

18. Bij de fysio



Tijdens deze activiteit:

- doen de kinderen bewegingsoefeningen bij de fysiotherapeut.



M Klimmen

Groep 1: Klimt over een klautervlak heen, bijvoorbeeld een lage kast, een opgerolde lange mat.

Groep 2: Klimt tot de helft omhoog in het zwengelraam.

M Balanceren

Groep 2: Loopt achterwaarts over twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak). Zit met de voeten los van de grond op de rug van een ander die op handen en knieën zit.

M Springen

Groep 1: Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer sprongen naar voren. Springt met 2 benen naast elkaar over een stok op de grond.

Groep 2: Springt over lage hindernissen.



- Zet en leg het volgende klaar in het speellokaal: een opgerolde mat of een lage kast, een aantal hoepels bij elkaar op de grond, een kort hindernissenparcours, twee banken naast elkaar zodat er een brede bank ontstaat, twee matten tegenover elkaar met genoeg afstand om de renoefening te doen ('duizeligheid').
- Leg een witte jas of een pet neer in het speellokaal.



- **bibberen**, breken, de oefening, last hebben van, **de bult** (zeer doen, dik worden, de pijn, rood/blauw)



Ga met de kinderen naar het speellokaal. Trek een witte jas aan, of zet bijvoorbeeld een pet op. *Hallo, ik ben de fysiotherapeut. Wat doet een fysiotherapeut?* Vertel dat je naar de fysiotherapeut gaat als je bijvoorbeeld een zere knie hebt, of een zere rug. De fysiotherapeut laat je dan **oefeningen** doen, zodat je weer goed leert bewegen. Vandaag gaan we ook bewegen. Dat is gezond!



Kern

Verdeel de kinderen in groepjes. Elk groepje heeft een ander ongelukje of ziekte gehad, waardoor zij ergens **last van hebben**, bijvoorbeeld van een bepaald lichaamsdeel.

Gebroken arm. De kinderen hebben een gebroken arm en moeten één arm op hun rug houden tijdens het klimmen over de opgerolde mat of de lage kast.

Gebroken been. De kinderen hinkelen op één been van hoepel naar hoepel.

Bult op het hoofd. De kinderen hebben een grote **bult** op hun hoofd en moeten hun handen steeds op hun hoofd houden. Zij maken over een deel van het parcours sprongen met hun benen bij elkaar, en springen over lage hindernissen.

Achterstevorenziekte. De kinderen lopen achterstevoren over de dubbele banken heen.

Hoogtevrees. De kinderen klimmen tot de helft omhoog in het zwenkraam.

Duizeligheid. De kinderen rennen van de ene mat naar de andere en draaien na elke 5 stappen een rondje om hun as.

Voeten doen zeer. De kinderen zitten met de voeten los op de rug van een ander die op handen en knieën zit.



Afsluiting

Sluit af met patiëntentikkertje. Twee kinderen zijn tikker en verzinnen een beperking voor de groep (ook de tikkers). Zo kan iedereen de hik hebben en alleen maar mogen springen, of **bibbert** iedereen heel erg door de griep.



Differentiatie

Intensief arrangement

Maak een keuze voor twee of drie onderdelen en begeleid de kinderen stap voor stap bij de uitvoering hiervan.

Verdiept arrangement

Laat de kinderen zelf beperkingen bedenken waar ze last van hebben tijdens de oefeningen.



Suggesties

- Breid het parcours uit, met bijvoorbeeld het klimrek en de touwen. Ook zou u in een hoek van het lokaal een groepje kinderen het spel Twister kunnen laten spelen.
- Laat de kinderen bewegen op het lied 'Hoofd, schouders, knie en teen'. Maak het extra moeilijk door hen te verbieden om één arm of één been te gebruiken.