

8. Gezond en fit



Tijdens deze activiteit:

- gaan de kinderen sporten in het speellokaal.



M Zwaaien

Groep 1: Zwaait aan trapezestok of ringen met vertrek vanaf vlak (ong. 30 cm; halve reikhoogte).

Groep 2: Zwaait aan een touw over een 'sloot'.

M Over de kop gaan

Groep 2: Rolt op een horizontaal vlak tot zit.

M Mikken en jongleren

Groep 1: Rolt pionnen om met een grote bal. Gooit in een horizontaal gesteld doel (open kast).

Groep 2: Gooit met een pittenzakje enkele blikken van een piramide om vanaf 2 meter. Gooit in een verticaal doel met gaten erin.



- Als u het liedje wilt afspelen, zorg er dan voor dat dit gereed staat in het speellokaal.
- Zorg ervoor dat alle materialen in het speellokaal klaar staan: een touw en twee matten met ruimte ertussen, ringen of een trapezestok met een mat eronder, een mat (of meerdere matten) voor de koprol, pionnen en een grote bal, blikken en pittenzakjes.



- **bewegen**, zeer, de koprol, moe, slingeren (zwaaien, het touw, bewegen, vasthouden)



Als je goed op je gezondheid let is de kans kleiner dat je ziek wordt. *Hoe zorg je ervoor dat je gezond blijft?* Om fit te blijven kun je gezond eten, maar ook veel **bewegen** is belangrijk. *Wat doe jij aan beweging?* (Naar school lopen, tikkertje in de pauze, misschien doen sommigen zelfs al aan een sport?) Sil en Lis hebben wel zin om iets te gaan doen! *Zullen we gaan sporten?* Als je gaat sporten, is het wel belangrijk om eerst op te warmen, want anders gaat alles **zeer** doen. *Zullen we rustig beginnen met een dansje?* Zing met z'n allen het liedje 'Hoofd, schouders, knie en teen'.

 Kern

Er zijn drie activiteiten die achter elkaar worden uitgevoerd. U geeft de groep steeds vooraf de instructie en laat de kinderen vervolgens één voor één de activiteit uitvoeren. De andere kinderen kunnen dus steeds zien hoe degene voor hen de activiteit uitvoert.

- Zwaaien: trapezestok/ringen (groep 1) en touw (groep 2). Bij het touw moet het kind van de ene naar de andere mat **slingeren**.
- **Koprol**: Op de mat doen de kinderen een koprol (groep 2).
- Gooien: De kinderen rollen pionnen om met een bal (groep 1), of gooien blikken om met pittenzakjes (groep 2).

 Afsluiting

Sil en Lis zijn **moe**, de kinderen ook? Hoe ging het? Sil en Lis vinden dat de kinderen goed hun best hebben gedaan. Vonden ze het leuk? Wat vonden ze het leukst om te doen? Weten ze nog waarom bewegen goed voor je is? En waar moet je aan denken voordat je gaat sporten?

 Differentiatie

Intensief arrangement

Deel de activiteit op in kleinere stapjes. Laat de kinderen bijvoorbeeld eerst de ringen vasthouden. Vervolgens doen ze voorzichtig hun voeten van de grond en pas daarna gaan ze zwaaien. Het omrollen van de pionnen kan eerst van heel dichtbij, waarna het kind steeds een stap achteruit gaat en opnieuw de bal rolt.

Verdiept arrangement

Gebruik onderstaande suggesties om de doelen van groep 2 wat ingewikkelder te maken.

- *Zwaait aan een touw over een 'sloot'*. De sloot kan verbreed worden, en u kunt de kinderen het touw laten terugzwaaien naar het volgende kind dat over de sloot moet.
- *Rolt op een horizontaal vlak tot zit*. Leg twee matten achter elkaar en laat de kinderen twee koprollen achter elkaar doen (ze rollen wel steeds eerst op hun zitvlak).
- *Gooit met een pittenzakje enkele blikken van een piramide om vanaf 2 meter*. Vergroot de afstand tot de blikken, of stapel ze moeilijker op.

 Suggesties

- Voeg een competitie-element toe bij het uitvoeren van de doelen. Wie gooit de meeste pionnen of blikken om? Laat om de beurt een kind scheidsrechter zijn en alles tellen.