



## Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen zien in dat we voortdurend in beweging zijn.
- ⊙ De leerlingen kunnen de opgelegde oefeningen correct uitvoeren.
- ⊙ De leerlingen kunnen de uiterlijke reacties als gevolg van fysieke inspanningen herkennen.

Hou jij ook zo van bewegende dingen? Kijk jij ook zo graag naar de wieken van een molen tot je er duizelig van wordt? En heb je je al eens afgevraagd hoe het kan dat de wijzers van een klok altijd maar blijven draaien? Vast wel!

Wist je dat de bewegingen die wij doen minstens even ingewikkeld in elkaar zitten? En wij kunnen zelfs heel wat meer bewegingen uitvoeren dan de wieken van een molen of de wijzers van een klok! Ga maar na!

Sommige bewegingen vragen maar weinig energie (bv. met je ogen knipperen, een boek lezen). Bij andere bewegingen die meer inspanning vragen, verbruiken we veel meer energie. Weet jij voor welke activiteiten je maar weinig energie nodig hebt en welke activiteiten veel meer energie vragen?

Hoewel veel bewegen veel energie vraagt en dat soms best wel vermoeiend kan zijn, is het toch belangrijk om elke dag voldoende lichaamsbeweging te nemen. Zo blijf je fit en gezond.





### ■ **Materiaal**

- **een chronometer of keukenwekkertje**
- **een stoel**
- **een spiegel**
- **een springtouw**
- **een leesboek**

### ■ **Hoe gaan we te werk?**

Ga per twee staan. De ene gaat op een stoel zitten en de andere observeert diegene die op de stoel zit. Na één minuut wissel je. Vertel aan elkaar wat je hebt gezien. Wat heeft er allemaal bewogen? Wie voelt zich moe door deze bewegingen?

Ga opnieuw per twee staan. De ene gaat op de stoel zitten en de andere telt hoeveel keer diegene die op de stoel zit met de ogen knippert. Na één minuut wissel je. Bespreek opnieuw wat je hebt gezien en of deze bewegingen je hebben vermoeid.

Doe dit nog eens, maar nu tikt diegene die op de stoel zit met zijn hand op zijn been en de andere telt hoeveel keer hij of zij dit doet. Na één minuut wissel je opnieuw en vertel je wat je bij elkaar hebt gezien en of deze bewegingen je hebben vermoeid.

Neem nu elk een springtouw en spring 5 minuten of ga elk 5 minuten lopen. Bekijk jezelf daarna in de spiegel. Kleuren je wangen rood? Ben je gaan zweten? Moet je hijgen? Voel je je hart sneller kloppen? Zo ja, dan betekent dat dat je flink hebt bewogen en hierbij ook vrij veel energie hebt verbruikt. Wie van de twee hijgt het minst? Diegene die het minst hijgt, springt waarschijnlijk wel vaker touwtje of doet aan sport waardoor hij of zij een betere conditie heeft.

Ga nu 5 minuten in een boek lezen. Bekijk jezelf daarna weer in de spiegel. Kleuren je wangen rood? Ben je gaan zweten? Moet je hijgen? Voel je je hart sneller kloppen? Waarschijnlijk is het antwoord neen omdat je tijdens het lezen maar zeer weinig energie verbruikt. Is het antwoord toch een beetje ja, dan is dat vast omdat je het stukje tekst spannend, droevig of grappig vond.

### ■ **Waar kunnen we ook aan denken?**

Een circuit in de turnzaal of op de speelplaats. Voorzie voldoende ruimte zodat de leerlingen vlot en veilig kunnen bewegen.

### ■ **Klasbespreking**

Bespreek met de kinderen of ze voldoende bewegen op een dag. Waarom wel, waarom niet?