

Opdracht bewegingsopvoeding L1 en L2 week van 27 april tot 30 april 2020

*2 momenten fietsen zie hieronder.*

*2 momenten voor touwspringen met de SAM app zie opdracht vorige week.*

*Veel succes!*

# FIETSVAARDIGHEIDSSPELLETJES IN CORONATIJDEN (6-10 JAAR)

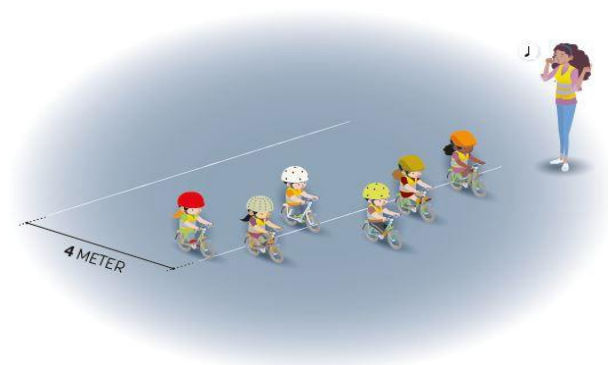
'Blijf in uw kot' is de hoofdregel in deze coronatijden, maar 'blijf bewegen' is minstens even belangrijk. Ga je samen met je kind(eren) een fietstochtje maken (niet te ver van huis), dan kan je van de gelegenheid gebruik maken om wat fietsvaardigheidsspelletjes te integreren. Op een parkeerplaats, een pleintje, een speelplaats of een andere open ruimte. De VSV heeft enkele leuke spelletjes verzameld om van jouw kind een (nog) vaardigere fietser te maken. Deze activiteiten trainen vaardigheden die kinderen onder de knie moeten krijgen tussen 6 en 10 jaar.

## Leider nabootsen

**Materiaal:** stoepkrijt.

**Organisatie:** teken een rechte lijn

**Spel:** rijd met je kind(eren) op het plein, jij op kop. Wanneer je over de rechte lijn rijdt, doe je iets voor (bijvoorbeeld rechtop op de trappers staan, zwaaien met een hand, fietsbel laten rinkelen ...). De kinderen doen op de rechte lijn na wat jij doet. Je kan ook de taak van 'leider' eens overlaten aan je kind.



## Uitbolbaan

**Materiaal:** stoepkrijt.

**Organisatie:** teken een startstreep en viermeter verder een stopstreep.

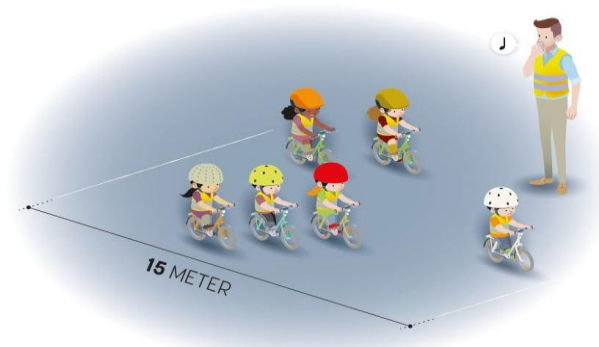
**Spel:** je kinderen starten met fietsen als jij 'start' zegt. Als ze ter hoogte van de stopstreep komen, laten ze de trappers los en laten ze zich uitbollen. Wie het verst kan uitbollen, is de winnaar.

## Slakkenrace

**Materiaal:** stoepkrijt.

**Organisatie:** teken een start- en eindstreep op vijftien meter van elkaar.

**Spel:** op het fluitsignaal vertrekken je kinderen aan de startstreep en rijden zo traag mogelijk naar de overkant. Wie als laatste over de eindstreep rijdt, zonder een voet aan grond te hebben gezet, is de winnaar.





### Vuistje

**Spel:** jij en je kind(eren) fietsen kriskras door elkaar in de ruimte. Telkens wanneer je iemand kruist, geef je elkaar een 'vuistje'. Een variant kan zijn: wuiven naar elkaar, een high five, elkaar een hand geven, enzovoort.

### Luchtballon

**Materiaal:** ballon.

**Spel:** jij en je kind(eren) fietsen door elkaar. Je gooit een ballon omhoog. De ballon mag de grond niet raken. Je moet dus goed oogcontact maken met elkaar zodat je weet wanneer de ballon terug naar jou komt.



### Muziek

**Materiaal:** muzikspeler.

**Spel:** zet de muziek op terwijl je kinderen fietsen. Wanneer je de muziek stiller zet, moeten ze trager fietsen en wanneer luider, moeten ze steeds sneller fietsen. Op een bepaald moment zet je de muziek af en moeten ze zo snel mogelijk stilstaan.

**Veel fietsplezier. Geniet van deze tijd met je kind(eren) en blijf gezond!**

