

bron: doks.khleuven.be/.../Het%20integreren%20van%20fietsen%20als%20bewegingsactiviteit%20bin...

Het integreren van fietsen als bewegingsactiviteit in de les LO Middelbaar onderwijs

.....

Dennis Claes

Bachelor in het onderwijs: secundair onderwijs

2008 - 2009

Departement Lerarenopleiding Heverlee

Hertogstraat 178
B-3001 Heverlee
Tel: +32 (0) 16 37 56 00
Fax: +32 (0) 16 37 56 99
Mail: dlo.heverlee@khleuven.be

Het integreren van fietsen als bewegingsactiviteit in de les LO

Dennis Claes, student LO - TO

Promotor: K. De Roeck

Dit eindwerk is een gebruiksvoorwerp geworden voor leerkrachten die eens iets anders willen doen met hun leerlingen. Er staat in te lezen op welke manier je als leerkracht samen met je leerlingen toffe en interessante fietslessen kan beleven. Het eindwerk is gebaseerd op persoonlijke bevindingen, opzoekwerk in allerlei media en professionele kennis en inhouden van verschillende leerkrachten lichamelijke opvoeding.

Toen ik aan het eindwerk begon werd mij al snel duidelijk dat er al redelijk veel achtergrond bestaat over fietsen in het lager onderwijs, al dan niet tijdens de les lichamelijke opvoeding. Daarom werd hier iets minder aandacht aan besteed. De basis hiervan wordt wel kort besproken en in de bijlagen zijn ook enkele fietslessen voor de lagere school te vinden.

Na lang en veel opzoekwerk te leveren, bleek dat er nog maar heel weinig informatie beschikbaar was over fietsen in het middelbaar onderwijs. Vooral inhouden over fietsen tijdens de les lichamelijke opvoeding waren zeer schaars. Het is om die reden dat vooral hier dieper op in gegaan werd.

Woord Vooraf

Ik, Dennis Claes, heb dit eindwerk gemaakt als laatstejaarsstudent aan de Katholieke Hogeschool Leuven in Heverlee. Ik studeerde hier om het diploma van bachelor in het secundair onderwijs, lichamelijke opvoeding en technologische opvoeding, te behalen.

Uiteraard had ik mijn opleiding noch mijn eindwerk op deze manier kunnen beëindigen zonder de hulp van enkele speciale mensen.

Daarom wil ik mijn ouders, broers, zus en vrienden bedanken voor alle steun die ze mij geleverd hebben tijdens de drie jaar van mijn opleiding.

Dan wil ik ook nog alle leerkrachten bedanken die mij begeleid hebben tijdens mijn stageperioden, in het bijzonder mevr. G. Peeters van de gemeentelijke basisschool van Haasrode. Zij zorgde ervoor dat ik kon meedraaien in het fietsproject op hun school. Zij maakte het ook mogelijk dat ik zelf enkele fietslessen kon geven aan de leerlingen van de gemeentelijke basisschool Haasrode.

Als laatste wil ik ook alle lectoren van de KHLeuven bedanken die mij in één van de drie academiejaren hebben lesgegeven of hebben bijgestaan op een andere manier. In het bijzonder meneer K. De Roeck voor het helpen tot stand komen van dit eindwerk.

Inhoudsopgave

1	Inleiding	1
2	Fietsen integreren in het Basisonderwijs.	2
2.1	Inleiding.	2
2.2	Buiten de les LO.....	2
2.2.1	De fietsweek	2
2.3	Binnen de les LO	9
2.3.1	Fietslessen.....	9
3	Fietsen integreren in het middelbaar onderwijs.....	11
3.1	Inleiding:	11
3.2	Eindtermen en ontwikkelingsdoelen	12
3.2.1	Vakgebonden	12
3.2.2	Vakoverschrijdend	13
3.3	Buiten de les LO.....	14
3.3.1	Een aantal voorbeelden van activiteiten.....	14
3.4	Binnen de les LO	17
3.4.1	Reeds bestaande activiteiten.....	17
3.4.2	aandachtspunten bij het maken en geven van fietslessen	19
3.4.3	Aandachtspunten na het geven van fietslessen.....	22
3.4.4	Technische achtergronden over de fiets.....	24
3.4.5	Fietsen huren?	27
4	Besluit.....	29
5	literatuurlijst	31
6	Bijlagen: Lesvoorbereidingen.....	33
6.1	Lagere school	33
6.2	Middelbaar onderwijs	33

1 Inleiding

Mijn nieuwsgierigheid voor het lesgeven is doorheen de drie jaren geëvolueerd tot een sterke interesse. Het is daarom dat ik een eindwerk wilde doen in het belang van lesgeven. In mijn tweede jaar had ik al eens fietslessen gegeven in de lagere school en ik wilde dit zelf ook uitbreiden naar het middelbaar onderwijs. De keuze van het onderwerp voor mijn eindwerk was dan ook snel gemaakt.

Tijdens de brainstorm over het onderwerp stelden er zich meteen een aantal vragen: wat zijn de reeds bestaande theorieën rond fietslessen in het basisonderwijs en in het middelbaar onderwijs? Op welke manier zijn deze bestaande vormen vervormbaar om ze tijdens de les lichamelijke opvoeding te gebruiken? Zijn er nu al veel leerkrachten die fietslessen geven? Waarom zijn fietslessen eigenlijk nuttig?

Dit bleef zo nog wel even verder gaan. Het leek me een hele uitdaging om zelf een antwoord te bieden op al deze vragen en daarom werd er snel van start gegaan in de bibliotheek om hier informatie op te zoeken.

Ik had ook meteen al enkele ideeën die ik later dan tot uitvoering heb gebracht. Zo gaat er elk jaar een fietsweek door in de gemeentelijke basisschool van Haasrode, het dorp waar ik woon en waar ik zelf ook naar school ben geweest. Ik wilde dit jaar het project zeker op de voet volgen en zoveel mogelijk participeren aan de fietslessen die gegeven werden. Hier lukte ik aardig in, maar door stageactiviteiten kon ik toch niet zo veel aanwezig zijn als ik zelf wilde. Gelukkig had ik het jaar voordien ook al meegedraaid tijdens die week.

Het was ook meteen mijn bedoeling om het onderwerp redelijk ruim te nemen, zo wordt het uiteindelijk langs vele kanten belicht en wordt dit eindwerk veel bruikbaar voor leerkrachten die geïnteresseerd zijn in het geven van fietslessen. Om deze reden zitten er achteraan bij de bijlagen ook een aantal uitgewerkte fietslessen voor het basis- en voor het secundair onderwijs. In het eindwerk komen ook veel verschillende aspecten naar voor, zoals wat er binnen en buiten de les LO gedaan kan worden met fietsen, met welke doelstellingen dit allemaal georganiseerd wordt, welke organisaties van buitenaf bezig zijn met fietsen en veiligheid op school, waar je moet op letten bij het maken en geven van fietslessen, hoe je je als leerkracht moet opstellen, welke de technische achtergronden zijn die je moet kennen, enz.

2 Fietsen integreren in het Basisonderwijs.

2.1 Inleiding.

De leerlingen van een lagere school wonen meestal in de buurt van de school. Deze kleine afstand tot de school zorgt voor een sterk verlaagde drempel voor de ouders en de kinderen om met de fiets naar school te gaan. Er zullen altijd wel drempels te vinden zijn, zoals slecht weer, geen tijd, problemen met de fiets, enz. maar dan is het van belang karakter te tonen om toch met de fiets te gaan.

Het is duidelijk merkbaar dat er veel fietsen in de fietsenstallingen staan van een lagere school, zeker in de dorpscholen. Dit maakt het voor een leerkracht lichamelijke opvoeding mogelijk om al eens de fiets te gebruiken in de lessen LO. Op deze manier kan men op een andere manier lesgeven, op een andere plaats, met andere leerinhouden, maar meestal wel met dezelfde ontwikkelingsdoelen. Dergelijke initiatieven kunnen de leerlingen bovendien extra motiveren om met de fiets naar school te komen.

Er kan dus gefietst worden tijdens de les LO, maar er kan ook een hele week rond het thema fietsen gewerkt worden. Hieronder leest u een voorbeeld van hoe een fietsweek er zou kunnen uitzien.

2.2 Buiten de les LO

2.2.1 De fietsweek

In een fietsweek kan je als school veel grote activiteiten op het schema zetten. Dit kan je niet binnen één les, daarom is een fietsweek een zeer interessant gegeven. Tegelijk is zo een week ook zeer leerrijk voor de leerlingen en bovendien beleven ze er veel plezier aan.

Hieronder staan een aantal doelstellingen om duidelijk te maken dat je als school nog steeds aan het werken bent aan de invulling van de eindtermen. Daaronder volgen een aantal suggesties van onderdelen die je kan opnemen in een fietsweek. Er zijn natuurlijk tal van mogelijkheden. (Van Houcke H, 2006)

Doelstellingen

De vier belangrijkste eindtermen van verkeers- en mobiliteitseducatie voor de lagere school zitten binnen het domein van wereldoriëntatie- ruimte:

6.12 De leerlingen kunnen de gevaarlijke verkeerssituaties in de ruimere schoolomgeving lokaliseren.

6.13 De leerlingen beschikken over voldoende reactiesnelheid, evenwichtsbehoud en gevoel voor coördinatie en ze kennen de verkeersregels voor fietsers en voetgangers om zich zelfstandig en veilig te kunnen verplaatsen langs een voor hen vertrouwde route.

6.14 De leerlingen tonen zich in hun gedrag bereid rekening te houden met andere weggebruikers.

6.15 De leerlingen kennen de belangrijkste gevolgen van het groeiende autogebruik en kunnen de voor- en nadelen van mogelijke alternatieven vergelijken.

Buiten deze eindtermen wordt er natuurlijk ook aan de eindtermen van lichamelijke opvoeding gewerkt. De voornaamste staan hieronder opgesomd.

De leerlingen

1.2 kunnen veiligheidsafspraken naleven.

1.3 kennen de gevaren en risico's van bewegingssituaties en kunnen deze inschatten en signaleren.

1.9 kunnen balanceren op de grond en over diverse soorten toestellen.

1.17 beheersen fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties.

1.18 kunnen eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspelen.

1.19 kunnen zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen.

2.2 ontwikkelen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.

2.3 beleven voldoening aan fysieke inspanning en kennen ook het langetermijneffect ervan.

3.1 zijn bereid een opdracht vol te houden en af te werken.

3.3 nemen deel aan bewegingsactiviteiten in een geest van fair play.

3.6 zien ongecontroleerde en ongewenste uitingen bij zichzelf in en zetten ze recht.
(Vlaams Ministerie van onderwijs en vorming, 2009)

Een enquête afnemen bij ouders en leerlingen

In een enquête kan de school vragen naar het verkeers- en mobiliteitsgedrag van ouders en leerlingen. Dit gaat dan over de veiligheid en mobiliteit in de schoolomgeving en op de verschillende schoolroutes. Vragen die je hierbij kan stellen zijn:

- Wonen de leerlingen ver van de school?
- Hoelang duurt hun woon-schoolverplaatsing?
- Worden zij begeleid en door wie?
- Hoe maken zij de verplaatsing?
- Waarom kiezen zij voor dat vervoermiddel?
- Welke route volgen de leerlingen en waarom?
- Willen zij anders naar school komen en waarom kan dat nu niet?
- Welke andere verplaatsingen maken de leerlingen te voet en met de fiets?
- ...

Ook is het mogelijk om andere zaken te bevragen zoals knelpunten op de woon-schoolroute.

De gegevens die met een enquête als deze verkregen worden, kunnen goed gebruikt worden om de leerlingen en ouders bewust te maken van een aantal aspecten over verkeer en mobiliteit. Ze kunnen ook dienen als bewijsmateriaal om te streven naar een leefbare schoolomgeving en ze kunnen zelfs nuttig zijn als studiemateriaal voor de leerlingen.

Autoluwe en autoloze schooldag

Om de ouders erop te wijzen dat zij hun kinderen ook op een andere manier naar school kunnen brengen dan met de auto of dat ze iets verder van de school kunnen parkeren, is een autoluwe of autoloze schooldag een handig initiatief.

Autoluw: Dit wil zeggen dat er zo weinig mogelijk auto's aan de schoolpoort geparkeerd staan of tot aan de schoolpoort rijden. Dit maakt de nabije schoolomgeving al een heel stuk veiliger voor voetgangers en fietsers.

Autoloos: Dit betekent dat er helemaal geen auto's aan de schoolpoort te zien zijn. Velen zullen dan van thuis met de fiets of te voet komen maar voor diegenen die te ver wonen, wordt dit moeilijker. Zij moeten dan een stuk met de auto doen, deze ergens parkeren en het laatste stuk tot aan de school te voet of met de fiets afleggen.

Als dit idee een eerste keer geopperd wordt, is het mogelijk dat je op heel wat weerstand zal botsen bij ouders. Als ze het systeem eenmaal gewoon zijn, zullen ze er de voordelen van inzien. Het zal veel veiliger zijn rond de school, het zal minder druk zijn en misschien win je er wel tijd mee, anders sta je toch regelmatig in de file. Bovendien is het veel gezonder en beter voor het milieu.

De leerlingen zullen zeker enthousiast reageren. Ze houden meestal van verandering, eens op een andere manier naar school gaan, is een hele beleving. Het is zelfs mogelijk om een bepaalde beloning te geven aan zij die met de fiets komen of aan zij die bijvoorbeeld drie maal per week met de fiets komen.

Tweedehands - fietsen - verkoop

Leerlingen van de lagere school groeien snel en soms veel. Daarom hebben ze regelmatig een nieuwe, grotere fiets nodig. Voor de ouders kan dit een kostelijke zaak zijn. Daarom is het mogelijk om in de school een verkoop te organiseren van tweedehandsfietsen. De fietsen waar kinderen uitgegroeid zijn kunnen dan verkocht worden aan anderen die er nog niet te groot voor zijn.



Vooraf moeten de ouders dan een prijs bepalen die ze nog willen krijgen voor de fiets. Er kan één groot koopmoment georganiseerd worden of meerdere momenten bv. als de leerlingen gehaald en gebracht worden.

Op deze manier zijn de leerlingen ook bezig met geldzaken, kopen en verkopen, vergelijken van prijzen,... Dit kan geïntegreerd worden in de lessen rekenen. Zo worden de leerlingen zich bewust van een aantal prijzen en leren ze met geld omgaan. Ze leren prijzen afwegen tegenover de kwaliteit van fietsen.

Fietstocht

Een grote fietstocht kan natuurlijk niet ontbreken tijdens een fietsweek. Hierbij zal er veel gedifferentieerd moeten worden.

Bijvoorbeeld:

1^{ste} graad: fietsen op speelplaats, parking, rond het schoolgebouw. Zij kunnen immers nog niet of nog niet goed genoeg fietsen om echt zelfstandig en met weinig begeleiding de baan op te gaan.

2^{de} graad: Fietstocht in de nabije omgeving van de school. Zij kunnen normaal gezien al goed fietsen en zijn klaar om de weg op te gaan. Begeleiding blijft wel noodzakelijk, liefst ongeveer één begeleider per zeven leerlingen.

3^{de} graad: Een fietstocht in het dorp of de stad waar de school gelegen is. De leerlingen zijn oud en vaardig genoeg om in het verkeer van hun gekende dorp of stad te fietsen. Er worden natuurlijk best de rustigste wegen gekozen zodat de hele situatie veilig kan blijven. Ook hier moet nog steeds een goede begeleiding aanwezig zijn. In groep doen leerlingen namelijk anders dan alleen.

Een andere mogelijkheid om een fietstocht te doen, bestaat erin de ouders te betrekken. Er kan dan een fietszoektocht georganiseerd worden die doorgaat in het weekend. Je moet je hiervoor inschrijven en kan toffe prijzen winnen. Hierbij moet natuurlijk de nadruk gelegd worden op het veilig fietsen in het verkeer, niet op de snelheid waarmee iemand kan fietsen. Op deze manier worden de ouders nog eens extra gemotiveerd om hun kinderen, zeker bij goed weer, met de fiets naar school te brengen, of worden de ouders zich bewust van de goede fietskwaliteiten van hun kind en laten ze hem of haar in het vervolg alleen naar school fietsen.

Politie uitnodigen in de school

De politie is een persoon waar iedereen, zeker leerlingen, toch een beetje schrik van heeft. Als hij op school de verkeersregels, met nadruk op die van fietsers, nog eens duidelijk komt uitleggen, zal iedereen de regels serieuzer opnemen dan dat de leerkracht dit doet.



Ook kan de politieagent een fietscontrole uitvoeren bij de fietsen van de leerlingen. Op deze manier weten de leerlingen of hun fiets veilig is of niet. Bij een negatief antwoord weten ze dat ze naar de fietsmaker moeten gaan. Deze kan eventueel ook naar de school komen. Hij kan dan enkele technieken aanleren aan de leerlingen zodat ze in het vervolg zelf hun remmen kunnen aanspannen, banden kunnen oppompen en hun zadel kunnen verstellen in hoogte.

Fietsexamen

Tegen het einde van de week zullen de leerlingen zeer veel bijgeleerd hebben op het vlak van verkeersregels, fietsmechaniek en fietsen op de openbare weg, maar ze zullen ook veel vaardiger zijn geworden in het berijden van hun fiets.



Het is dan ook leuk voor de leerlingen als ze die pas verworven kennis eens kunnen laten zien aan de buitenwereld. Daarom is het

mogelijk om op het einde van de fietsweek een fietsexamen af te leggen. Dit kan mondeling in de klas en klassikaal gebeuren, dit kan ook een schriftelijk examen zijn maar dit zal natuurlijk best ook een praktische proef zijn waarin de leerlingen kunnen laten zien hoe goed ze kunnen fietsen. Het beste is natuurlijk om een combinatie te voorzien van verschillende soorten proeven.

Belangrijk hierbij is ook dat de examenvragen of proeven niet al te moeilijk zijn. De leerlingen moeten vooral het gevoel krijgen dat ze veel met fietsen, verkeer en alles er rond bezig geweest zijn. Hun interesse in dit onderdeel moet ook vergroot zijn. Als ze het gevoel hebben er niets over te weten, zullen ze minder interesse en motivatie tonen.

De leerlingen zullen dan ook heel fier zijn als ze op het einde van de week een soort fietsverkeersdiploma mee naar huis krijgen. (Van Houcke H, 2006)

Dring Dring

Naast een fietsproject binnen het schoolgebouw, is het natuurlijk ook mogelijk om met de school deel te nemen aan een bestaand project buiten de school. Dit wordt dan helemaal georganiseerd door de inrichtende organisatie, meestal met de nodige sponsors waardoor zo een project helemaal gratis kan aangeboden worden aan scholen.

“Dring Dring” is zo een project en bestaat nu voor het derde jaar op rij. Het is een zes- of zeven dagen durend evenement in en rond Brussel waar jong en oud iets kunnen bijleren of zich kunnen amuseren. Het is elk jaar al goed geweest voor een mooi gevuld programma met festiviteiten zoals feest, vormingen, fietstochten, fietsersontbijten, herstelateliers, cinema, info rond de fietsverplaatsingen in en rond Brussel.

Klassen van het vijfde en zesde leerjaar van de lagere school kunnen zich inschrijven op de website van “Dring Dring”. De activiteiten vinden plaats tijdens de voormiddag en het is hierbij de bedoeling dat een school zich inschrijft voor activiteiten op één van de dagen dat het evenement doorgaat. (Brussels Hoofdstedelijk Gewest, 2009)

Vlaamse stichting verkeerskunde

Ook overheidsinstellingen kunnen lagere scholen mobiliseren om meer rond de mobiliteitsproblematiek te werken. Zo hebben ze het “Label verkeersactieve school” ingevoerd. Hierover later nog meer, eerst iets meer uitleg over de doelen en de organisatie van de Vlaamse stichting verkeerskunde.

De Vlaamse stichting verkeerskunde (VSV) werd in 1990 opgericht door het Vlaams parlement. Dit werd noodzakelijk gevonden, gezien de drukkende mobiliteitsproblemen. Het is hun doel om kennis te vergaren en daarna te verspreiden aan zoveel mogelijk instellingen. Hun activiteiten worden in drie afdelingen gegroepeerd:

1. Permanente vorming en bijscholing

De VSV vindt het belangrijk dat de verantwoordelijken kennis krijgen van de mobiliteitsproblemen en, nog veel belangrijker, van hun oplossingen. Daarom organiseren ze regelmatig bijscholing zodat de vergaarde kennis verspreid kan worden.

2. Stuurgroep onderwijs

De VSV ziet het onderwijs als belangrijke schakel in hun programma. De stuurgroep onderwijs wil er naar streven jongeren in de scholen zoveel mogelijk te sensibiliseren voor de mobiliteitsproblematiek. Op deze manier zullen ze later bewuster kiezen voor een bepaald vervoersmiddel.

3. Academische opleidingen

Hier gaat het over de opleiding die georganiseerd worden in samenwerking met de universiteiten en hogescholen. De VSV ondersteund drie lange opleidingen omdat ze het belangrijk vindt dat er gediplomeerden in het vak zijn. Het gaat om de opleidingen graduaatopleiding verkeerskunde, academische opleiding verkeerskunde, opleiding verkeerskundige.



Binnen de stuurgroep onderwijs is er een project opgestart onder de naam "Label verkeersactieve school". Dit label kan worden uitgereikt aan scholen die zich engageren op een aantal terreinen. Zo moeten ze verkeers- en mobiliteitseducatie op een gestructureerde, praktijkgerichte en duurzame manier aanbieden op school. Slagen ze hierin, dan wordt het label toegekend aan de school.

Het project loopt op dit moment voor twee schooljaren in acht Vlaamse gemeenten. Niet elke school kan hier dus zomaar aan deelnemen. Maar als jou gemeente gekozen wordt, heb je wel de keuze of je er als school voor zal inzetten of niet. Het krijgen van het Label is natuurlijk wel een grote drijfveer.

Tijdens het vorige begeleidingstraject zijn 38 scholen erin geslaagd om het label verkeersactieve school te behalen. (Vlaamse Stichting Verkeerskunde, 2009)

2.3 Binnen de les LO

2.3.1 Fietslessen

Tijdens een fietsweek gaan de gewone lessen meestal wel door, tenzij er andere activiteiten voorzien zijn natuurlijk. De lessen LO gaan dus ook gewoon door. Zeer leuk en leerrijk is het dan om deze lessen in het teken van die fietsweek te zetten. Dat kan je eenvoudig doen door iedereen zijn fiets te laten nemen en allerlei oefeningen te doen op de speelplaats. Dit kan gaan van behendigheidsoefeningen over snelheids- en uithoudingstesten tot een verkeerspark waar je in moet fietsen zoals dat hoort op de openbare weg.



Tijdens mijn lagere schoolstage vorig jaar liep de jaarlijkse fietsweek net in die periode. Ik observeerde eerst een aantal fietslessen die mijn mentor gaf en nadien gaf ik zelf ook een aantal fietslessen aan de leerlingen van de lagere school. Ik liet de leerlingen vooral behendigheidsproofjes doen waardoor ze leerden om zich in moeilijkere situaties steeds beter te handhaven op de openbare weg.

In bijlage zitten een aantal van de fietslessen die ik toen gegeven heb.

Deze gingen door op de speelplaats van de Gemeentelijke Basisschool in Haasrode, de school waar ik stage deed.

Ook dit jaar hield de gemeentelijke basisschool van Haasrode een fietsweek. Deze keer ging ik mee helpen waar er nog handen te kort waren. Dit was vooral tijdens de fietslessen in de les lichamelijke opvoeding. Er werd dan zoals vorig jaar een heel behendigheidparcours uitgezet, dat de leerlingen moesten doorfietsen. Daarnaast kwam de politie ook op bezoek om



Politie op school

theoretische achtergrond mee te geven aan de leerlingen. Deze theorie werd dan meteen gekoppeld aan praktijkvoorbeelden zodat het voor de leerlingen zinvol werd.

(Gem. Basisschool Haasrode, 2009)

3 Fietsen integreren in het middelbaar onderwijs.

3.1 Inleiding:

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer vier op de tien kinderen tussen 10 en 13 jaar met de fiets naar school gaan en dat leerlingen van 14 jaar het nog beter doen met ongeveer 50%. De overgang naar het middelbaar heeft hier een grote invloed op. Wanneer leerlingen overgaan naar het middelbaar, gaat dit vaak gepaard met het nemen van de fiets als vervoersmiddel. (Beel V., 2006)

Met dit in het achterhoofd is het niet zo'n gek idee dat er in het middelbaar onderwijs, zeker in het begin ervan, aandacht besteed wordt aan het gebruik van de fiets en de veiligheid er rond. Waarom die fiets dan niet gebruiken tijdens de les lichamelijke opvoeding? Dit zal de leerlingen misschien zelfs nog meer stimuleren om met de fiets naar school te komen in de toekomst.

In een middelbare school is het volgens mij moeilijker om een hele week binnen één thema te werken. De lessenroosters liggen veel vaster dan in een lagere school waardoor er minder ruimte is om het thema in te passen. Werken rond een fietsweek bijvoorbeeld wordt dan al moeilijk. Daarom is kiezen voor fietslessen tijdens de les LO een betere optie.

Fietslessen zijn natuurlijk ook nuttig om het fietsen nog meer te stimuleren bij de leerlingen omdat fietsen een snel en goedkoop vervoersmiddel is, het draagt bij tot de verkeers- en de sociale veiligheid. Fietsen is ook goed voor het milieu en vooral goed voor de eigen gezondheid en fysieke toestand. Omdat lopen al snel saai en belastend is voor de gewrichten, is fietsen het alternatief bij uitstek om uithouding te trainen.

Om de fiets te integreren in het onderwijs zijn er verschillende opties mogelijk, binnen of buiten de les LO. Hieronder volgt een overzicht van enkele mogelijke activiteiten die je met de leerlingen kan doen, maar eerst worden de eindtermen en ontwikkelingsdoelen die bereikt moeten worden even op een rijtje gezet.

3.2 Eindtermen en ontwikkelingsdoelen

3.2.1 Vakgebonden

Motorische competenties

Verantwoord en veilig bewegen:

De leerlingen kunnen onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven.

Zelfstandig werken:

De leerlingen kunnen in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en wegbergen.

Reflecteren over bewegen:

De leerlingen kunnen de belangrijkste onderdelen van een bewegingsverloop benoemen.

Atletiek:

De leerlingen kunnen een duurloop en een sprint uitvoeren.

Spel en sportspel:

De leerlingen spelen volgens afgesproken en aangepaste regels.

Gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties.

De leerlingen kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten en passen dit toe.

De leerlingen leren positief te staan tegenover regelmatig oefenen en hun prestaties vergelijken met de voorgaande.

Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen.

De leerlingen tonen in alle omstandigheden respect voor materiaal.

De leerlingen betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten.

De leerlingen leren hun eigen bewegingsuitvoeringen en hun mogelijkheden en beperkingen juist inschatten.

De leerlingen leren inzet en volharding te tonen en hun eigen grenzen te verleggen.

3.2.2 Vakoverschrijdend

Gezondheidseducatie

Veiligheid en E.H.B.O.:

De leerlingen zien in dat hun gedrag invloed heeft op de eigen veiligheid en die van anderen.

De leerlingen kunnen enkele veilige en onveilige situaties in hun eigen leefomgeving identificeren en kunnen voorbeelden geven van preventieve maatregelen.

De leerlingen kennen het verkeersreglement en de veiligheidsvoorschriften voor voetgangers, (brom)fietsers, passagiers en kunnen ze toepassen.

Leren leren

Het domein van de regulering:

De leerlingen kunnen de eigen werkwijze vergelijken met die van anderen, aangeven waarom iets fout gegaan is en hoe fouten vermeden kunnen worden.

Milieueducatie

Lucht, water en bodem:

De leerlingen kunnen voorbeelden geven van oorzaken van lucht-, water of bodemverontreiniging en de gevolgen aangeven voor mens, plant en dier in de eigen leefomgeving.

De leerlingen kunnen voorstellen formuleren om in de eigen leefomgeving de kwaliteit van lucht, water of bodem te behouden of te verbeteren.

De leerlingen gaan zorgzaam om met lucht, water en bodem in de eigen leefomgeving.

Sociale vaardigheden

De ontwikkeling van een voldoende ruim gamma van relatiewijzen

De leerlingen kunnen zich als persoon present stellen: uitkomen voor een eigen mening en respect opeisen voor de eigen lichamelijke en seksuele ontwikkeling.

De leerlingen kunnen respect en waardering voor anderen opbrengen: de eigenheid van medeleerlingen accepteren en waarderen.

De leerlingen kunnen om hulp vragen en dankbaarheid tonen in probleemsituaties.

De leerlingen kunnen in groepsverband meewerken en een toegewezen opdracht uitvoeren.

De leerlingen kunnen bij een opgegeven groepstaak of bij een groepsdiscussie leiding geven.

De leerlingen kunnen ongelijk of onmacht toegeven in een discussie of in een spelsituatie.

(Vlaams Ministerie van onderwijs en vorming, 2009)

3.3 Buiten de les LO

3.3.1 Een aantal voorbeelden van activiteiten

Infosessies geven

Leerlingen zijn zich niet altijd bewust van het mobiliteitsprobleem dat er vandaag de dag heerst. Zo moet het duidelijk gemaakt worden dat onze woonplaatsen aangenaam en leefbaar moeten blijven, dat gaat niet samen met verkeersoverlast en overvolle straten. De leerlingen moeten ook tot het besef komen dat er iets moet ondernomen worden om die vervuilende gemotoriseerde voertuigen sterk af te slanken in het straatbeeld. De gevolgen zoals milieuvervuiling, aantasting van de gezondheid,... moeten duidelijk gemaakt worden aan de leerlingen van het secundair onderwijs. Het zijn zij tenslotte die later voor de keuze zullen staan om al dan niet een vervuilende auto te kopen. Voordat ze voor deze keuze staan moeten ze de oorzaken en gevolgen ervan kennen. Deze kunnen best in de school aangereikt worden door bijvoorbeeld een gastspreker te laten komen. Dit kan iemand van de politie zijn, maar evengoed een milieuactivist.

(Vandenbergh, 2008)

Klasuitstappen met de fiets

Regelmatig doen scholen een leerrijke klasuitstap. Maar al te veel wordt hiervoor een bus ingelegd. Dit gaat snel en is makkelijk voor de scholen. Maar zo een bus is ook heel vervuilend, neemt veel plaats in op de weg en kost veel en als er file op de weg is, gaat het toch niet zo snel als verwacht. Daarom is het in veel situaties nuttiger om eens de fiets te nemen om naar je bestemming te gaan. Een voorwaarde hierbij is natuurlijk wel, dat iedereen met de fiets naar school kan komen of toch een fiets ter beschikking kan hebben, desnoods van iemand anders of van de school.

Toegegeven, voor langere afstanden is het onmogelijk, of kruipt er toch te veel tijd in het fietsen naar je bestemming. Een bus is dan één van de oplossingen, maar ook de trein is dan een goede oplossing. (Heilig Hartinstituut Heverlee; Sint-Pieterscollege, 2009)

Sportdag

Alle secundaire scholen doen wel eens een sportdag. Meestal is dit één keer per schooljaar. Op een sportdag is het makkelijk om het gebruik van de fiets te integreren. Ofwel kunnen de sportactiviteiten zelf fietsopdrachten zijn ofwel kan het een opdracht zijn om met de fiets naar de sportactiviteit te rijden. In



het eerste geval zijn er ook weer veel mogelijkheden.



Het kan hier gaan om een proef in verband met fietsen, bijvoorbeeld ballonfietsen, hierbij moet je zo snel mogelijk een ballon laten ontploffen. Deze ballon vult zich met lucht van zodra je begint te trappen. Hoe sneller je trapt, hoe sneller de ballon zich vult met lucht. Nog een andere fietsopdracht kan spinning zijn. Hierbij zit je met een hele groep bij elkaar op een soort hometrainer. Op muziek worden dan verschillende opdrachten gegeven door een instructeur. Je kan de moeilijkheidsgraad van de fiets zelf instellen.

Als je ervoor kiest om je leerlingen zich te laten verplaatsen met de fiets naar hun sportactiviteit, zal je ervoor moeten zorgen dat dit in alle veiligheid kan gebeuren. Zo moeten er op zijn minst twee begeleiders per klas meegaan. Één ervan rijdt voorop en bepaalt het tempo, de andere rijdt achteraan en port de achterblijvers aan om door te rijden. Als er iets gebeurt blijft hij ook bij de slachtoffers. Het dragen van fluo-vestjes is geen overbodige luxe aangezien je op de openbare weg rijdt.

(Heilig Hartinstituut Heverlee, 2009)

Schoolreis met de fiets

Wat je ook nog kan doen om leerlingen plezier te laten ervaren met hun fiets, is een grootse schoolreis met de fiets. Een soort van fietsvakantie naar het buitenland. De leerlingen moeten zich hier snel voor inschrijven want er zijn steeds maar een beperkt aantal plaatsen. Er zijn ook steeds een aantal begeleidende leerkrachten die meegaan om alles in goede banen te leiden. Als voorbeeldschool nemen we het Sint-Pieterscollege van Leuven. Zij organiseren elk jaar opnieuw verschillende fietsvakanties voor de leerlingen van het 2^{de} tot en met het 5^{de} middelbaar. Iets meer uitleg over de reizen:

2^{de} middelbaar: Vlaanderen-Nederland-Frankrijk

Er wordt ongeveer 720 km gereden gedurende 8 dagen met 36 leerlingen

3^{de} middelbaar: Duitslandtocht

Hier wordt 11 dagen gefietst over ongeveer 1000 kilometer. De tocht gaat door de Ardennen, Luxemburg en Duitsland naar de Rijn. Hier komt ook het belang van de natuur en cultuur naar voren.

4^{de} middelbaar: Tocht door Italië

Deze tocht gaat over 13 dagen doorheen Midden-Italië, er wordt ongeveer 80 km per dag afgelegd. Hier wordt ook veel aandacht geschonken aan de plaatselijke natuur en historiek van het land.

5^{de} middelbaar: Tocht door Frankrijk

Tijdens deze reis worden veel verschillende franse dorpjes bezichtigd terwijl er met een redelijk tempo door het milde Frankrijk wordt gefietst.

(Sint-Pieterscollege, 2009)

Vastenvoettocht → vastenfietstocht

Veel scholen willen de leerlingen gevoelig maken voor het goede doel. Daarom doen veel scholen een vastenvoettocht. De leerlingen zamelen dan eerst geld in per kilometer dat ze zullen wandelen. De school of de leerkrachten LO kunnen ook beslissen om het eens over een andere boeg te gooien. Het wandelen kan dan bijvoorbeeld vervangen worden door fietsen. De leerlingen zullen dan geld inzamelen per kilometer dat ze zullen fietsen, een vastenfietstocht. Het enige probleem is dat alle leerlingen aan een fiets moeten geraken. Er kan ook worden afgesproken dat wie geen fiets heeft, toch een vastenvoettocht doet. De school biedt dan twee alternatieven aan. Ook hier zijn begeleidende leerkrachten onontbeerlijk.

Actie op autoloze zondag

Als je als school al eens gewerkt hebt rond het thema verkeer of het thema fietsen, dan kan je beginnen met het organiseren van een aantal activiteiten buiten de schoolmuren. Er zijn natuurlijk vanuit andere organisaties ook een aantal initiatieven. Een dergelijk initiatief is een autoloze zondag. Op een autoloze zondag mogen er in een bepaald aantal straten geen auto's rijden. Deze straten kunnen dan zeer goed gebruikt worden om veilig te fietsen. Scholen kunnen hier met een aantal leerlingen naartoe gaan en via hun aanwezigheid de boodschap dat de fiets een volwaardig alternatief vormt om je te verplaatsen door de stad kracht bijzetten. Naast gemotiveerde leerlingen zal je als school dan ook gemotiveerde leerkrachten nodig hebben. Het is en blijft natuurlijk op een zondag en daar zou het schoentje wel eens kunnen knellen.

Autoloze zondagen zijn er op verschillende plaatsen:

In Brussel op 10/05/2009

In Leuven op 28/06/2009

In Brugge op 20/09/2009

In Gent op 20/09/2009

(Leven in Leuven, 2009)

3.4 Binnen de les LO

De bedoeling van dit onderzoek was oorspronkelijk om meer oplossingen te vinden om het fietsen te kunnen integreren in de les lichamelijke opvoeding. Hier bestaan al enkele oplossingen voor zoals wa-lo-fi, bike and run, run-bike-run,.... Het probleem hierbij is dat deze werkvormen nog niet op het niveau van de klas zijn gemaakt. Dit is wel geprobeerd in dit eindwerk. Dit wordt later nog besproken en is zichtbaar in de praktijklessen bij de bijlagen. Maar er zijn natuurlijk nog heel wat andere mogelijkheden om in dit opzet te slagen. De gevonden mogelijkheden of oplossingen zijn verwerkt in de lesvoorbereidingen die achteraan zitten bij de bijlagen.

3.4.1 Reeds bestaande activiteiten

Met de fiets naar zwembad of pleintje gaan

Maar weinig scholen hebben hun eigen zwembad. De meeste scholen maken dan ook gebruik van een openbaar zwembad in de buurt van de school. Ze moeten zich dan tijdens de uren verplaatsen om te kunnen gaan zwemmen. Vaak gebeurt dit met de bus of te voet. Maar daar kruipt dikwijls veel tijd in, denk maar aan traag stappen, het in- en uitstappen van de bus, mogelijke files, wachten op de bus, enz. De effectieve tijd die overblijft om te zwemmen wordt zo beperkt. Als iedere leerling echter kan beschikken over een fiets, dan is het mogelijk om de tijd dat je je verplaatst in te korten. Je fiets nemen gaat normaal wel snel, en het fietsen zelf kan ook redelijk snel verlopen. Zeker als je veel fietslessen invoert, zullen de leerlingen na verloop van tijd een hogere gemiddelde snelheid halen. Nog een voordeel van met de fiets te gaan, is dat je niet kan vastzitten in de file.

Ditzelfde geldt voor klassen die regelmatig naar een stads- of dorpspleintje gaan om baseball te spelen bijvoorbeeld. Te voet gaat dit niet snel genoeg. Lopen naar zo een bestemming werkt al snel demotiverend voor vele leerlingen. Zeker de leerlingen met een mindere conditie zullen niet kunnen volgen en zullen al niet veel zin meer hebben in het baseballen, de eigenlijke activiteit van de les. Daarom is fietsen een betere optie.

Wa-lo-fi

Deze afkorting staat voor wandelen, lopen, fietsen. Bij "wa-lo-fi" komt het er op neer dat je per twee, één fiets hebt. De ene loopt en de ander fietst ernaast. Als de loper niet meer kan, wordt er omgewisseld. Wanneer je wisselt, kies je als duo zelf. Het fietsen is hier meer een vorm van uitrusten en tegelijk toch in beweging blijven zodat je niet afkoelt tegen dat het weer jou beurt is om te lopen. De fysiek zwakkere kan in deze werkvorm langer fietsen dan lopen om zichzelf nog een beetje te sparen. Zijn beide

partijen uitgeblust en is de finish nog niet in zicht, dan mag er ook gewandeld worden in plaats van te lopen, dit om de fysiek mindere leerlingen toch ook nog in beweging te houden. Deze werkvorm zorgt ervoor dat er een hoge actieve bewegingstijd is.

Bike and run

Het principe bij "bike and run" is eigenlijk hetzelfde als bij "wa-lo-fi" maar het gaat meer om de competitie tussen verschillende koppels. De regels zijn eenvoudig. Elk koppel krijgt een fiets ter beschikking. De ene loopt terwijl de andere fietst, er mag zoveel gewisseld worden als je zelf wil, er wordt een bepaald parcours afgelegd tegen de best mogelijke tijd. Op het einde is er een ranglijst van de verschillende tijden per koppel. Het is natuurlijk van cruciaal belang een zo goed mogelijk evenwicht te zoeken tussen snel lopen voor de ene en al fietsend recupereren voor de ander, en omgekeerd.

(Bike And Run, 2009)

Run-bike-run

De term zegt het eigenlijk zelf, er moet eerst gelopen worden dan gefietst met een mountainbike en dan weer lopen, dit gebeurt meestal individueel en op een combinatie van onverharde en verharde wegen. De loopafstanden in het begin en op het einde kunnen van elkaar verschillen, wat de indeling van je wedstrijd of oefening heel moeilijk maakt. Als je eerst zes kilometer moet lopen, dan tien kilometer fietsen en dan drie kilometer lopen, is het zeer moeilijk om nog niet alles te geven bij het eerste loopdeel, want dan kan je niet meer optimaal fietsen. Je mag bij het fietsen dan ook niet alles geven want dan kan je de laatste drie kilometer niet meer uitlopen. Indeling is hier dus van cruciaal belang. Meestal gebeurt een "run-bike-run" individueel, maar soms ook in teams met twee of drie personen. Als je met twee bent is er één loper en één fietser. De loper moet dan twee maal in actie komen, de fietser maar één keer. Ben je met drie in een team, dan heb je voor elk deel van de wedstrijd een andere persoon. Je hebt een eerste loper, een fietser en een tweede loper. Het systeem in teams werkt in schoolverband misschien bevorderend en motiverend, maar je moet er als leerkracht dan wel voor zorgen dat de actieve bewegingstijd hoog genoeg blijft voor iedereen. Voor diegenen die niet in actie zijn, moet men een nevenactiviteit voorzien.

(Run – Bike – Run Borne, 2009)

Duatlon

Duatlon is in wezen eigenlijk net hetzelfde als de hierboven beschreven "Run-bike-run". De wedstrijd of oefening begint eerst met een aantal kilometer hardlopen, daarna wordt er een aantal kilometer gefietst en dan wordt er weer een (kleiner) aantal kilometer gelopen. Het verschil bestaat er nu in dat er niet met een mountainbike gereden wordt maar met een echt koersfiets. Er wordt ook niet in het bos of op onverharde wegen gefietst of gelopen, maar iedereen loopt en fietst op een geasfalteerde weg.

Op schoolniveau zullen werkvormen als deze meestal aangepast moeten worden omdat iedereen hierbij een (koers)fiets nodig heeft. Als je er maar een beperkt aantal van hebt, kan je al geen duatlon organiseren voor je leerlingen.

(Vlaamse Triatlon en Duatlonliga VZW, 2009)

3.4.2 aandachtspunten bij het maken en geven van fietslessen

Wat altijd goed in het oog gehouden moet worden is de actieve leertijd. Deze moet bij alle leerlingen hoog liggen. Als je er in slaagt om klassikaal alle leerlingen maximale bewegingskansen te bieden tijdens de les lichamelijke opvoeding, hoeven noch de leraar, noch de leerlingen met extra opdrachten buiten het lesonderwerp belast te worden. Dit zorgt er dan weer voor dat de betrokkenheid bij de essentie van het onderwerp behouden blijft en zo de lessen dus effectief rond het fietsen kunnen draaien.

Hieronder volgen enkele van de belangrijkste aspecten die je voor ogen moet houden bij het opstellen van een bewegingsintensieve fietsles, met een korte uitleg.

(Behets D.1998; Dehaene E.,1999)

keuze van inhoud, leerstof en activiteiten

Eerst en vooral is de keuze van je oefenstof zeer belangrijk. Dit bepaalt voor een groot deel het verloop van je les. Het bepaalt of de leerlingen gemotiveerd zijn, op hun niveau kunnen oefenen, iets zullen bijleren en al dan niet met plezier naar de volgende les zullen komen.

Hierbij moet je aandacht besteden aan differentiatie binnen je lesaanbod. Je kan sommige oefeningen klassikaal laten verlopen waarbij er iets minder gedifferentieerd wordt, zoals een opwarmingsspel. Maar in je leskern is het zeker nodig dat je oefenstof voorziet waarbinnen differentiatie mogelijk is. Op deze manier kunnen alle leerlingen in de zone van naaste ontwikkeling¹ functioneren. Indien mogelijk moet je deze differentiërende maatregelen al op voorhand voorzien. Hiervoor is het wel nodig dat je de klasgroep goed kent.

Een ander aspect waar je moet op letten bij het maken van fietslessen is de variatie in oefenstof. Als je te lang dezelfde of een soortgelijke activiteit aanbiedt, zullen veel leerlingen afhaken. Op dit moment verliest de opdracht zijn spankracht. Het is dus van belang om over te schakelen naar een andere oefening nog voor je de aandacht van de leerlingen verliest. Hierbij moet je er als leerkracht op letten dat je niet begint te vlinderen tussen activiteiten. Dit wil zeggen dat je niet mag afwijken van het onderwerp van je les.

¹ Theorie van de Russische psycholoog Lev Vygotsky waarbij er vanuit gegaan wordt dat leerlingen zelfstandig iets nieuws kunnen leren door verder te bouwen op het voorgaande, hiervoor is soms wel de hulp van een mediator nodig. Dit nieuwe moet dan wel zo aangeboden worden dat de transfer met het vorige zichtbaar is.

Je blijft hetzelfde onderwerp onderwijzen maar in een andere werkvorm gegoten. Op deze manier blijven de leerlingen actief betrokken en blijf je de leerlingen focussen op het lesonderwerp: fietsen. Zulke variatie in activiteiten kan bijvoorbeeld zijn: het gebruik van een hartslagmeter bij het fietsen, fietsen op muziek, fietsen met opdrachten, spelvormen hanteren in plaats van gewoon individuele oefeningen, enz.

(Vygotzky, 1978; Dehaene E.,1999)

Een optimaal klasmanagement

Eerder is al gezegd dat het belangrijk is om een intensieve les te creëren. Een middel hiervoor is het optimaliseren van de organisatie van de les. Dit wil bijvoorbeeld zeggen dat de wachtrijen bij oefeningen zo minimaal mogelijk gehouden moeten worden. Door nevenopdrachten aan te bieden kan je dit bijvoorbeeld realiseren. Ook bij een fietsparcours moet je ervoor zorgen dat de wachttijd niet te lang wordt, met name door een voldoende lang parcours aan te bieden. Wat je ook kan doen is ontdebellen.

Eenzelfde oefening wordt dan tweemaal aangeboden. Één oefening is voor de helft van de leerlingen. Het moet natuurlijk praktisch mogelijk blijven om te ontdebellen want hiervoor is veel ruimte en veel materiaal nodig. (Van Assche E, 2000)

Een andere mogelijkheid om een intensieve les te creëren is elkaar helpen. Als bijvoorbeeld een sterkere leerling al klaar is met zijn vijf ronden te fietsen, kan deze voor een zwakkere leerlingen gaan fietsen om zo de tegenwind voor de zwakkere leerlingen op te vangen. Op deze manier is de sterkere leerlingen ook nog aan het bewegen en zit hij niet stil langs de kant te wachten tot iedereen zijn vijf ronden heeft afgemaakt. Dit helpen zorgt ook voor een beter klasklimaat en een goede klassfeer.

Een laatste voorbeeld als oplossing voor een lage bewegingstijd is een optimaal gebruik van het materiaal. Als er bijvoorbeeld twaalf fietsen zijn voor twintig leerlingen, moeten die twaalf fietsen gebruikt worden. Hoe meer er gefietst kan worden in een fietsles, hoe meer er geoefend kan worden en hoe meer er wordt bijgeleerd in verband met het lesonderwerp. Het zou dan zonde zijn om enkele fietsen aan de kant te laten omdat dit beter uitkomt met de oefening. De oefening is altijd aanpasbaar aan de context waarin ze geven wordt. En daar moet je als leerkracht dan flexibel genoeg voor zijn.

De interactie tussen leraar en leerlingen

Wat ook zeer belangrijk is voor het goede verloop van een fietsles is de interactie tussen leerlingen en leerkracht. Deze kan bevorderd worden door als leerkracht veel positieve feedback mee te geven aan alle leerlingen. De leerkracht kan dit ook bewerkstelligen door zelf ook eens deel te nemen aan de lessen zoals één van hen. Hierbij is het wel belangrijk dat je als leerkracht steeds de leiding blijft hebben over de klasgroep.

Dit stimuleert de leerlingen enorm en de sfeer in de groep zal er alleen maar beter op worden. Dit mag ook wel niet tijdens elke les want dan kan het zijn dat je je gezag verliest en dat je teveel op het niveau van de leerlingen komt te staan en niet meer boven hen.

Is er geen goede relatie tussen de leerlingen en de leerkracht, dan zou het goed kunnen dat de leerlingen helemaal niet gaan openstaan voor een nieuw initiatief zoals de fietslessen. Ze zullen dan ofwel helemaal niet meewerken of toch hun best niet doen. Het zou ook kunnen dat sommige leerlingen expres hun fiets niet gaan meebrengen naar de les omdat ze geen of maar weinig respect hebben voor de leerkracht. Bij voldoende respect zullen de leerlingen wel hun best doen.

De evaluatie van de leerlingen

Voor het vak lichamelijke opvoeding worden leerlingen ook geëvalueerd. Dit gebeurt niet altijd op dezelfde manier als bij de theorievakken, maar het gebeurt wel. In veel scholen gebruiken de leerkrachten LO een permanente evaluatie om zich op te baseren. Hierbij zetten leerkrachten een deel van de punten op attitude en het andere deel op prestaties. Binnen de attitude zit dan meestal het gedrag van de leerlingen tijdens de les in combinatie met het in orde zijn met hun LO-kledij. Ook inzet, zelfstandigheid, verantwoordelijkheid en sociale vaardigheden kunnen hier bijkomen. Op de beoordeling van de prestaties gaan we nu wat dieper in.

In veel scholen zijn er normtabellen opgesteld voor alle soorten sporttakken binnen LO. Deze zijn dan verschillend voor jongens en meisjes. De leerlingen worden op deze manier vergeleken met een norm. Onderliggend worden leerlingen zo ook met elkaar vergeleken. Dit komt de klassfeer niet ten goede en ook het zelfbeeld van de leerlingen kan worden geschaad. De fysiek zwakkere leerlingen zijn hier altijd in het nadeel terwijl het soms deze leerlingen zijn die het meest hun best doen tijdens de les. Uiteindelijk worden zij nooit beloond voor hun inzet.

Daarom pleiten we voor het evalueren met eerdere prestaties van de leerling zelf. Je vergelijkt de leerlingen op deze manier met zichzelf.

Dit kan je realiseren door in het begin van een lessenreeks een kleine test af te nemen van elke leerling. Daarna beginnen de lessen en leren de leerlingen een vaardigheid optimaliseren. Na afloop van de lessenreeks wordt er opnieuw een test afgenomen. Dit nieuwe resultaat wordt nu vergeleken met het eerdere resultaat en er worden punten gegeven op de gemaakte vorderingen. Zo krijgt iedere leerlingen toch nog punten op zijn prestatie maar dan ten opzichte van zichzelf en niet ten opzichte van de norm. Deze norm is immers niet eens haalbaar voor sommige leerlingen en al zeker niet op zo een korte tijd als een lessenreeks maar duurt. (Dehaene E., Leper R., Schiepers M., 2000)

De veiligheid van de leerlingen

LO-lessen zorgen altijd voor een iets groter risico dan gewone theorielessen. Er kan al eens iets gebeuren en leerlingen blessuren zich gemakkelijker bij het uitvoeren van een opdracht. Bij fietslessen is dit niet anders. Toch moet er altijd naar gestreefd worden een zo veilig mogelijke omgeving te creëren voor de uitvoerende leerlingen. Als er op de openbare weg gereden



wordt, kan de veiligheid al voor een deel vergoten doordat iedereen een veiligheidsvestje draagt. Ook een fietshelm verhoogt de veiligheid. Het is dan ook best om een fietshelm en een veiligheidsvestje te verplichten voor alle leerlingen. Op deze manier is iedereen veilig en is iedereen ook gelijk. Zo niet, loop je het risico dat tieners elkaar gaan uitlachen voor wat ze aanhebben, in dit geval een veiligheidsvestje en fietshelm.

Ook de gebruikte fietsen moeten voldoen aan de veiligheidsnormen. Remmen moeten goed werken, banden moeten voldoende hard opgeblazen zijn, het zadel moet een goede hoogte hebben, enz. Hierover later nog meer.

Ten slotte moeten ook de weersomstandigheden in orde zijn. Als het regent dat het giet, is het niet ideaal om buiten te gaan fietsen. Het gevaar van uit te glijden is dan veel te groot. Fietsen gebeurt best bij droog weer.

Nog een handig weetje om zeker te zijn dat je gebruikte fietshelmen wel echt veilig zijn: *"Om een eind te maken aan de wildgroei en voor eenvormigheid heeft Europa de volgende normen ingesteld:*

EN 1078 = kwaliteitstest van het product (in dit geval fietshelmen).

CE 96-0497 = het product is gemaakt met producten die voldoen aan de minimum norm EC.

Dus deze merktekens moeten in alle in Europa gekeurde helmen (sinds 1996)."

(Vlaamse Triatlon- en Duatlonliga, 2009)

3.4.3 Aandachtspunten na het geven van fietslessen

De leraar als model voor zijn leerlingen

van een leraar LO wordt veel verwacht: hij geeft het voorbeeld op het vlak van een gezonde, veilige en fitte levensstijl, hij straalt energie uit en draagt dynamiek over, hij staat tegelijk tussen en boven de leerlingen. Hij doet met plezier en enthousiasme zijn job; hij is op een spontane, hartelijke en menselijke wijze betrokken bij zijn leerlingen. Het is voor een leerkracht LO niet altijd even gemakkelijk om al deze kwaliteiten te bereiken, maar toch moet dit steeds een streefdoel zijn.

Ook voor, tijdens en na het geven van fietslessen is het belangrijk dat een leerkracht LO een voorbeeld is voor de leerlingen. Zo werkt het voor de leerlingen zeer stimulerend als de leerkracht met de fiets naar school komt en bovendien nog eens een fietshelm op heeft. Op deze manier zorgt hij voor het goede voorbeeld in verband met een gezonde, veilige en fitte levensstijl. Hopelijk kan dit de leerlingen ertoe aanzetten het voorbeeld van de leerkracht LO te volgen en zelf ook (meer) met de fiets naar school te komen.

Een onderwijsleergesprek over de les

Na de les kan je je leerlingen bevragen over wat ze tijdens de les geleerd hebben. Lukt dit nog niet zo goed, dan kan je als leerkracht een aantal richtvragen stellen om hen op weg te zetten. *"Wat hebben we gedaan tijdens de les?", "Wat had je nog nooit eerder gedaan?", "Wat kan je nu wel dat je hiervoor nog niet kon?", "Wat kan je nu nog steeds niet zo goed?", "Waar zou je in een volgende les nog eens op willen oefenen?"*. Als je dit soort vragen stelt aan de leerlingen worden ze mee betrokken in hun leerproces. Ze zullen sneller en meer kwalitatieve inzichten verkrijgen, die ze anders niet zien. Er zal ook doelgerichter kunnen geoefend worden omdat de leerlingen zelf kunnen aangeven waar ze nog niet zo goed in zijn.

De leerkracht LO kan een onderwijsleergesprek ook doen om eens te testen wie het nut van sommige oefeningen of spelletjes begreep. *"Waar in het dagelijks leven kunnen we het geleerde toepassen?"* De pientere leerlingen zullen dit wel door hebben, anderen hebben hier meer moeite mee. (Dehaene E., 1999)

De leerlingen informeren en stimuleren om er mee door te gaan

Na een lessenreeks fietslessen is het de bedoeling dat leerlingen nog verder gaan met fietsen, zodat het hier niet ophoudt. Dit kan je tijdens je les stimuleren zoals eerder gezegd door de leerlingen te motiveren, maar dat kan je ook doen door de leerlingen mogelijkheden te bieden buiten de les LO. De mogelijkheden zijn bijna onbeperkt. Je kan leerlingen uitdagen om elke dag met de fiets naar school te komen, met de fiets op vakantie te gaan in plaats van met de auto, de fiets te nemen om naar de sport- of jeugdclub te gaan, enz.

Een andere mogelijkheid bestaat erin de leerlingen uit te dagen om aan een wedstrijd deel te nemen. Om dit te kunnen doen, is het belangrijk dat leerlingen eerst een beetje trainen, zoals ze gedaan hebben op school, maar dan thuis. Op deze manier kan je een mooi resultaat behalen op een wedstrijd. Wedstrijden waaraan de leerlingen kunnen deelnemen zijn heel makkelijk te vinden op internet, maar de leerkracht zou hier zeker enkele suggesties kunnen doen.

Wat nog extra motiverend werkt, is met heel de klas deelnemen aan dezelfde wedstrijd. Dan ontstaat er ongetwijfeld een gezonde competitie waardoor er veel leerlingen goed zullen beginnen te trainen.

Er zijn tal van duatlon-, run-bike-run-, bike and run-, triatlonwedstrijden waar de leerlingen kunnen aan meedoen. Je kan natuurlijk niemand dwingen. De ouders moeten dit ook goed keuren.

(Behets D.1998; Dehaene E.,1999)

3.4.4 Technische achtergronden over de fiets

Veel leerlingen komen al met de fiets naar school, zeker in het middelbaar onderwijs. Soms is het wel duidelijk dat ze eigenlijk niet veel kennen van de mechanismen van hun eigen fiets. Daarom is het toch wel interessant om als leerkracht af en toe eens een technische achtergrond mee te geven aan de leerlingen. Op die manier zal het voor hen ook makkelijker zijn om zelf een klein defect op te lossen. Hieronder enkele van de essentiële onderdelen van een fiets met wat extra uitleg.

(Science Cycling, 1997-1999)

Reflectoren

Om gezien te worden in het verkeer moet je opvallen. Dit moeten fietsers doen door het gebruik van verlichting op hun fiets maar ook door de juiste reflectoren op hun fiets te monteren. Vooral als het donker is, is dit zeer belangrijk naar veiligheid toe. Het is aan de leerkracht om de leerlingen hierop te wijzen. Er bestaan verschillende soorten fietsreflectoren. Hieronder volgt een korte beschrijving.

Katoog

Vooraan op het stuur van een fiets moet er een wit katoog zijn. Dit zorgt ervoor dat de fietser gezien wordt als de lichten van een auto er op schijnen. Ook achteraan moet dit gemonteerd worden, maar dan wel met een rode kleur.

Wielreflectoren



De bekendste soort zijn de oranjegele spookreflectoren die symmetrisch tussen de spaken moeten bevestigd worden. Dit moeten twee exemplaren zijn, zowel in het voor- als in het achterwiel.

Een andere soort wielreflector zijn de witte stroken aan de beide kanten van de twee banden. Een combinatie van beiden is het best.

Pedaalreflectoren

In de pedalen moeten ook twee oranjegele reflectoren aanwezig zijn, twee aan elke pedaal. Op deze manier kan je nog beter gezien worden, aangezien de pedalen –en dus ook de reflectoren- bewegen als je trapt.

Alle soorten reflectoren moeten voorzien zijn van een goedkeuringsmerk om gebruikt te mogen worden

Zadel

Ook onder de fietszadels zijn er heel wat verschillen. Hieronder staan de meest voorkomende soorten met enkele regels uitleg die je aan je leerlingen ook kan meegeven. Zo weet je als leerkracht te vertellen waarom je beter kiest voor een ander zadel of waarom een bepaald zadel goed is.

Het gelzadel

Dit is uitgegroeid tot een zeer populair zadel dat vooral interessant is bij kortere afstanden. Het zadel voelt heel zacht en comfortabel aan doordat er gelkussentjes aangebracht zijn op de plaats van de zitbeenderen. Na iets langer fietsen kan het zadel zeer warm worden en worden er al snel bloedvaten en pezen afgekneld.

Het lederen zadel

Leer wordt al heel lang gebruikt, als zadelbekleder is het nog steeds één van de favorieten. Dit komt vooral doordat het leer ademt en vocht absorbeert en het vormt zich ook naar het zitvlak van de bestuurder waardoor het comfortabel aanvoelt. Er mag dan wel geen print op geborduurd zijn want deze kan na lange tijd fietsen afgebeeld staan in je achterwerk.

Een nieuw uitgevonden zadel tegen zadelpijn is het zadel dat gemaakt is in het SQ-lab². De fabrikanten van deze zadels streven ernaar om alleen steun te geven aan de zitbeentjes waardoor de rest ontlast wordt. Het middenstuk wordt bij deze zadels weg gelaten waardoor er op die plaats al geen drukbelasting meer is. Daarnaast wordt er ook nog rekening gehouden met andere aspecten die invloed hebben op zadelpijn.

(De Wielrijder, 2007, 2Mountainbikers, 2001)

Remmen

Remmen ontbraken nog aan de eerste fietsen, maar om de veiligheid en de bruikbaarheid te vergroten begonnen de wetenschappers al snel te zoeken naar verschillende remsystemen. Hieronder een kleine uiteenzetting.

² Het SQ-lab is een ergonomisch laboratorium dat onderzoek doet naar verschillende materialen. In dit lab is ook onderzoek gevoerd naar de manier waarop mensen contact maken met een fiets of met een zadel.

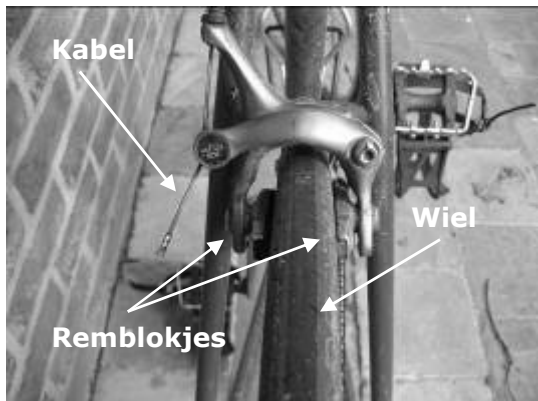
De drukrem

Dit was eigenlijk een heel makkelijk systeem waarbij er op je stuur een hendel of hefboom is die je kan overhalen. Als je dit doet verplaatst er zich een blokje tegen de bovenkant van de band van het wiel, de fiets komt tot stilstand door de extra wrijving. Een groot nadeel hiervan is dat je band snel afslijt.

De terugtraprem

Dit systeem wordt over heel de wereld het meest gebruikt en wordt ook veel bij kinderfietsen toegepast. Om hiermee je fiets tot stilstand te krijgen moet je je pedalen in de omgekeerde richting bewegen. Er is dan een remsysteem dat weerstand bied binnenin de as van het (achterste) wiel. Dit zorgt weer voor wrijving waardoor de fiets heel snel tot stilstand komt, het wiel kan ook wel gemakkelijk blokkeren waardoor je wegglijdt met je fiets.

De knijp-of handrem



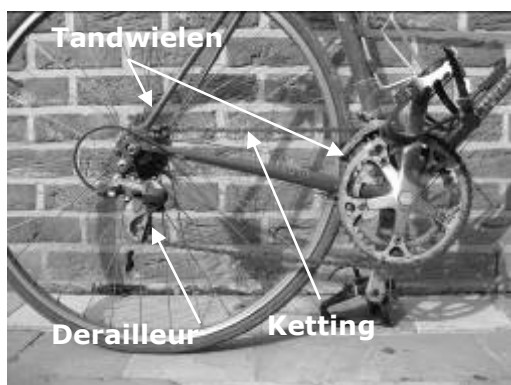
Dit is een heel populair systeem bij mountainbikers. Ook hier moet je een handgreep indrukken om je fiets te stoppen. De handgrepen zijn verbonden met een kabel die op zijn beurt weer verbonden is met remblokjes. Deze blokjes zijn van hard rubber gemaakt en drukken langs beide kanten van je wiel tegen de velg. Zoals steeds zorgt dit voor wrijving waardoor de fiets niet meer vooruit zal

gaan. Het grootste nadeel hiervan is dat de remafstand veel vergroot als het wegdek nat is. Het water fungeert dan als een soort smeermiddel. Het is ook belangrijk steeds een goed evenwicht te vinden tussen het dichtknijpen van je voor- en achterrem. Anders loop je het risico overkop te gaan of weg te slippen.

Trommel-en schijfremmen

Deze soorten van remmen worden minder gebruikt omdat ze beiden erg zwaar zijn en zo het totale gewicht van de fiets veel verhogen. Een trommelrem werkt van binnen in de as van het wiel. Bij het dichtknijpen van de rem worden er kussens tegen de buitenkant van de as gedrukt zodat het wiel afgeremd wordt. De schijfremmen werken in principe op dezelfde manier als de knijpremmen. Maar de remblokjes oefenen dan druk uit op een extra schijf die bevestigd is op het wiel en niet op de velg van het wiel zelf. Het zijn beide zeer betrouwbare maar zware remsystemen.

Versnellingen



Bij het ontstaan van de fiets was er eerst nog geen ketting. Toen moest de bestuurder rechtstreeks het wiel aandrijven met pedalen. Je moest dan bovenop het wiel zitten. Met de uitvinding van de ketting was dit niet meer nodig en kon je meer in evenwicht tussen de twee wielen gaan zitten. Één van de wielen (meestal het achterste) werd dan aangedreven met een kettingoverbrenging. Dit vergemakkelijkte het

fietsen op vlakke en dalende wegen, maar bergop fietsen was nog steeds moeilijk. Om dit probleem op te lossen werden er versnellingen in het leven geroepen. Hierdoor kan je gemakkelijker bergopwaarts of tegen de wind in rijden. Bij de eerste fietsen ging het wiel één keer rond als je trappers ook één keer rondgingen. Deze evenredigheid veranderde met de komst van de versnellingen. Doordat de tandwielen vooraan en achteraan van grootte verschillen, wordt het mogelijk om meerdere keren met je pedalen rond te gaan terwijl je wiel maar één maal ronddraait. Hierdoor moet je per omwenteling van je pedalen minder kracht zetten met je benen waardoor het gemakkelijker is om een helling op te fietsen. Met alleen een kettingoverbrenging (zonder versnelling) kun je gemakkelijk fietsen op een vlakke wegen en bergafwaarts. Maar bij het fietsen met tegenwind of bergopwaarts, moet je op de pedalen gaan staan en zwaarder trappen. Versnellingen maken het de fietser mogelijk om in een aangenaam tempo te fietsen, of het nu bergopwaarts, bergafwaarts, met wind mee of tegen de wind in is. Omgekeerd werkt het natuurlijk ook, als het vlak of bergaf is, kan je je versnelling zo zetten dat je trager moet trappen, dus met minder omwentelingen met je trappers en meer omwentelingen met je wiel. Een zeer handige uitvinding waar de leerlingen niet altijd veel vanaf weten. Dit principe kan zeker uitgelegd worden tijdens een fietsles. Leerlingen van het tweede middelbaar moeten dit zeker kunnen linken aan hun geleerde leerstof tijdens het vak technologische opvoeding. Ze krijgen dan les over overbrengingen, waaronder de kettingoverbrenging. Hier kan je als leerkracht dus vakoverschrijdend gaan werken.

(Science Cycling, 1997-1999)

3.4.5 Fietsen huren?

Als er maar heel weinig leerlingen hun eigen fiets kunnen meebrengen naar school en je wil als leerkracht LO toch eens iets doen met fietsen tijdens je lessen LO, kan je er ook voor opteren om een aantal fietsen te huren. Uiteraard moet dit in samenspraak met de school en eventueel ook met de ouders van de leerlingen, zeker als de leerlingen zelf een deel van de kosten van de gehuurde fietsen moeten dragen. Je huurt de fietsen dan best een hele dag zodat je al je klassen van die dag een lesuur fietsen kan geven.

Als het mogelijk is, is het nog interessanter van fietsen een hele week te huren zodat je met elke klas toch twee lesuren hebt kunnen fietsen. Er zijn een heel aantal mogelijkheden om in Vlaanderen fietsen te huren. Hieronder een beknopt overzicht.

Organisatie	Prijs per ½ dag	Prijs per dag
NMBS	€6.50	€9.50
Rent A Bike, Knokke,Heist, Wenduine	€3.50	€5.00
Het Verzet, Deinze	/	€10.95
De Fietsdokter, Antwerpen	€4.00	€7.00
De Tour, De Panne	€3.00	€4.00
De Miester, Bierbeek	€3.00	€5.50

Bij de meeste fietsverhuurpunten zijn er ook groepstarieven voorzien of wordt er een bepaald procent van de prijs afgedaan.

Als je voor twintig leerlingen een fiets moet huren, kan dit wel eens kostelijk worden voor een school. Daarom is het interessanter om te opteren voor eigen fietsen. Alle leerlingen die kunnen, zouden hun fiets, op aanvraag, moeten meebrengen naar de school. Met toestemming van de ouders zouden de fietsen dan uitgeleend kunnen worden aan andere leerlingen die er geen hebben. Op die manier heeft iedereen toch eens kunnen fietsen tijdens de les LO.

(Sportcentrum De Miester, 2006; NMBS, 2009; Het Verzet, 2009; Fietsroute.org, 2007)

4 Besluit

Het is nu tijd om eens terug te kijken op wat er bereikt is door het maken van dit eindwerk. Is het gelukt om op de verschillende vragen die ik me stelde bij het aanvatten van dit werk een oplossing te bieden?

In het begin rees meteen de vraag welke bestaande theorieën er al bestonden over dit onderwerp. Uit een verkenning van de literatuur bleek dat er al redelijk wat achtergronden bestonden over fietsen of fietslessen in het lager onderwijs. Ook bestaan er natuurlijk enkele activiteiten waarin fietsen, vaak gecombineerd met lopen, aan bod komt. Hiervan bestaan ook wedstrijden. Maar op schoolniveau bleek hier zeer weinig van voorhanden te zijn. Met dit eindwerk is er al een deel van die leegte opgevuld, want we zijn er in geslaagd deze bestaande fietsvormen om te buigen naar het onderwijs, meer specifiek naar het middelbaar onderwijs. Er zijn tal van mogelijkheden om fietsen aantrekkelijk te maken tijdens een les lichamelijke opvoeding. Voorbeelden hiervan vind je terug in de uitgewerkte lessen in de bijlage.

Een andere interessante vraag die bij dit onderwerp gesteld werd, was de vraag of er op dit moment al veel leerkrachten zijn die tijdens hun praktijklessen fietsen gebruiken. Door dit op veel plaatsen en aan veel leerkrachten lichamelijke opvoeding na te vragen, werd het duidelijk. Er zijn nu nog maar weinig leerkrachten die durven afwijken van de traditionele lesonderwerpen om de ontwikkelingsdoelen en eindtermen te bereiken. Dit is een spijtige zaak, want het zou de lessen alleen maar interessanter maken voor de leerlingen. Fietsen is immers iets wat niet weg te denken is uit het dagelijks leven van de leerlingen. Er komen al heel veel leerlingen van het middelbaar onderwijs met de fiets naar school, maar dit aantal zou nog mogen stijgen. Dit is te bereiken door fietsen in een aangename sfeer en met interessante werkvormen aan te bieden tijdens fietslessen in de les LO.

Het was de bedoeling om van dit werk een gebruiksvoorwerp te maken. We kunnen wel stellen dat dit doel bereikt is. Dit komt voor een groot deel door de gebruiksklare lessen die achteraan in de bijlagen zitten. Ze kunnen meteen gegeven worden aan leerlingen van een lagere of middelbare school. Dit kan een grote hulp zijn voor leerkrachten die zich interesseren in het gebruik van de fiets tijdens hun lessen lichamelijke opvoeding.

Na verloop van tijd kwam het inzicht pas echt dat het heel belangrijk is om ook andere activiteiten aan te bieden op school, dan alleen maar de traditionele. Zeker als het aankomt op het trainen van uithouding worden er meestal loopoefeningen gegeven die bij de meeste leerlingen niet in goede aarde vallen.

Dit kwam ook telkens naar voor uit observaties en participaties in het middelbaar onderwijs. Deze uithouding is ook perfect te trainen door het onderwijzen van fietslessen. Door het kiezen van interactieve werkvormen wordt het voor de leerlingen veel uitdagender. Ook krijgen ze dan het gevoel dat de oefeningen meer nut hebben en korter bij hun leefwereld staan. Velen gebruiken immers dagelijks hun fiets.

Op het einde van de maand mei participeerde ik aan het fietsweekproject van de gemeentelijke basisschool van Haasrode. Door hier aan mee te doen, werd het snel duidelijk dat leerlingen heel open staan voor een nieuw onderwerp tijdens de lessen LO. Er zijn in die school veel leerlingen die met de fiets naar school gaan en daarom vonden de meesten het ook zeer leuk om eens op school te mogen fietsen. Tegelijkertijd leren de leerlingen natuurlijk ook iets bij en/of trainen ze hun uithouding, maar meestal hebben de leerlingen dit niet door. Zeker niet als er andere doelen veel zichtbaarder zijn, zoals een oefening zo snel mogelijk doen, zo goed mogelijk doen, zo nauwkeurig mogelijk doen, enz.

Het was heel leerrijk om met dit onderwerp bezig te zijn. Hopelijk zijn er leerkrachten die hier ook in geïnteresseerd zijn en die dit eindwerk kunnen gebruiken voor hun LO-lessen.

5 literatuurlijst

Internet

LERARENDIRECT, *lichamelijke opvoeding en sport*, internet, 2002-2003

(<http://www.ond.vlaanderen.be/schooldirect/insp04/SO/lo.htm>)

BEEL V., *Kinderen vaakst met fiets naar school*, De standaard, internet, 25/03/2006

(<http://www.imob.uhasselt.be/var/files/artikels/kinderen+vaakst+met+fiets+naar+scho ol.pdf>)

BRUSSELS HOOFSTEDELIJK GEWEST, *Dring Dring*, internet, 2009

(http://www.dringdring.be/index_nl.php3)

VERKEERSKUNDE, *VSV-ontmoetingsdag: 'Kijken, ontmoeten en leren'*, internet, 2009

(<http://www.verkeerskunde.be/>)

HEILIG HARTINSTITUUT HEVERLEE, *lesdoorbrekende activiteiten*, internet, 2009

(<http://www.hhh.be/>)

SINT-PIETERSCOLLEGE LEUVEN, *excursies*, internet, 2009

(<http://www.spcleuven.be/leven/excursies/excursies.php>)

LEVEN IN LEUVEN, *28 juni: autoloze zondag in Leuven*, internet, 04/02/2009

(<http://leveninleuven.be/2009/02/04/28-juni-autoloze-zondag-in-leuven/>)

SPORTCENTRUM DE MIESTER, *weetjes*, internet, 2006

(<http://www.demiester.com/>)

FIETSRROUTE.ORG, *fietsen huren in Vlaanderen*, internet, 21/04/2007

(http://www.fietsroute.org/Fietsen_huren_frame.htm)

NMBS, *verhuur van fietsen*, internet, 2009

(<http://www.b-rail.be/nat/N/practical/petsbikesbags/bikerenting/index.php>)

HET VERZET, *fietsverhuur*, internet, 2009

(<http://www.hetverzet.be/>)

VLAAMSE STICHTING VERKEERSKUNDE, *label verkeersactieve school*, internet, 2009

(<http://www.verkeerskunde.be/>)

BIKE AND RUN, *algemene info*, internet, 2009

(<http://www.bikeandrun.be/index.php?p=alginfo>)

RUN BIKE RUN BORNE, *algemeen*, internet, 2009

(http://www.rbrborne.nl/?page_id=2)

VLAAMSE TRIATLON- EN DUATLONLIGA VZW, *informatie*, internet, 2009

(<http://vtdl.triathlon.be/>)

SCIENCE CYCLING, *versnellingen, remmen en sturen*, internet, 1997-1999

(<http://www.exploratorium.edu/cycling/fiets/gears1.html>)

DE WIELRIJDER, *nieuw zadel tegen zadelpijn*, internet, Reformatorisch Dagblad, 25/04/2007

(http://www.wielrijder.nl/nieuws/20070425_nieuw_zadel_tegen_zadelpijn.php)

2MOUNTAINBIKERS, *kies het juiste zadel voor u weer op de fiets kruipt*, internet, 26/12/2001

(<http://users.belgacom.net/2mountainbikers/tips/zadel.htm>)

VERKEERSPEDAGOGISCH INSTITUUT VZW, *veilig op weg: fietsuitrusting*, internet

(http://www.verkeervpi.be/vpi/veilig_op_weg/fiets/fietsuitrusting.php)

VLAAMS MINISTERIE VAN ONDERWIJS EN VORMING, *eindtermen en ontwikkelingsdoelen lichamelijke opvoeding*, internet, 2009

(<http://www.ond.vlaanderen.be>)

FIETSNET.BE, *routeplanner*, internet, 2009

(<http://fietsnet.be/routeplanner/default.aspx>)

GEMEENTELIJKE BASISCHOOL HAASRODE, *activiteiten*, internet, 29/05/2009

(<http://www.gemeentelijk-onderwijs-oud-heverlee.be/haasrode/nieuws/index.php>)

VANDENBERGHE M., ACW oude brug; nieuws uit de regio, internet, 05/11/2008

(<http://www.acw.be/verbond/brugge/images/stories/31samen.pdf>)

Boeken/ artikels

BEHETS D., *Vakdidactiek. Didactiek van de Lichamelijke Opvoeding*, Acco, Leuven, 1998

COPRANT VZW, *Welzijn op school; Veiligheidsdossier extra-muros-activiteiten; Informatie voor de leerkracht/begeleider*

DE BOECK T., *Veilig verkeer*, Standaard Educatieve Uitgeverij, 61 p, 1998

DEHAENE E., *Betrokkenheid in de les LO*, Acco., Leuven, 1999

DEHAENE E., LEPER R., SCHIEPERS M., *Anders evalueren in de Lichamelijke Opvoeding*, Acco, Leuven, 2000

MORTELMANS Ludo, *Fietsen smaakt naar meer*, Uit-magazine, Jrg. 22, nr. 7, juli/augustus 2007

STULENS Ward, Tom Embo; Peter Van Herp, *Fietsen langs de Leie en haar meanders*, Natuur.blad; Jrg. 6, nr. 1, maart-april-mei 2007

VAN ASSCHE E., *Remediëring van fysiek zwakke leerlingen, concrete initiatieven, in tijdschrift voor lichamelijke opvoeding*, Gent: BVLO, 2000

VAN HOUCKE H.; GABRIELS D.; DE SMEDT T., *Van verkeersdag tot verkeersweek ideeën en praktische tips*, Vlaamse Stichting Verkeerskunde, 40 p, 2006

WILLEMS, G. (red), *Rapporteren en nuttige weken*, Licap, Brussel, 2005

WILLEMS G. (red), *BIN-normen – Efficiënte communicatie*, Licap, Brussel, 2004.

6 Bijlagen: Lesvoorbereidingen

6.1 Lagere school

- A.** 1^{ste} leerjaar : Fietsparcours: oefenen van basisbehendigheid met de fiets
- B.** 3^{de} leerjaar: Fietsparcours: behendigheid
- C.** 5^{de} leerjaar: Fietsparcours op de speelplaats met opdrachten: fietsproef + uitbreidingsoefeningen

6.2 Middelbaar onderwijs

- D.** 1^{ste} middelbaar : Uithouding: afwisselend lopen en fietsen om de uithouding te verbeteren
- E.** 2^{de} middelbaar: Atletiek: uithouding opbouwen door middel van lopen en fietsen
- F.** 3^{de} middelbaar: Oriëntatiefietsen in en rond het schooldomein
- G.** 4^{de} middelbaar: Uithoudingsfietsen + navigeren rond de school
- H.** 3^{de} middelbaar: Uithouding en kracht: fietsen: fietsparcours met verschillende opdrachten

stam LO : stage I stage II stage III stage IV BE :

stageschool of vereniging	Heilig Hartinstituut	datum	17/04/2008
mentor/contactpersoon		klas/groep	1A
activiteitendomein	fietsen	uur	8.45u – 9.35
lesnummer	1	aantal leerlingen	16

I. Lesthema's

Fietsparcours: oefenen van basisbehendigheid met de fiets

II. Beginsituatie

De meeste leerlingen van het eerste leerjaar kunnen zelfstandig fietsen zonder zijwieltjes of andere hulp. Hun stabiliteit en behendigheid is wel nog niet zo goed ontwikkeld. Daarom is het nuttig van de leerlingen hierop te laten oefenen in een fietsparcours met hindernissen.

III. LesdoelenBewegingsdoelen:

PM: De lln kunnen na verloop van tijd elke hindernis probleemloos nemen

PM: De lln kunnen het evenwicht behouden tijdens het doorrijden van het parcours

Cog/ De lln onthouden de te doorlopen route

PM: de lln kunnen snel tot stilstand komen met hun fiets.

PM: de lln kunnen snel op en van hun fiets stappen

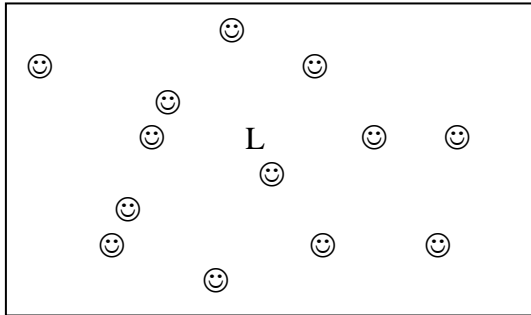
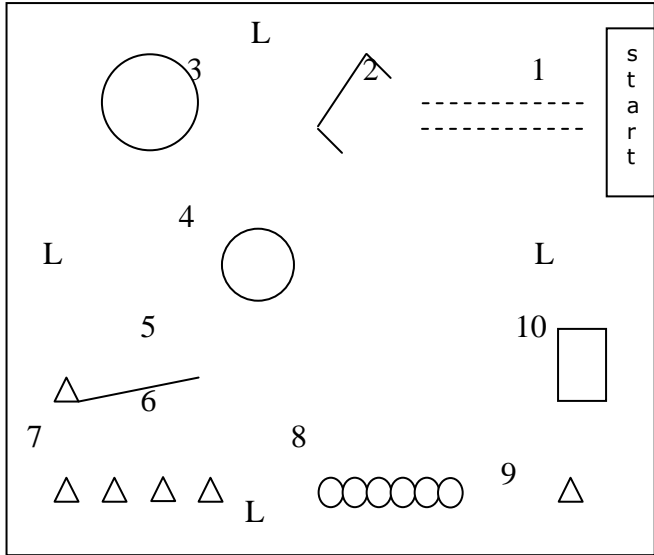
Persoonsgebonden doelen:

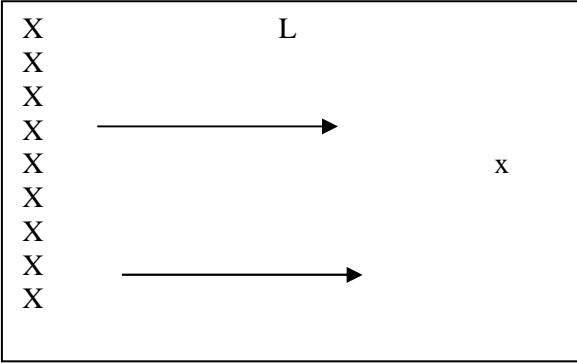
DYN/AFF: De lln beleven plezier aan het uitvoeren van opdrachten

Soc: De lln kunnen hun beurt afwachten aan de start van het parcours

IV. Bronnen

Speel je vrij, praktijkboek balspelen; Hilde Leysen, Toon Dehandschutter; Acco; Voorburg; 2008
Professionele bachelor: secundair onderwijs: Didactiek LO; KHL; semester 1-2; 2006-2007
What's in a game? Speldidactische verkenningen; Hilde leysen; ACCO; Voorburg; 2004

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE Belangrijk: organisatievormen steeds tekenen!	TIJD
<p>FYS: de lln hun hoofdspiergroepen worden opgewarmd</p> <p>DYN/AFF: De lln beleven plezier aan het uitvoeren van opdrachten</p> <p>Cogn: de lln kunnen de commando's onthouden.</p>	<p><u>Opwarming:</u></p> <p>De lln rijden allemaal binnen de afgebakende zone. L roept telkens een opdracht die de lln zo snel mogelijk moeten volbrengen. De mogelijk opdrachten worden eerst even overlopen zodat deze duidelijk zijn.</p> <p>Opdrachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> -muur: zo snel mogelijk een muur gaan tikken -af: zo snel mogelijk van je fiets stappen -rem: zo snel mogelijk stil staan -lijn: zo snel mogelijk over een lijn van het vak rijden 		10'
<p>PM: De lln kunnen na verloop van tijd elke hindernis probleemloos nemen</p> <p>PM: De lln kunnen het evenwicht behouden tijdens het doorrijden van het parcours</p> <p>Cog/ De lln onthouden de te doorlopen route</p> <p>Soc: De lln kunnen hun beurt afwachten aan de start van het parcours</p> <p>PM: de lln kunnen de hindernissen makkelijker nemen met een kleinere fiets</p> <p>PM: de lln kunnen achteruit kijken</p>	<p><u>Kern:</u></p> <p>Hindernissenparcours: De lln staan allemaal klaar aan de startlijn en vertrekken als de vorige voorbij de 1^{ste} hindernis is gekomen.</p> <p>Hindernissen in volgorde van doorlopen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Smalle strook: de lln rijden tussen twee kegeltjesrijen, zonder ze te raken 2. Brugje: de lln rijden onder een brugje door 3. Berg: de lln rijden over een bult die op de speelplaats ligt 4. Cirkel: de lln draaien een cirkel rond de boom 5. Bergop: de lln rijden een strook bergop 6. Bergaf: de lln rijden een strook bergaf 7. Slalom: de lln slalommen door de kegels 8. Reliëf: de lln rijden over een strook hoepels 9. 90°: de lln nemen een bocht van 90° 10. Stoppen: de lln stoppen in het vak <p>Afdaling: Een mindere fietser wisselt eens van fiets met een vaardige leerling zodat deze een kleinere fiets heeft.</p> <p>Uitbreiding: L houdt een plakkaatje met cijfers vast. De lln moeten over hun schouder achteruit kijken om de</p>	 <p>L staat aan de buitenkant om zo een goed overzicht te hebben over alle leerlingen, helpen en aanmoedigen waar nodig</p>	20'

<p>terwijl ze voorwaarts blijven fietsen</p> <p>PM: de lln kunnen snel tot stilstand komen met hun fiets.</p> <p>PM: de lln kunnen snel op en van hun fiets stappen</p> <p>Cog: de lln weten wanneer ze moeten rijden en wanneer stil staan</p>	<p>cijfers te kunnen lezen.</p> <p><u>Slot:</u> 1,2,3 piano:</p> <p>We spelen nu 1,2,3 piano met de fiets. Alle leerlingen staan op een rijtje naast elkaar, aan de overkant staat 1 leerling van zijn fiets. Hij zegt, met de ogen dicht en omgedraaid: "1,2,3 piano", terwijl mogen de leerlingen korter rijden met hun fiets, als de leerling zich terug gaat omdraaien en zijn ogen gaat opendoen, moeten de andere proberen stil te staan met hun fiets. Beweeg je? Moet je terug opnieuw beginnen. Wie raakt het eerst aan de overkant?</p>		<p>10'</p>
---	---	---	------------

oefenlessen stage I stage II stage III BE

stageschool of vereniging	Gbs Haasrode	datum	16/04/2008
mentor/contactpersoon		klas/groep	3A
activiteitendomein	fietsles	uur	10u40-11u30
lesnummer	3 ^{de} lesuur	aantal leerlingen	16

I. Lesthema's

Fietsbehendigheidsparcour: slalom, wiplank, voorwerp van de ene op de andere tafel leggen, over l schouder kijken en cijfer herkennen, tussen 2 lijnen fietsen,..

II. Beginsituatie

Deze week is het fietsweek op school. alle leerlingen komen dan met de fiets naar school. tijdens de lessen LO wordt er dan ook gefietst. De meeste leerlingen zullen al kunnen fietsen, dus daar ligt niet de nadruk op. Het is de behendigheid met de fiets die geoefend zal worden in deze les. Al de fietsen zouden in orde moeten zijn. Deze les gaat door op de speelplaats. De leerlingen van het 3^{de} leerjaar kunnen al iets moeilijker hindernissen aan dan deze van het 2^{de}.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen:

PM: De leerlingen kunnen een fietsopdracht op signaal uitvoeren.

PM.: De leerlingen kunnen de onderste ledematen functioneel en gecoördineerd gebruiken bij verschillende fietsopdrachten.

Aff: De leerlingen hebben geen schrik als ze een hindernis moeten nemen

PM: De leerlingen kunnen ook in moeilijker situaties de hindernissen nemen.


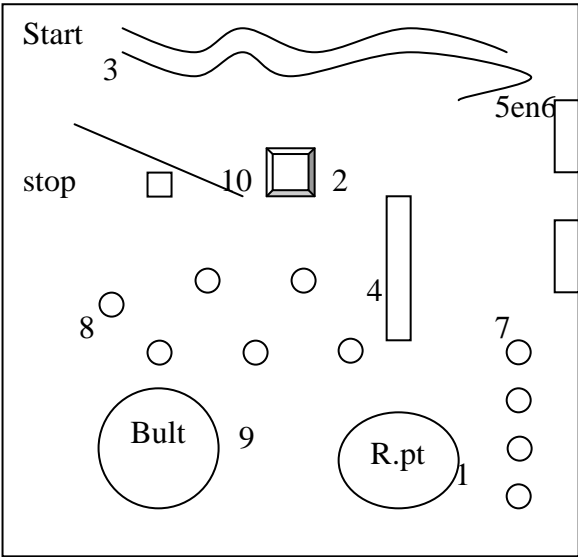
Cogn: De leerlingen kunnen omgaan met richtingsveranderingen.

Persoonsgebonden doelen:

Soc: De leerlingen houden het voor zichzelf, maar ook voor anderen altijd veilig tijdens het fietsen.

IV. Bronnen

Professionele bachelor: secundair onderwijs: Didactiek LO; KHL; semester 1-2; 2006-2007
What's in a game? Speldidactische verkenningen; Hilde leysen; ACCO; Voorburg; 2004
http://www.apenstaartjes.be/fotos/fietsspel_1_2006/fietsspel_1_2006.htm

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN	ORGANISATIE
<p>PM: Iln krijgen terug even voeling met de fiets.</p> <p>PM: de Iln kunnen een fietsopdracht op signaal uitvoeren.</p> <p>PM.: De Iln kunnen de onderste ledematen functioneel en gecoördineerd gebruiken bij verschillende fietsopdrachten.</p> <p>Aff: de Iln hebben geen schrik als ze een hindernis moeten nemen</p> <p>Dyn: de Iln nemen de hindernis zoals de lkr het zegt en niet anders.</p>	<p>Opwarming:</p> <p>De leerlingen rijden door elkaar op de speelplaats binnen het afgebakende terrein. Als lkr 1 maal fluit: rechterarm in de lucht Als lkr 2 maal fluit: benen van padalen en ze een beetje omhoog brengen. Als lkr 3 maal fluit: sta je recht op je pedalen Elke keer als je lkr in zijn handen klapt, stoppen de Iln met de opdrachten en rijden ze gewoon verder. Nevenopdracht: als lkr het plakaatje (wit met rode rand) opsteekt, stopt iedereen en stapt hij/zij af.</p> <p>Kern:</p> <p><u>Fietsparcours:</u> met volgende elementen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rond punt 2. onder een bruggetje 3. Tussen 2 lijnen(koorden) 4. Over een balk 5. Stoppen bij de winkel, afstappen, iets kopen, in je hand houden, verder rijden, thuis gaan afzetten. 6. Iets pikken uit de winkel en thuis weg leggen. (zonder stoppen, iets verleggen) 7. Kleine slalom, 8. Grote slalom 9. Over de bult op de speelplaats 10. Over de wip stappen, fiets aan de hand <p>De volgorde waarin de Iln het parcours zullen nemen: start 3, 5en6, 7, 1, 9, 8, 4, 2, 10 stop</p> <p>De volgende vertrekt als de vorige aan het eind van de lijnen is(hindernis 3). Ben je bij "stop"? Dan sluit je terug aan bij de anderen.</p>	<p>L laat alle Iln bij hem komen en luisteren. L legt de opdr. duidelijk uit en geeft een klein voorbeeldje. L varieert met deze 3 opdrachten</p> <p>L gaat met de Iln naar het beginpunt van het parcours. Hij doet het voor en zegt wat er gedaan moet worden. L laat de eerste starten en zegt dat de volgende mag gaan als de vorige op het einde van de lijnen is.</p>	<p>10'; er word een voldoende groot terrein afgebakend, waar de Iln binnen moeten blijven.</p>  <p>20'</p> 

<p>PM: de lln kunnen ook in moeilijkere situaties de hindernissen nemen.</p> <p>Cogn: de lln zijn niet gedesoriëteerd als ze in de andere richting moeten rijden.</p> <p>Soc.: de lln wachten tot als een hindernis vrij is.</p>	<p><u>Uitbreidingopdrachtjes:</u> Als alle lln dit parcours 3 keer gedaan hebben, komen er moeilijkere opdrachten bij.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ronde rechtstaan op de trappers - 1 rondde alleen met je schrijfhand - 1 ronde alleen met je andere hand - 1 ronde in de andere richting - 1 ronde de cijfers herkennen die achter hun staan. Op bepaalde plaatsen zal er een bordje met een cijfer staan. Om dit te lezen moeten ze achteruit kijken. <p>Slot:</p> <p>De leerlingen mogen nu nog vrij op het parcours rond rijden, je mag nooit met 2 aan dezelfde hindernis bezig zijn.</p> <p>De lln gaan mee met de lkr om de fietsen terug te parkeren in de fietsenstalling.</p>	<p>L zegt dat het nu iets moeilijker wordt L zegt per ronde wat er moet gebeuren</p> <p>L laat de lln de cijfers lezen en achteraf moet de lln het cijfer aan de lkr zeggen.</p> <p>L laat de lln nog even alleen experimenteren met het parcours. Als L fluit verzameld iedereen, afgestapt, bij hem</p>	<p>10' op hetzelfde parcours als hiervoor.</p> <p>5': de lln vertrekken ook met tijd tussen, maar mogen naar de hindernis gaan die zelf willen.</p>
--	---	---	---

stam LO : stage I stage II stage III stage IV BE :

stageschool of vereniging	Gbs Haasrode	datum	16/04/2008
mentor/contactpersoon		klas/groep	5A
activiteitendomein	fietsles	uur	08u45-09u35
lesnummer	1 ^{ste} lesuur	aantal leerlingen	20

I. Lesthema's

Fietsparcours op de speelplaats met opdrachten: fietsproef + uitbreidingsoef.

II. Beginsituatie

Deze week is het fietsweek op school. alle leerlingen komen dan met de fiets naar school. tijdens de lessen LO wordt er dan ook gefietst. De leerlingen moeten vandaag hun fietsproeven afleggen. Ze hebben elk een kaart waarop hun score voor elke proef moet worden opgeschreven.

Deze les gaat door op de speelplaats.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen:

Dyn: De leerlingen kunnen ook onder druk presteren

PM: De leerlingen kunnen in de vorm van een 8 fietsen

PM: De leerlingen kunnen op een korte afstand stoppen

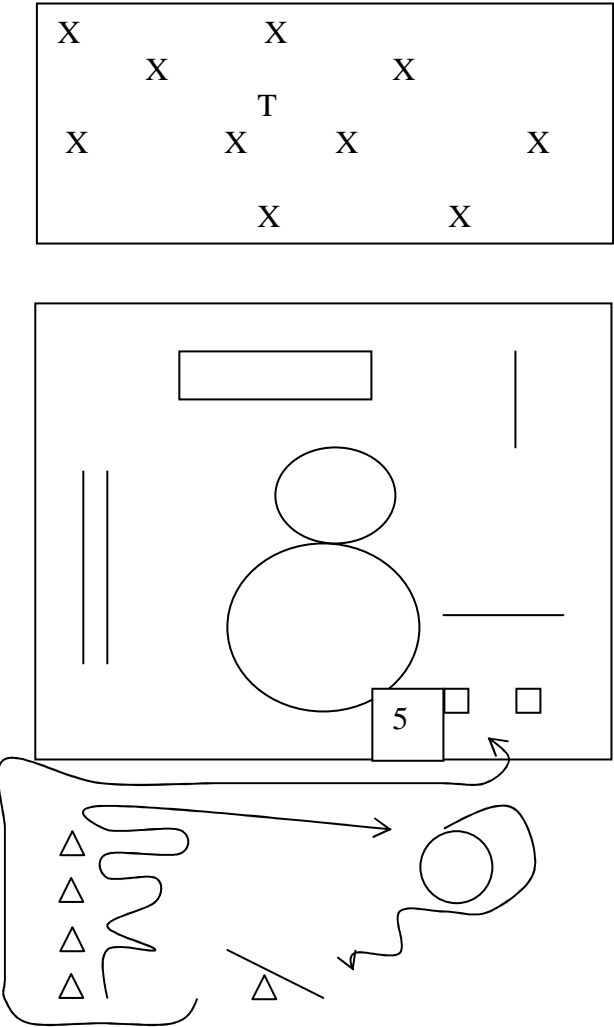
PM: De leerlingen kunnen op een smalle strook fietsen.

Persoonsgebonden doelen:

Dyn: De leerlingen blijven dit parcours zelfstandig doen, tot als de lkr zegt dat ze mogen stoppen.

IV. Bronnen

- Speel je vrij, praktijkboek balspelen; Hilde Leysen, Toon Dehandschutter; Acco; Voorburg; 2008
- Professionele bachelor: secundair onderwijs: Didactiek LO; KHL; semester 1-2; 2006-2007
- What's in a game? Speldidactische verkenningen; Hilde leysen; ACCO; Voorburg; 2004

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE Belangrijk: organisatievormen steeds tekenen!	TIJD
<p>PM: de lln kunnen met 1 hand rijden, om met de andere hand iemand te tikken.</p> <p>Dyn: de lln kunnen ook onder druk presteren</p> <p>PM: de lln kunnen in de vorm van een 8 fietsen</p> <p>PM: de lln kunnen op een korte afstand stoppen</p> <p>PM: de lln kunnen op een smalle strook fietsen.</p> <p>Dyn: de lln blijven dit parcours zelfstandig doen, tot als de lkr zegt dat ze mogen stoppen</p> <p>PM: de lln kunnen versnellen op een bergje.</p>	<p><u>Opwarming:</u></p> <p>Opwarming: Tikkertje fiets: Iedereen rijdt door elkaar op het afgebakende parcours. Er is 1 tikker, die rijdt ook op zijn fiets en probeert iemand aan te tikken. De aangetikte is dan de volgende tikker. Er mag niet terug getikt worden.</p> <p><u>Kern:</u> Vaste proeven. De lln krijgen een verkeerskaart en moeten hier een zo hoog mogelijke score op halen.</p> <p>Er zijn 4 vaste proeven die elke lln moet doen, hierop worden ze beoordeeld. Deze zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - achter je kijken om een cijfer te herkennen - binnen een bepaald vak kunnen stoppen - tussen 2 lijnen rijden (redelijk smal) - in een acht rijden <p>de lln doen dit parcours apart en worden beoordeeld. Als ze dit parcours gereden hebben, rijden ze door naar de uitbreiding. Hier staan nog een aantal hindernissen opgesteld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 bruggen - 1 wip of springplank (= afdaling, differentiatie) - Slalom - Bult op de speelplaats <p>Als je de proef gedaan hebt, blijf je op het uitbreidingsparcours rijden.</p>		<p>10'</p> <p>25'</p>

<p>PM: de IIn kunnen hun fiets ook onder controle houden als er moeilijker opdrachten bijkomen.</p> <p>Aff: de IIn voelen zich veilig op hun fiets en het parcours.</p>	<p><u>Slot:</u></p> <p>Als iedereen zijn proeven gedaan heeft, rijdt iedereen heel het parcours nog eens en komen er nog telkens uitbreidingen bij:</p> <ul style="list-style-type: none">- hand uitsteken bij elke bocht dat je neemt.- 1 ronde alleen met je schrijfhand- 1 ronde alleen met je andere hand- Als je berg op rijdt, versnel je- Het parcours op snelheid doen, de tijd wordt gemeten	<p>Eerst wacht iedereen bij de start van de omloop. Daar wordt telkens een nieuw aspect toegevoegd.</p>	<p>15'</p>
---	---	---	------------

stam LO : stage I stage II stage III stage IV BE :

stageschool of vereniging	Heilig Hartinstituut	datum	11/010/2008
mentor/contactpersoon		klas/groep	102
activiteitendomein	Fietsen/atletiek	uur	9.15u – 10.05u
lesnummer	2	aantal leerlingen	18

I. Lesthema's

Uithouding: afwisselend lopen en fietsen om de uithouding te verbeteren

II. Beginsituatie

Het is nog het begin van het schooljaar en de leerlingen hebben nog niet zo een goede uithouding. Daarom is het interessant om eerst aan de conditie te werken, waarop later kan verder gebouwd worden. In plaats van alleen maar te lopen zoals in de traditionele uithoudingslessen, gaan we vandaag ook fietsen. Minstens de helft van de leerlingen kon tegen vandaag zijn eigen fiets meebrengen naar de les. Er is, niet ver van de school, een bos waar we naartoe kunnen gaan. Deze les kan ook op een ruime speelplaats gegeven worden

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen:

PM: De lln kunnen 1 minuut lopen of fietsen zonder te stoppen

Cogn: de lln zien in dat het makkelijker is om dezelfde weg terug te nemen, en dezelfde snelheid aan te houden, zo maakt je het meest kans om terug te zijn op 1 minuut

PM: de lln kunnen een iets langer parcours uitlopen/fietsen

Soc: de lln kunnen zelf beslissen wanneer ze wisselen

PM: de lln kunnen zo snel mogelijk lopen-rond een kegel draaien- teruglopen.

Persoonsgebonden doelen:

Dyn/Aff: de lln kunnen nog eens alles geven op het einde van de les

IV. Bronnen

- Speel je vrij, praktijkboek balspelen; Hilde Leysen, Toon Dehandschutter; Acco; Voorburg; 2008
- Professionele bachelor: secundair onderwijs: Didactiek LO; KHL; semester 1-2; 2006-2007
- What's in a game? Speldidactische verkenningen; Hilde leysen; ACCO; Voorburg; 2004
- Cursus atletiek; Brent Gers; KHleuven; semester 1-2; 2006-2007

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE Belangrijk: organisatievormen steeds tekenen!	TIJD
<p>Fys: De IIn hun spieren worden opgewarmd</p> <p>Soc: er heerst een groepsgevoel onder de leerlingen</p> <p>Fys: spieren en gewrichten losmaken om blessures te voorkomen</p>	<p><u>Opwarming:</u></p> <p>Iedereen zet zich per twee. Er is per twee ook 1 fiets. L heeft ook een fiets. Er wordt naar het bos gegaan. De ene loopt de andere fietst. In het midden van het parcours wordt er gewisseld van functie.</p> <p>Na aankomst wordt er gestretcht: kuiten, hamstrings, quadriceps, lies, schouders</p>	<p>L geeft aan wanneer we in de helft zijn. Dan geven de IIn de fiets door aan hun partner. Het is ongeveer 2 kilometer tot aan de bosrand. Dus na 1km wisselen.</p> <p>Iedereen staat in een kring en luistert naar eigen lichaam en volgt instructies van L op</p>	10'
<p>PM: De IIn kunnen 1 minuut lopen of fietsen zonder te stoppen</p> <p>Cog: de IIn zoeken naar de beste manier om deze opdracht te volbrengen</p> <p>PM: De IIn kunnen hun zelfde snelheid aanhouden in terugweg</p>	<p><u>Kern:</u></p> <p>Gaan en komen:</p> <p>De IIn blijven per 2, 1fietser, 1 looper. Alle lopers en alle fietsers zetten zich nu apart. LIn gaan nu 1 minuut van onze plaats weg-rijden of lopen, dan fluit L en dan moet je terug komen naar onze plaats. Wie kan het best zijn tempo vasthouden? LET OP: fietsers mogen niet te ver weg rijden, anders horen ze het fluitje niet. Deze oefening wordt herhaald, IIn worden aangemoedigd iets sneller te lopen of fietsen. + fietsen worden doorgegeven</p>	<p>De IIn kiezen zelfs hun route en hun tempo. Ze mogen niet te ver weggaan anders horen ze het fluitje niet. Wie een horloge heeft mag deze gebruiken. Ze kunnen dan zelf timing als 1 minuut voorbij is, dan terugkeren.</p>	7'
<p>PM: de IIn kunnen een iets langer parcours uitlopen/fietsen</p> <p>Soc: de IIn kunnen zelf beslissen wanneer ze wisselen</p> <p>Dyn/Aff: de IIn kunnen zelfstandig stretchen</p>	<p>Fiets-looptochtje:</p> <p>Nu wordt er met heel de klas samen een tocht gedaan door het bos, de IIn blijven nu in duo's samen. L rijdt voorop en blijft bij het snelste duo. Een gekwetste leerling op de fiets blijft bij het traagste duo, deze heeft een kaart met de route. De IIn mogen wisselen met de fietser wanneer ze willen. Dit komen ze zelf overeen. De IIn die al aangekomen zijn, beginnen te stretchen, terwijl we wachten op de rest.</p>	<p>De tocht is 4km en wordt op eigen tempo gelopen, terwijl kan de partner een beetje uitrusten op de fiets.</p>	20'

PM: de IIn kunnen zo snel mogelijk lopen-rond een kegel draaien- teruglopen.

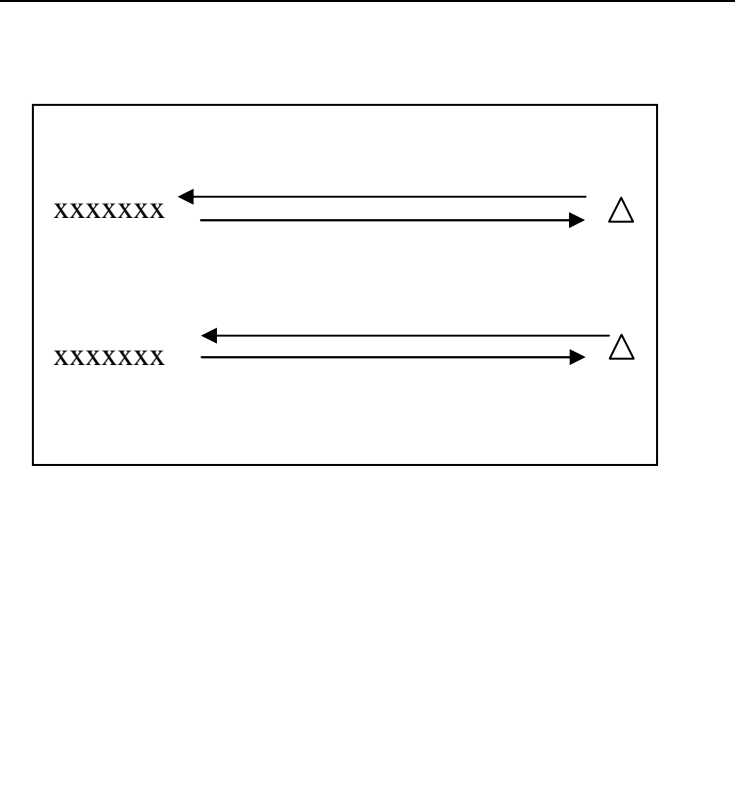
Dyn/Aff: de IIn kunnen nog eens alles geven op het einde van de les

Soc: De IIn moedigen elkaar aan

Slot:

Sprintjes:
Er worden nu twee groepen gevormd met elk evenveel fietsers als lopers.
De twee groepen staan elk in een rij: fietser-loper-fietser-loper,...

Dan wordt er op een parcours een estafette gedaan, de volgende vertrekt als de vorige terug binnen is. Welke groep wint?
+ Wisselen met fietsers



5'

stam LO : stage I stage II stage III stage IV BE :

stageschool of vereniging	Heilig Hart Heverlee	datum	17/05/2008
mentor/contactpersoon		klas/groep	205
activiteitendomein	Fietsen, atletiek	uur	8.25u – 9.15u
lesnummer	1	aantal leerlingen	20

I. Lesthema's

Atletiek: uithouding opbouwen door middel van lopen en fietsen

II. Beginsituatie

Tijdens vorige lessen konden sommige leerlingen maar moeilijk mee tijdens wedstrijdvormen. Daarom lijkt het mij aangewezen van conditioefeningen en uithoudingsspelletjes aan te bieden. De leerlingen associëren dit met kilometers lang lopen tot ze erbij neervallen. Om dit te doorbreken zullen we tijdens deze les niet alleen lopen, maar ook fietsen om de uithouding te verbeteren. Er zijn de helft zoveel fietsen als er leerlingen zijn. Het zijn hun eigen fietsen waarmee ze naar school komen, die nu tijdens de les LO gebruikt worden.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen

PM: de lln verplaatsen zich zo, dat de tikker het moeilijk krijgt om de lintjes te pakken te krijgen

PM: de lln werken op eigen tempo aan hun uithoudingsvermogen

PM: de lln lopen efficiënt: met gekruiste coördinatie tss armen en benen

Cogn: de lln wisselen op de goede momenten met de fietser

Cogn: de lln kunnen en goed ritme kiezen om in te lopen

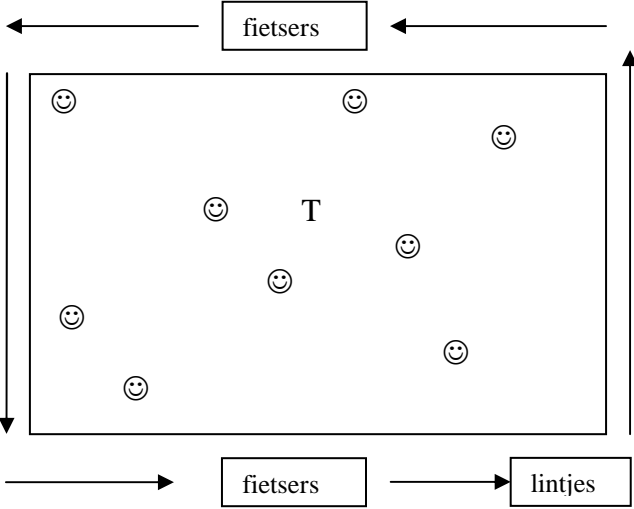
Persoonsgebonden doelen

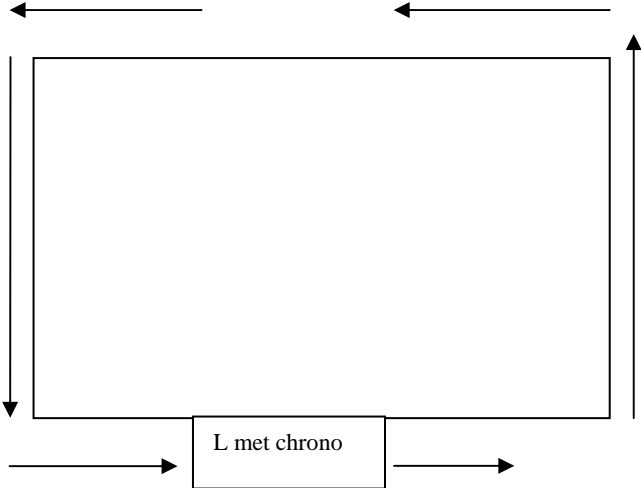
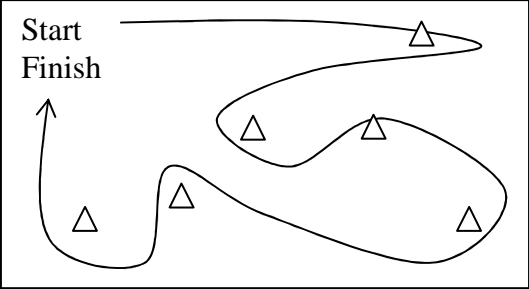
Dyn/Aff: lln kunnen omgaan met winst of verlies.

Dyn: de lln zetten door hun streeftijd te halen

IV. Bronnen

http://www.schoolsport.be/new_site/Acties/Meesteropdefiets/Handleiding.pdf
What's in a game? Speldidactische verkenningen; Hilde leysen; ACCO; Voorburg; 2004
Cursus atletiek; Brent Gers; KHLeuven; semester 1-2; 2006-2007

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE Belangrijk: organisatievormen steeds tekenen!	TIJD
<p>Fys: cardiovasculaire opwarming</p> <p>PM: de lln verplaatsen zich zo, dat de tikker het moeilijk krijgt om de lintjes te pakken te krijgen</p> <p>Soc: de fietsers doen hun best om zoveel mogelijk levens voor hun partner te verzamelen.</p> <p>PM: de fietsers rijden goed door op de rechte stukken en zijn voorzichtig inde bochten</p> <p>Fys: spieren en gewrichten losmaken om blessures te voorkomen</p>	<p><u>Opwarming</u></p> <p>Levenstikkertje:</p> <p>In een afgebakende zone spelen de helft van de leerlingen tikkertje-leven. Iedereen krijgt om te beginnen 3 levens. Een leven = een lintje. Je steekt je 3 lintjes achteraan in je broek. De tikker zal proberen zoveel mogelijk lintjes= levens te verzamelen door ze weg te nemen. Als jou levens opgebruikt zijn. Moet je even aan de kant gaan staan.</p> <p>Ondertussen rijdt de andere helft van de lln rond de afgebakende zone met de fiets. Telkens ze een rondje gereden hebben met de fiets, verdienen ze een lintje, dit moeten ze aan hun partner geven in het speelveld. Op deze manier heeft deze een leven meer.</p> <p>De fietspartner van de tikker, tracht zoveel mogelijk rondjes te rijden om levens van de tikker af te nemen.</p> <p>Wie heeft na 2minuten spelen het meest levens? Hoeveel heeft de tikker er kunnen afnemen?</p> <p>+ wisselen: fietsers gaan in het vak, lln van het vak gaan fietsen voor levens voor hun partner.</p> <p>+er kan een tikker bijkomen</p> <p>Na aankomst wordt er gestretcht: kuiten, hamstrings, quadriceps, lies, schouders</p>	 <p>ledereen staat in een kring en luistert naar eigen lichaam en volgt instructies van L op</p>	15'

<p>PM: de IIn werken op eigen tempo aan hun uithoudingsvermogen</p> <p>PM: de IIn lopen efficiënt: met gekruiste coördinatie tss armen en benen</p> <p>Cogn: de IIn wisselen op de goede momenten met de fietser</p> <p>Cogn: de IIn kunnen en goed ritme kiezen om in te lopen</p> <p>Dyn: de IIn zetten door hun streeftijd te halen</p> <p>PM: de IIn kunnen steeds weer optrekken na een bocht of hindernis om zo de snelste tijd te realiseren</p> <p>Dyn/Aff: IIn kunnen omgaan met winst of verlies.</p>	<p><u>Kern:</u></p> <p>Run –bike –run extra:</p> <p>De IIn zetten zich nu per 2, ze hebben per 2 een fiets. Ze zullen op de speelplaats een bepaalde route moeten af leggen: rond de sportvelden. Dit doen ze per 2, de ene loopt de ander fietst, ze mogen wisselen wanneer ze willen.</p> <p>Het is de bedoeling dat de IIn 10 ronden zullen volbrengen. Ze mogen zelf hun tempo kiezen, maar dit moet zo constant mogelijk blijven bij elke ronde. Daarom doen de leerlingen eerst 1 ronde om hun tempo te bepalen. Bij aankomst van hun eerst ronde schrijft L hun tijd op. Dit zal hun streeftijd zijn voor elke ronde. De intensiteit kiezen ze dus zelf maar bij aankomst moet er duidelijk inspanning gedaan zijn.</p> <p>L zegt hun tijd steeds bij het doorkomen. Eventueel gekwetste leerlingen helpen hierbij.</p> <p><u>Slot:</u></p> <p>Tijdrit:</p> <p>De IIn en L spreken op voorhand een parcours af dat ze daarna om er snelste zullen rijden.</p> <p>De eerste leerlingen staan klaar met hun fiets om te vertrekken. L geeft het startsein. Om de 30sec. Vertrekt de volgende. Na aankomst wordt de tijd opgeschreven en de fiets doorgegeven aan een volgende. De tijden worden achteraf berekend: van de 2^{de} moet 30sec afgetrokken, van de 3^{de} 1 min., enz</p> <p>Wie reed het parcours het snelste?</p>	<p>Rondjes van ongeveer 1 minuut zijn haalbaar</p>   <p>De kegels kunnen ook objecten op de speelplaats zijn: fietsenparking, doeltjes, grasveldje,...</p>	<p>15'</p> <p>10'</p>
--	--	--	--------------------------

stam LO : stage I stage II stage III stage IV BE :

stageschool of vereniging	Heilig Hart Heverlee	datum	18/05/2008
mentor/contactpersoon		klas/groep	306
activiteitendomein	fietsen	uur	10.20u – 11.10u
lesnummer	3	aantal leerlingen	16

I. Lesthema's

Oriëntatiefietsen in en rond het schooldomein

II. Beginsituatie

De 16 leerlingen van de klas komen bijna allemaal met de fiets naar school de rest met de bus, maar iedereen kan aan een fiets geraken om tijdens de les LO te gebruiken. De fietsen zouden allemaal in orde moeten zijn, maar de leerkracht heeft voor de zekerheid werkmateriaal bij zich. De leerlingen kunnen allemaal voldoende goed fietsen om ze zelfstandig te laten werken. Het zijn 16rustige jongens die wel graag een uitdaging aangaan. We kunnen binnen het grote schooldomein blijven maar mogen de school ook verlaten.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen:

Pm: de lln kunnen over een iets langere afstand ook nog snel fietsen

Pm: de lln houden hun snelheid vol tot als ze alle stempels hebben

Cogn: de lln interpreteren de kaart juist zodat ze snel naar het volgende bolletje kunnen rijden

Soc: de lln communiceren binnen hun duo goed samen en denken samen over de oplossing

PM: de lln beheersen hun fiets volledig.

Persoonsgebonden doelen:

Soc: de lln kunnen tegen hun verlies

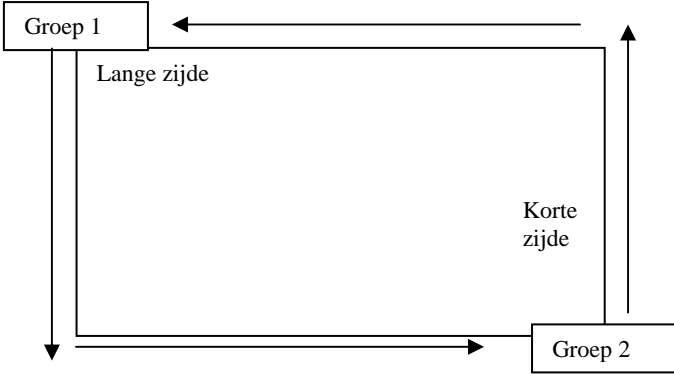

Soc: de lln coachen elkaar, ook de andere groep als dat nodig is.

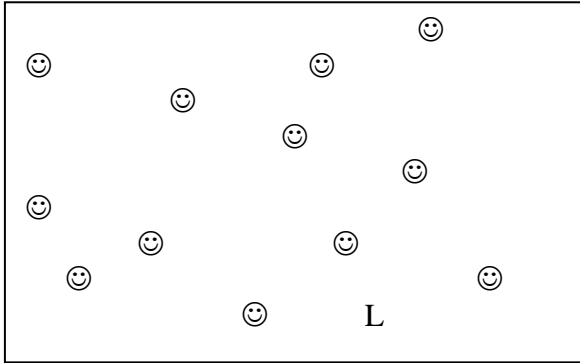
IV. Bronnen

Google earth

What's in a game? Speldidactische verkenningen; Hilde leysen; ACCO; Voorburg; 2004

Cursus atletiek; Brent Gers; KHleuven; semester 1-2; 2006-2007

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE Belangrijk: organisatievormen steeds tekenen!	TIJD
<p>Fys: Cardiovasculaire opwarming</p> <p>Pm: De lln kunnen de ene keer snel fietsen de andere keer traag</p> <p>Cogn: de lln proberen tijden in te schatten</p> <p>Soc: de lln coachen elkaar, ook de andere groep als dat nodig is.</p>	<p><u>Opwarming:</u></p> <p>Tijd inschatten:</p> <p>De lln worden verdeeld in 2 groepen, ze hebben elk hun fiets. Ze rijden met hun fiets rond een rechthoek. Maar er zijn ook opdrachten bij. De twee groepen staan telkens tegenover elkaar.</p> <p>-Ze proberen op het zelfde ogenblik aan de tegenovergestelde plaats van de rechthoek te zijn</p> <p>-ze proberen een zelfde tijd te hebben op het korte als op het lange stuk</p> <p>-ze proberen 1 minuut te doen over het korte en lange stuk, eerst apart(redelijk traag), dan beide stukken samen op 1min.(vrij snel)</p> <p>Welke groep slaagt het meest in de opdracht?</p> <p><u>Kern:</u></p> <p>Oriëntatiefietsen:</p> <p>De lln zijn nu per 2 verdeeld en krijgen per duo een stafkaartje van de school en het omliggende gebied. Maar hier zijn witte plekken op waardoor niet alles zichtbaar is. Er staan rode bolletjes op de kaart. De lln moeten naar de bolletjes gaan, op deze plaatsen hangt of ligt er ergens een stempel, deze moeten ze in het juiste vakje op een antwoordrooster stempelen. Als ze klaar zijn, komen ze terug naar de leerkracht in de school. elk duo heeft ook minstens één horloge. Als je niet klaar bent na 20min. Kom je meteen naar de verzamelplaats. Dit alles gebeurt uiteraard met de fiets. Wie heeft als snelste alle juiste stempels verzameld? Dat duo is de winnaar.</p> <p>+korte bespreking van het spel</p>	 <p>L meld de tijden aan de leerlingen</p>	10'
<p>Pm: de lln kunnen over een iets langere afstand ook nog snel fietsen</p> <p>Pm: de lln houden hun snelheid vol tot als ze alle stempels hebben</p> <p>Cogn: de lln interpreteren de kaart juist zodat ze snel naar het volgende bolletje kunnen rijden</p> <p>Soc: de lln communiceren binnen hun duo goed samen en denken samen over de oplossing</p>	<p>De lln zijn nu per 2 verdeeld en krijgen per duo een stafkaartje van de school en het omliggende gebied. Maar hier zijn witte plekken op waardoor niet alles zichtbaar is. Er staan rode bolletjes op de kaart. De lln moeten naar de bolletjes gaan, op deze plaatsen hangt of ligt er ergens een stempel, deze moeten ze in het juiste vakje op een antwoordrooster stempelen. Als ze klaar zijn, komen ze terug naar de leerkracht in de school. elk duo heeft ook minstens één horloge. Als je niet klaar bent na 20min. Kom je meteen naar de verzamelplaats. Dit alles gebeurt uiteraard met de fiets. Wie heeft als snelste alle juiste stempels verzameld? Dat duo is de winnaar.</p> <p>+korte bespreking van het spel</p>	 <p>Er zijn 8 rode bolletjes. Aan elk punt start er een ander duo. Dan kiezen ze naar welk ze als volgende gaan.</p>	20'

<p>PM: de IIn beheersen hun fiets volledig.</p> <p>PM: de IIn gebruiken hun remmen veelvuldig om snel te stoppen en van richting te veranderen</p> <p>Cog/Soc: de IIn spreken met 2 of meer af om iemand klem te rijden.</p> <p>Soc: de IIn kunnen tegen hun verlies</p>	<p><u>Slot:</u></p> <p>Insluitertje:</p> <p>De IIn hebben weer elk een fiets en spelen nu individueel. Ze rijden allemaal binnen een afgebakende rechthoek. Het is de bedoeling van zo weinig mogelijk strafpunten te hebben. Je krijgt een strafpunt doordat je een voet aan de grond zet, of uit de rechthoek rijdt. De anderen kunnen je een strafpunt aansmeren door je klem te rijden.</p> <p>Wie heeft het minst strafpunten? Dat is de winnaar!</p> <p>Als er iemand gevisieerd wordt, grijpt L in.</p>		<p>10'</p>
--	---	---	------------

stam LO : stage I stage II stage III stage IV BE :

stageschool of vereniging	Heilig Hartinstituut	datum	19/05/2008
mentor/contactpersoon		klas/groep	412
activiteitendomein	Fietsen	uur	9.15u – 10.05u
lesnummer	2	aantal leerlingen	16

I. Lesthema's

Uithoudingsfietsen + navigeren rond de school

II. Beginsituatie

De leerlingen van het 4^{de} middelbaar zijn al redelijk zelfstandig en te vertrouwen, het zijn allemaal jongens met een redelijk goede conditie. Je kan er al eens mee buiten de school gaan. Daarom zullen we dit tijdens deze les doen, maar dan wel met de fiets. Vorige les zeiden de leerlingen dat ze allemaal aan een fiets konden geraken om tijdens deze les te gebruiken. Ook het secretariaat en de directie weten dat we tijdens dit uur met deze klas buiten de school zullen zijn. Voor deze les vroeg ik een extra leerkracht mee, er was gelukkig iemand bereid mee te doen.

III. Lesdoelen

Bewegingsdoelen

Dyn/Aff: Iedereen kan zijn verantwoordelijkheid opnemen en doen wat er gevraagd wordt, niet meer, niet minder

PM: de IIn doen hun best om snel te rijden en zo te winnen, eventueel in treintje rijden.

Cogn: de IIn kijken uit naar de plakkaatjes en volgen deze

PM: de IIn kunnen volgen aan 20 à 25km/uur.

Persoongebonden doelen

Aff: IIn geven hun eigen mening

Soc: De IIn kunnen omgaan met verlies of winst.

IV. Bronnen

www.fietsnet.be

What's in a game? Speldidactische verkenningen; Hilde leysen; ACCO; Voorburg; 2004
Cursus atletiek; Brent Gers; KHleuven; semester 1-2; 2006-2007

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE Belangrijk: organisatievormen steeds tekenen!	TIJD
<p>Cog: Iedereen weet wat er gaat gebeuren en hoe.</p> <p>Dyn/Aff: Iedereen kan zijn verantwoordelijkheid opnemen en doen wat er gevraagd wordt, niet meer, niet minder</p> <p>Soc: de IIn werken samen om tot een goed resultaat te komen</p> <p>PM: de IIn kunnen volgen aan deze snelheid.</p>	<p>Opwarming: Uitleg over de les + fietsen in groep:</p> <p>De groep van 16 wordt in 2 groepen van 8 verdeeld. Deze 2 groepen zullen om ter snelste een verschillend parcours moeten rijden van evenveel kilometer. Ze moeten allemaal bij elkaar blijven en dus ook samen aankomen. Het parcours dat ze moeten volgen staat aangeduid op de weg met nummers. Het zijn de nummers van het Vlaanderen fietsroutenetwerk. Om de juiste weg te kennen moet je moet de cijfers opeenvolgend volgen.</p> <p>De opwarming bestaat erin samen naar het vertrekpunt te fietsen aan een redelijk tempo: 20à25km/uur</p> <p>Kern:</p> <p>Fietsparcours:</p>		10'
<p>PM: de IIn doen hun best om snel te rijden en zo te winnen, eventueel in treintje rijden.</p> <p>Cogn: de IIn kijken uit naar de plakkaatjes en volgen deze</p>	<p>De 2 groepen volgen het zelfde parcours maar dan in de omgekeerde richting. Het begint en eindigt in het zelfde punt. Wie is als eerste terug op de beginplaats? Route1: 75 – 76 – 1 – 2 – 13 - 75 Route2: 75 – 13 – 2 – 1 – 76 – 75 De IIn krijgen deze cijfers mee.</p>	<p>L1 gaat mee met groep 1 L2 gaat mee met groep 2</p> <p>De totale afstand is ongeveer 16.5km.</p>	35'
<p>Aff: IIn geven hun eigen mening</p> <p>Soc: De IIn kunnen omgaan met verlies of winst.</p>	<p><u>Slot:</u></p> <p>Bespreking van de les. Wie is de winnaar? Wie vond het leuk? Wie zou dit nog wel eens willen doen?</p>		2'

stam LO : stage I stage II stage III stage IV BE :

stageschool of vereniging	Heilig Hartinstituut	datum	20/05/2008
mentor/contactpersoon		klas/groep	321
activiteitendomein	Fietsen	uur	12.55u – 13.45u
lesnummer	5	aantal leerlingen	16

I. Lesthema's

Uithouding en kracht: fietsen: fietsparcours met verschillende opdrachten

II. Beginsituatie

De leerlingen van klas 321 zijn redelijk sportief, en willen dus nog wel wat aan hun conditie werken. Dit is altijd nuttig. Maar het is niet de bedoeling dat er gewoon saaie conditioefeningen gedaan worden. Daarom zullen ze uitdagend aangeboden worden. Deze leerlingen hebben altijd veel uitdaging nodig zodat iets aantrekkelijk wordt om te doen. Iedereen zou aan een fiets geraken, zeiden ze zelf, dus gaan we die zeker veel gebruiken. Deze les kan in of buiten de school gegeven worden. Wij doen het inde school omdat deze toch een groot domein heeft.

III. Lesdoelen

Bewegingsgebonden doelen

PM: De lln zijn fysiek aan het sporten

PM: de lln zijn uit de adem door de opdrachten en het vervoer er tussen

Aff: De lln hebben niet door dat het doel sporten is en niet winnen met het spel

PM: de lln kunnen alle opdrachten uitvoeren, maar misschien niet als snelste

Cogn: de juiste volgorde van nummers doorlopen wordt gerespecteerd

PM: de lln doen hun best om zich snel te verplaatsen naar de volgende opdracht

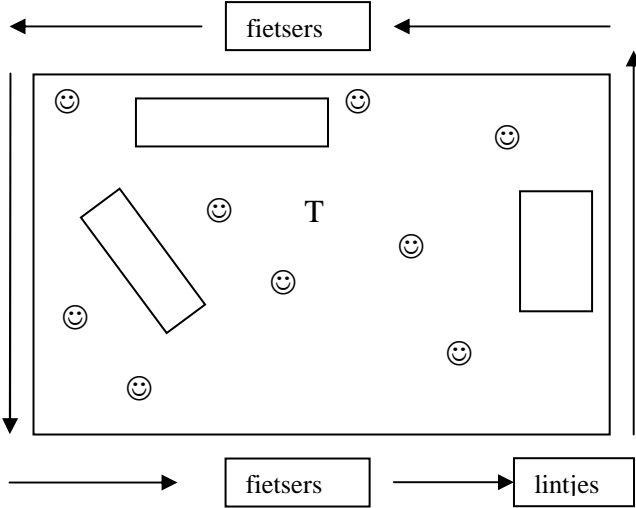
Persoonsgebonden doelen

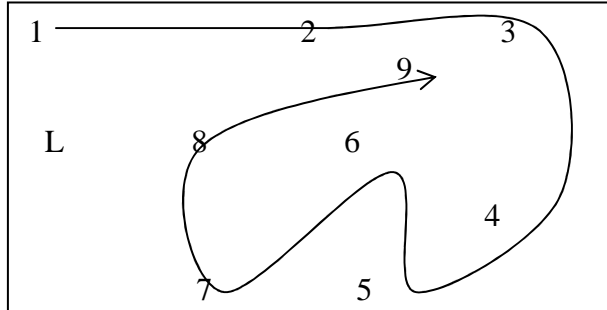
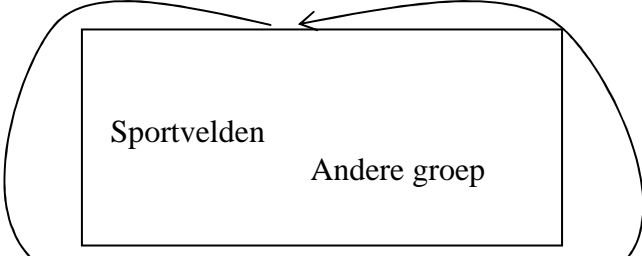
Soc: de fietsers doen hun best om zoveel mogelijk levens voor hun partner te verzamelen

Soc: de lln kunnen omgaan met winst en verlies

IV. Bronnen

What's in a game? Speldidactische verkenningen; Hilde leysen; ACCO; Voorburg; 2004
Cursus atletiek; Brent Gers; KHleuven; semester 1-2; 2006-2007

DOELSTELLINGEN	ACTIVITEITEN	DIDACTISCHE WERKVORMEN + ORGANISATIE Belangrijk: organisatievormen steeds tekenen!	TIJD
<p>Fys: cardiovasculaire opwarming</p> <p>PM: de IIn verplaatsen zich zo, dat de tikker het moeilijk krijgt om de lintjes te pakken te krijgen</p> <p>Soc: de fietsers doen hun best om zoveel mogelijk levens voor hun partner te verzamelen.</p> <p>PM: de fietsers rijden goed door op de rechte stukken en zijn voorzichtig inde bochten</p> <p>Cogn: de fietsers in het vak maken slim gebruik van de vrije vakken</p> <p>Fys: spieren en gewrichten losmaken om blessures te voorkomen</p>	<p><u>Opwarming:</u></p> <p>Fietsjagerbal:</p> <p>In een afgebakende zone spelen de helft van de leerlingen jagerbal met de fiets. De tikker heeft geen fiets en loopt gewoon met de bal in de hand. Iedereen krijgt om te beginnen 2 levens. Een leven = een lintje. Je doet je 2 lintjes om je schouder. De tikker zal proberen zoveel mogelijk lintjes= levens te verzamelen door jou aan te gooien. Als jou levens opgebruikt zijn. Moet je even aan de kant gaan staan. Je mag niet getikt worden in de vrije vakken, maar je mag er ook niet in stil staan.</p> <p>Ondertussen rijdt de andere helft van de IIn rond de afgebakende zone met de fiets. Telkens ze een rondje gereden hebben met de fiets, verdienen ze een lintje, dit moeten ze aan hun partner geven in het speelveld. Op deze manier heeft deze een leven meer. En kan deze terug meespelen als hij aan de kant zat.</p> <p>Welk duo heeft op het einde het meest levens?</p> <p>+ wisselen: fietsers gaan in het vak, IIn van het vak gaan fietsen voor levens voor hun partner.</p> <p>+er kan een tikker bijkomen</p> <p>Na aankomst wordt er gestretcht: kuitten, hamstrings, quadriceps, lies, schouders</p>		15'

<p>PM: De IIn zijn fysiek aan het sporten</p> <p>PM: de IIn zijn uit de adem door de opdrachten en het vervoer er tussen</p> <p>Aff: De IIn hebben niet door dat het doel sporten is en niet winnen met het spel</p> <p>Pm: de IIn kunnen alle opdrachten uitvoeren, maar misschien niet als snelste</p> <p>Cogn: de juiste volgorde van nummers doorlopen wordt gerespecteerd</p> <p>PM: de IIn doen hun best om zich snel te verplaatsen naar de volgende opdracht</p> <p>Soc: de IIn kunnen omgaan met winst en verlies</p>	<p>Kern:</p> <p>Fietsparcours met opdrachten:</p> <p>De IIn worden in 2 groepen verdeeld. De ene krijgen een geel lintje, de andere een rood. Het zal de bedoeling zijn op het einde zoveel mogelijk punten gezamenlijk gescoord te hebben en zo te winnen.</p> <p>Dan worden er duo's gevormd, steeds een gele en een rode samen. Op deze manier kunnen ze elkaar steeds controleren, en kunnen ze opdrachten tegen elkaar doen. diegene die de opdracht wint krijgt 2 punten, als er een gelijke stand is krijgt elk 1 punt. Deze punten worden op een kaart genoteerd. Op het einde tellen we alle gele en alle rode punten op en zien we wie de winnaar is.</p> <p>Er is een genummerd parcours dat chronologisch gevolgd moet worden. Aan elk nummer wordt er een opdracht gedaan voor punten</p> <p>Het duo dat als laatste al zijn opdrachten vervuld heeft, en de groep met het minst punten zullen nog een tegenprestatie moeten doen</p> <p>Slot:</p> <p>Fietsen voor straf</p> <p>De verliezende groep moet nog 2 rondjes rond de sportvelden fietsen terwijl de anderen mogen uitrusten. Er is 1 uitzondering. Het duo dat als laatste al zijn opdrachten vervuld heeft moet sowieso nog 2 rondjes fietsen.</p>	 <p>Iedereen begint op een ander nummer en volgt ze dan chronologisch. Er zijn 8 duo's</p> <p>opdrachten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. om ter snelst 5x van gebouw naar gebouw fietsen 2. om ter snelst 20x pompen 3. om ter snelst rond de kegel en terug 4. om ter eerst al fietsend een borstelsteel door een ring steken die op hangt 5. probeer om de beurt 5 soorten fruit op te sommen, de gele mag beginnen 6. om ter snelst 20x door de knieën en terug 7. om ter langst surplace'en met de fiets 8. om ter snelst scoren in een basketring al rijdend op de fiets 9. Om ter snelst een rondje rond het zwembad 	<p>25'</p> <p>5'</p>
--	---	---	----------------------