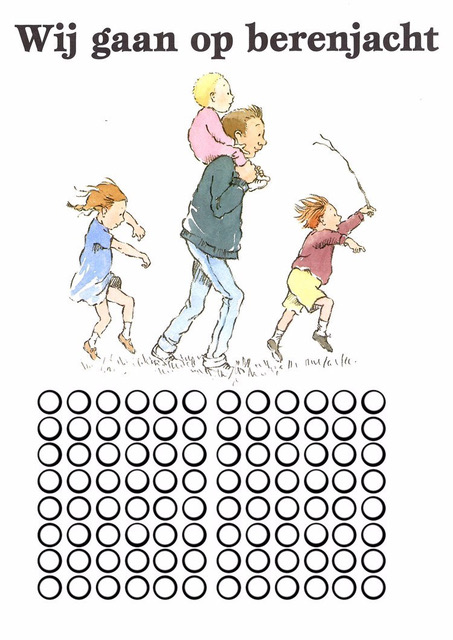
**Tips om te leren fietsen**

[](https://www.google.be/url?sa=i&url=https://www.pinterest.co.kr/pin/318277898663857134/&psig=AOvVaw04zpPu2JI9ehDwKCcjFWW4&ust=1589120550328000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPCZocX9pukCFQAAAAAdAAAAABAD)Als jouw kleuter **er klaar voor** is (dit is heel belangrijk, overhaast niets) dan kan je starten met het leren fietsen zonder steunwielen.

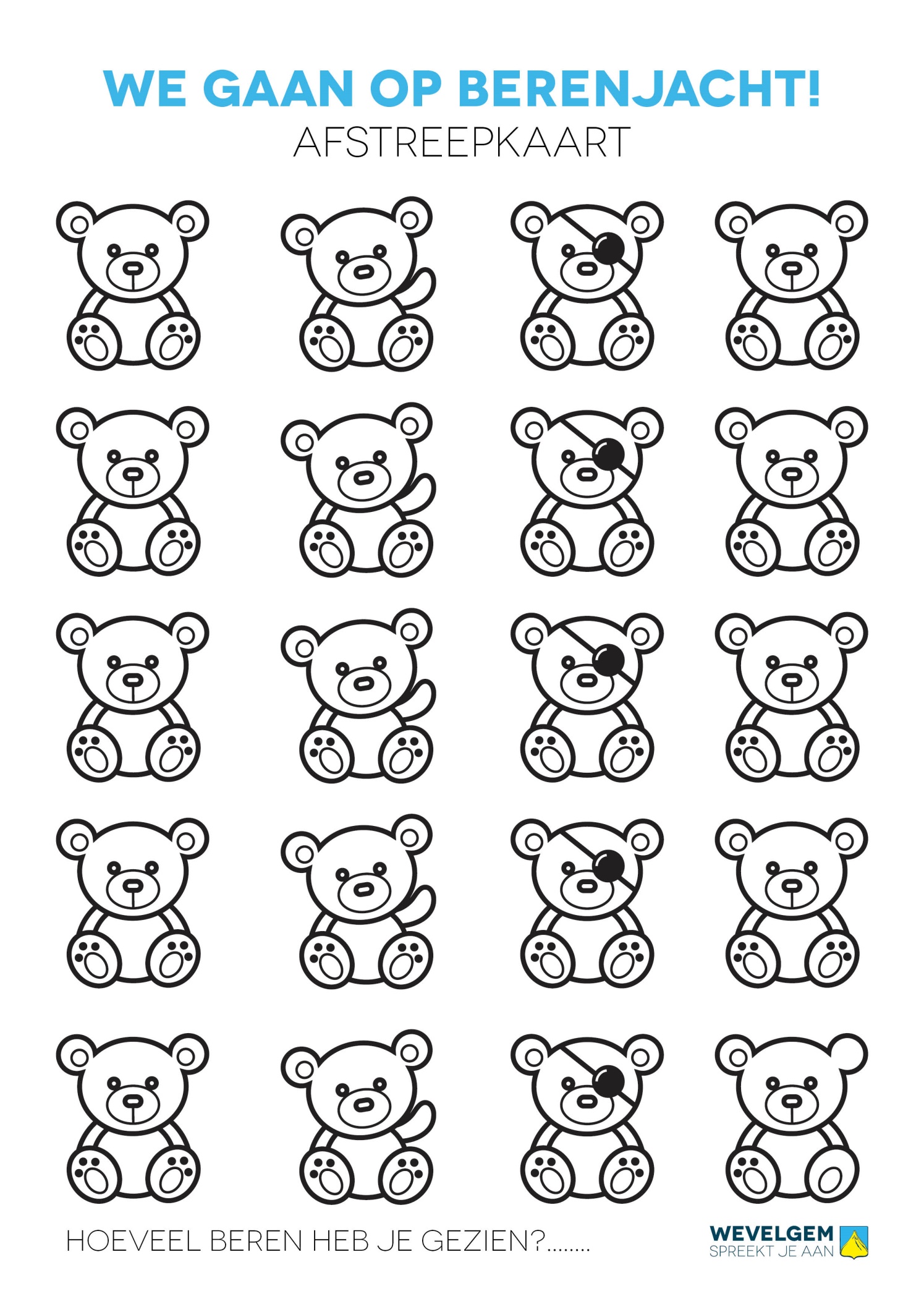
Hieronder kan je alvast enkele tips terugvinden:

* **Een kleine fiets is beter, want de voeten moeten aan de grond kunnen!**
* **Loopfiets en kijkrichting. -> d.m.v. de loopfiets heeft de kleuter aandacht voor het stuur en de kijkrichting.**
* **Oefenen met evenwicht -> op de loopfiets kan men de voeten afduwen van de grond en ze intrekken ; balans oefenen; heel belangrijke vaardigheid om over te stappen naar volgende stap!**
* **Eerst één trapper op de echte grote fiets als…het evenwichtgoed gaat en dan ...oefenen met 1 trapper, de andere voet gewoon op de grond laten meebewegen en afwisselen van voet.**
* **Uw kindje vasthouden (niet het zadel!) en af en toe los laten. ...**
* **Veilig leren stoppen -> oefenen om 1 been aan de grond te zetten bij het afstappen of stoppen.**
* **Besteed aandacht aan de verkeersregels en een vlaggetje aan de fiets is veilig om op te vallen in het drukke verkeer!**

Op volgende link krijg je nog specifieke tips: <https://youtu.be/rFv6FWX90v0>

Bijlage 1: Berenjacht

Bijlage 2: Afstreepkaart Berenjacht

Kleur je liever de beren in dan bolletjes? Dan kan je deze kaart ook gebruiken:

Bijlage 3: Berenjacht Bingo

Ga op berenjacht, kan je enkele vakjes afkruisen?

