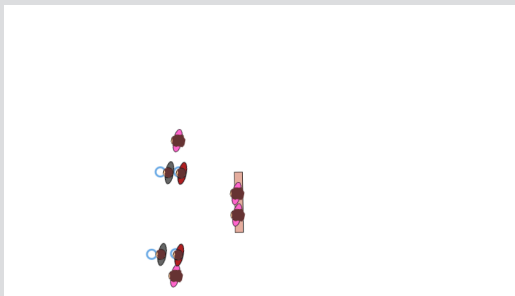




Samen fietsen (bagagedrager)



Klaarzetten

- 1/3 zaal (minimaal 8 m. x 12 m.)
- 8 kinderen: 2 fietsers, 2 passagiers, 2 helpers en 2 wachters

materiaal

- 2 fietsen met een stevige bagagedrager
- 1 bank als wachtplek
- eventueel 6 pilonnen in een rondje neergezet



Opdracht

Probeer samen een rondje te rijden op de fiets terwijl een ander achter op de bagagedrager zit.

Regels

startregel

- bij elke fiets is een fietser, passagier en een helper

fietsregel

- je mag twee rondjes proberen te rijden, daarna wisselen van functie

wisselregel

- de fietser gaat naar de wachtbank, de passagier gaat fietsen, de helper wordt passagier en de wachter gaat helpen

Tips - Samen fietsen (bagagedrager)

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	de ruimte is te klein om een rondje te fietsen	de andere activiteiten minder ruimte geven en een halve zaal gebruiken
	de kinderen kunnen niet voldoende samenwerken	groepjes maken die dit wel beter kunnen (duo's formeren)
Lukt 't		de leerkracht als fietser of een leerling uit een hogere klas
	de kinderen kunnen de fiets niet in balans houden	stoppen met de activiteit als het te gevaarlijk wordt
		de helper moet zorgen dat de fiets vaart houdt (zachtjes duwen)
		benadruk dat de passagier rustig moet blijven zitten
		geef de aanwijzing dat de fietser goed vooruit moet kijken en door moet blijven trappen
	de fietser kan de fiets goed in balans houden	geen helper meer me laten lopen
		de passagier op een rijdende fiets laten springen
Leeft 't		tijdens het fietsen de passagier laten gaan staan op de bagagedrager
	na 5 keer wordt de activiteit minder uitdagend	het samen fietsen combineren met het passeren van pilonnen of kleine obstakels

Kleine fiets met laag zadel

Kleine fietsen zijn voor een gymzaal beter dan grote fietsen. Een laag zadel maakt het makkelijker om met de voeten bij de grond te komen (minder spannend en balansherstel is makkelijker).



Niet slippen (remsporen)

Het is verboden om te slippen vanwege de zwarte strepen op de vloer.

Tips en trics om kinderen met een visuele beperking (cluster 1) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit:

- Laat het kind het parcours eerst rustig verkennen (slechtziend).
- Gebruik goed zichtbare pilonnen met die goed contrasteren met de ondergrond (slechtziend)
- Zet de pilonnen op een lijn neer, zodat die als gidslijn kan dienen (slechtziend).

Tips en trics om kinderen met een lichamelijke beperking, in een (handbewogen) rolstoel en/of met een chronische ziekte (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit:

- Geef hulp bij het op- en afstappen van de fiets (lichamelijke beperking/rolstoel gebonden)

Veiligheid