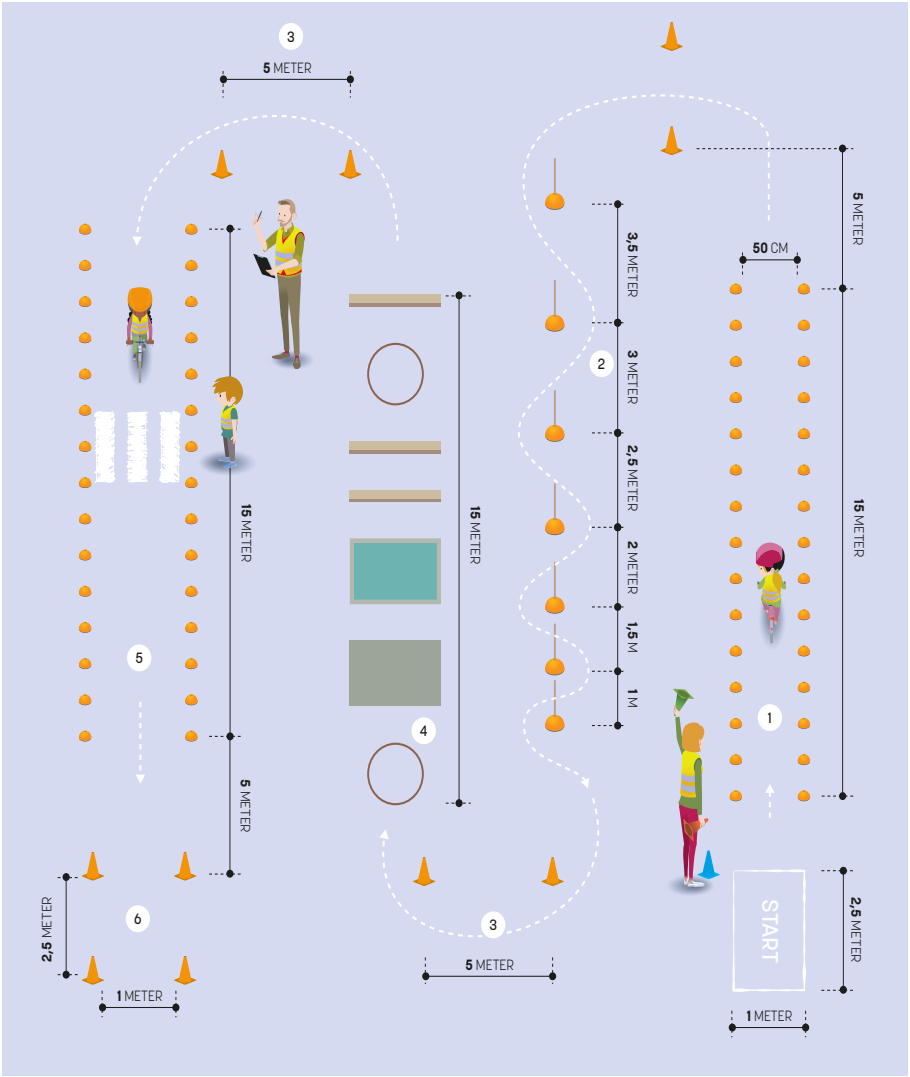
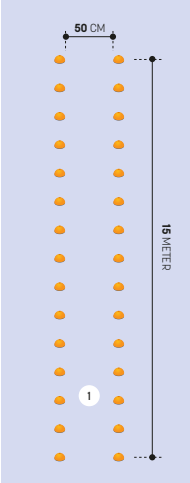
Materiaal:

1. 30 afgeplatte kegels, 3 hoge kegels in verschillende kleuren
2. 9 hoge kegels of 2 hoge kegels en 7 slalompalen
3. 4 hoge kegels
4. 1 turnmat, 2 hoepels en 3 houten planken en stoepkrijt
5. 30 afgeplatte kegels, zebrapad (stoepkrijt)
6. fluitje, 4 hoge kegels



3.2.2 Stap 2: Overloop het parcours met de leerlingen

Stap samen met de leerlingen het parcours af en sta bij de verschillende vaardigheden even stil. Leg de leerlingen bij elke vaardigheid duidelijk uit waarop ze beoordeeld zullen worden.



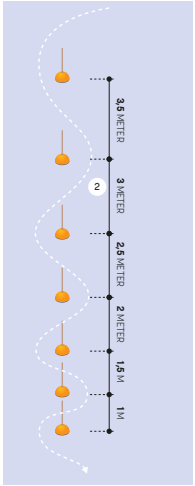
1. Omkijken over de linkerschouder

Proef:

De leerling vertrekt in het 'startvak' en rijdt rechtdoor tussen de rij afgeplatte kegels. Jij staat links van het 'startvak' en houdt één van de drie gekleurde kegels omhoog. De leerling kijkt over zijn linkerschouder terwijl hij tussen de kegels fietst en zegt de kleur van de kegel die je omhoog houdt.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid moet de leerling de kleur van de kegel juist benoemen en wijkt hij niet af van zijn rechte lijn.



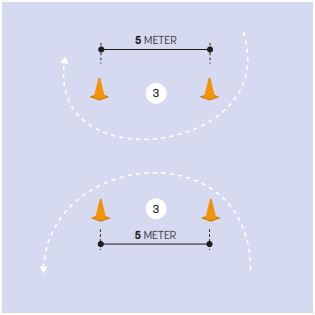
2. Slalommen op korte afstand

Proef:

De leerling slalomt tussen de slalompalen die steeds dichter bij elkaar staan.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid mag de leerling geen enkel paaltje raken, geen voet op de grond zetten en geen paaltje overslaan.



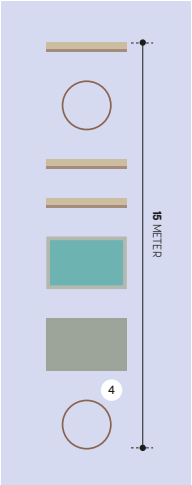
3. Arm uitsteken

Proef:

De leerling fietst rond de eerste kegel en steekt zijn rechterarm uit. Aan de twee kegel neemt hij de bocht met beide handen aan het stuur. Na proef vier doet de leerling dit opnieuw, maar deze keer steek hij zijn linkerarm uit.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid fietst de leerling vijf meter rechtdoor met één hand aan het stuur en heeft controle over zijn fiets. Bij het afdraaien neemt de leerling het stuur opnieuw vast.



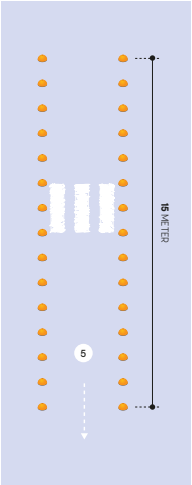
4. Over een oneffen terrein rijden

Proef:

De leerling rijdt rechtdoor over een oneffen terrein van hoepels, matten en planken en toont dat hij stuurvast is.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid moet de leerling een ontspannen houding op de fiets aannemen, hij houdt het stuur stevig vast en kijkt voor zich naar de hindernissen die moeten komen.



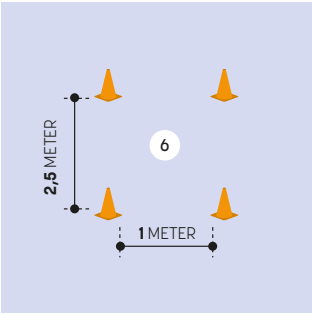
5. Rekening houden met anderen

Proef:

De leerling rijdt door een denkbeeldige straat die aangegeven is door een rij afgeplatte kegels. Jij speelt een voetganger en steekt het zebrapad over dat op de weg van de fietser ligt. De fietser toont aan dat hij de voetganger ziet, remt af en stopt eventueel om de voetganger te laten oversteken.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid toont de leerling dat hij de voetganger ziet, hij remt gedoseerd af en stopt indien nodig.



6. Onvoorzien remmen

Proef:

De leerling fietst naar het opstelvak. Op een zeker moment geef je een fluitsignaal en moet de leerling onmiddellijk tot stilstand komen. Wanneer de leerling het fluitsignaal hoort, remt hij volgens de juiste techniek en stopt. Vervolgens fietst hij verder tot aan het opstelvak.

Beoordeling:

Om te slagen voor deze vaardigheid toont de leerling dat hij snel kan reageren en stoppen. Hij knijpt eerst de achterrem dicht en dan geleidelijk de voorrem.