

HOE BEGELEID IK HET FIETSBREVET ZILVER?

Deze fiche geeft richtlijnen om de fietsvaardigheden van het Fietsbrevet Zilver te oefenen (derde en vierde leerjaar) en te testen (enkel vierde leerjaar).





DOEL

Oefenen en testen van de motorische vaardigheden nodig om te fietsen in het verkeer.

MATERIAAL

Het parcours zal voor de aanvang van de fietsklas worden opgezet door een medewerker van Pro Velo. Ander didactisch materiaal dat nodig is voor deze vorming zal bij de aanvang van de fietsklas aan de leerkracht gegeven worden.

VERLOOP VAN DE VORMING

ONTHAAL DOOR EEN MEDEWERKER VAN PRO VELO

De leerlingen krijgen informatie over het programma en horen welke afspraken gelden van een medewerker van Pro Velo. Deze zal ook de hesjes, helmen en fietsen uitdelen.

UITLEG VAN HET PARCOURS DOOR DE LEERKRACHT

Wandel met de helft van de leerlingen over het parcours en leg de verschillende onderdelen van het parcours uit zoals hieronder beschreven. De medewerker van Pro Velo zal ondertussen aan de andere helft van de klas een aanvullend programma aanbieden.

OEFENEN MET DE LEERKRACHT

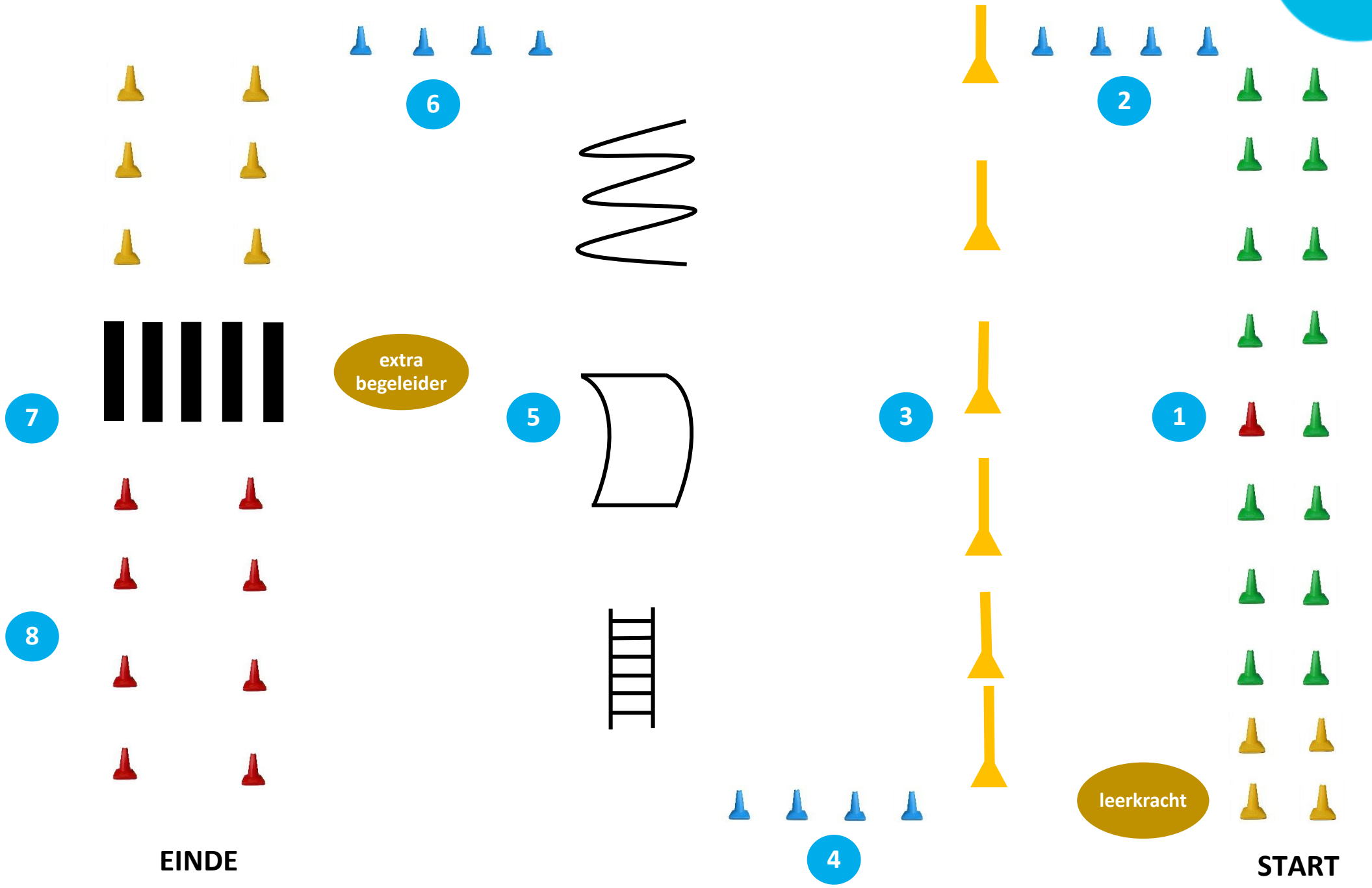
Laat de leerlingen het parcours een aantal keer oefenen. Tijdens het oefenen kunnen meerdere leerlingen tegelijk op het parcours aanwezig zijn. De medewerker van Pro Velo zal aangeven wanneer de groepen gewisseld zullen worden.

AFNAME BREVET DOOR DE LEERKRACHT (ENKEL VOOR HET VIERDE LEERJAAR)

Laat de leerlingen één voor één het parcours fietsen en noteer op het testblad (dit is ter plaatse aanwezig) met welke vaardigheden de leerling moeite heeft. Geef de leerlingen een herkansing indien nodig. Als de test afgelopen is, noteer je welke leerlingen geslaagd zijn en welke leerlingen nog verder moeten oefenen. Dit kan je dan later op het brevet overschrijven.

OEFENEN OP GESCHRANKT FIETSEN IN GROEP DOOR EEN MEDEWERKER VAN PRO VELO

Na het oefenen en/of de test kan er, afhankelijk van het niveau van de groep en de beschikbare tijd, in groep verder geoefend worden op geschrinkt fietsen, een methode om in groep te rijden. Dit wordt begeleid door een medewerker van Pro Velo.





1

OMKIJKEN OVER DE LINKERSCHOUDER

- De leerling vertrekt in het gele startvak en rijdt rechtdoor tussen de groene kegels.
- Bij de rode kegel kijkt de leerling links over zijn schouder naar de leerkracht die links van het startvak staat.
- De leerling roept hoeveel vingers de leerkracht in de lucht steekt. De leerling blijft ondertussen zonder te stoppen in een rechte lijn tussen de groene kegels fietsen.

2

ARM UITSTEKEN

- Tijdens het nemen van een bocht moeten beide handen aan het stuur zijn. Wanneer de leerling de eerste blauwe kegel voorbij rijdt, steekt hij zijn linkerarm uit.
- De leerling kijkt vooruit en steekt de volledige lengte van de blauwe kegels de linkerarm duidelijk uit.
- Bij de laatste blauwe kegel neemt de leerling het stuur weer rustig vast en neemt de bocht met beide handen aan het stuur.

3

SLALOMMEN OP KORTE AFSTAND

- De leerling slalomt tussen de gele palen. Hierbij gaat hij/zij niet te snel en neemt hij/zij de bochten ruim genoeg, want de afstand tussen de palen wordt steeds kleiner.
- Tijdens het slalommen mogen de voeten niet op de grond gezet worden.

4

ARM UITSTEKEN

- Zie nummer 2, maar deze keer steekt de leerling de rechterarm uit.



5

OVER EEN ONEFFEN TERREIN RIJDEN

- Met voldoende snelheid fietst de leerling over de ladder, het brugje/wiplank en het touw.

6

ARM UITSTEKEN

- Zie nummer 2.

7

GERICHT REMMEN

- De extra begeleider zal af en toe het zebrapad oversteken. Indien de extra begeleider oversteekt, remt en stopt de leerling correct (beide remmen indrukken, één voet op de grond, één voet op de pedaal) en geeft hij voorrang aan de voetganger.
- Indien de extra begeleider niet oversteekt, rijdt de leerling rustig verder.

8

ONVOORZIEN REMMEN

- De leerling fietst verder tussen de rode kegels.
- Op het fluitsignaal van de extra begeleider remt de leerling (beide remmen indrukken, één voet op de grond, één voet op de pedaal) en staat even stil voordat hij verder rijdt.

EINDE

De leerling fietst terug naar het startvak.