

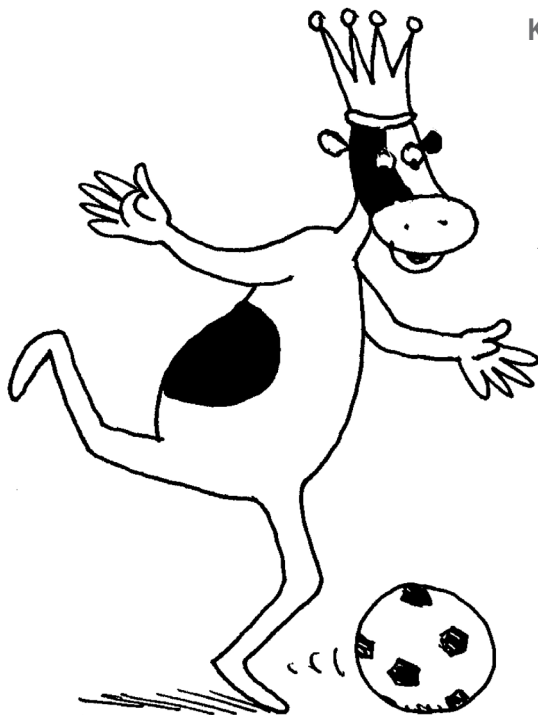


Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen zien in dat er een verband is tussen bewegen en gezond zijn.
- ⊙ De leerlingen leren het verschil tussen passieve en actieve bewegingsactiviteiten.
- ⊙ De leerlingen stellen vast dat er veel verschil is in de alledaagse bewegingsactiviteiten van een schoolkind.

We bewegen de hele dag door. Sommige bewegingen vragen maar weinig kracht (bv. een boek lezen, naar sport kijken op de televisie). Andere bewegingen vragen meer moeite, bijvoorbeeld lopen, fietsen, zwemmen en touwtje springen.

Elke dag moet je genoeg bewegen. Zo blijf je fit en gezond. Wie veel beweegt, is minder snel moe en zal zich fit voelen. Je spieren en je botten worden sterk en de kans om ziek te worden vermindert. Daarbij is bewegen gewoon leuk!



Kinderen moeten elke dag minstens een uur of 60 minuten bewegen. Dat moet geen volledig uur aan een stuk; je mag het spreiden over de dag in stukjes van een half uur of van een kwartiertje. Wie te voet of met de fiets naar school gaat in plaats van met de wagen, is zo al snel twee maal 15 minuutjes aan het bewegen. Ook op school kun je veel bewegen. Op de speelplaats krijg je telkens de kans om een kwartier of langer naar hartelust met je vrienden te bewegen.





■ **Materiaal**

- **Vier kaarten met info en doeopdrachten** (zie het kopieerblad bij infofiche 1)
- **Een springtouw**
- **Vijf voedingsmiddelen of afbeeldingen van voedingsmiddelen** (een snede brood of enkele crackers (is gezonde keuze), een stuk fruit (is gezonde keuze), een glas melk (is gezonde keuze), een reep chocolade of snoepreep (is geen gezonde keuze) en een glas frisdrank (is geen gezonde keuze))
- **Eventueel een chronometer voor de doeopdrachten**

■ **Hoe gaan we te werk?**

Leg in de vier hoeken van de klas een kaart en indien nodig het materiaal voor de bijhorende doeopdracht.

Verdeel de klas in vier groepen. Elke groep gaat bij één van de vier kaarten staan.

Binnen elke groep leest een leerling eerst de info en vervolgens de doeopdracht (oefening) op de kaart voor. De leerling die heeft voorgelezen, neemt ook het voortouw voor de uitvoering van de doeopdracht. De leerling die heeft voorgelezen duidt indien nodig ook aan wie aan de beurt is.

Nadat iedereen in elke groep de doeopdracht heeft uitgevoerd, schuift elke groep door naar een andere hoek met een andere kaart. Bij elke kaart moet telkens een andere leerling binnen de groep het voortouw nemen (kaart voorlezen en de oefening voordoen). Alle hoeken moeten door de verschillende groepen worden bezocht.

■ **Klasbespreking**

Bespreek met de leerlingen wat ze van de oefeningen vonden.

Bewegen zij voldoende op een dag?

Wat kunnen ze doen om meer actief te bewegen?



Kopieerblad bij infofiche 1

■ Kaarten

Kaart 1: Wie veel beweegt, heeft veel kracht nodig

INFO: Wist je dit?

We bewegen de hele dag door. Sommige bewegingen vragen maar weinig kracht, bijvoorbeeld een boek lezen of naar sport kijken op de televisie. Andere bewegingen vragen meer moeite, bijvoorbeeld lopen, fietsen, zwemmen en touwtje springen. Wie veel beweegt, blijft fit en gezond.

DOEN

Doe om beurten de volgende oefeningen:

- twintig tellen touwtjespringen
- twintig tellen kijken van links naar rechts en van rechts naar links

Voel je het verschil?

Tijdens welke oefening had je de meeste kracht nodig?

Waar in je lichaam voelde je dat het best?





Kopieerblad bij infofiche 1

Kaart 2: Bewegen houdt je fit en gezond

INFO: Wist je dit ?

Veel bewegen versterkt de spieren en de botten en houdt je fit en gezond.

Daarom moet je elke dag minstens een uur bewegen. Dat betekent dus veel spelen, lopen, springen, voetballen, fietsen of iets anders wat je leuk vindt.

Neen, voor de televisie of aan de computer zitten, hoort hier niet bij.

DOEN

Opwarmingsoefening in groep:

- buig vijf maal na elkaar door je knieën
- huppel vijf maal op elk been
- doe vijf maal of je een hoelahoep rond je middel draait

Kruip nu om beurten onder twee banken in de klas

Pas op, je mag geen tafel- of stoelpoten raken!

Wat vond je van deze oefening?

Voor zo'n oefening moet je fit en lenig zijn.

Wie veel beweegt, wordt fitter en leniger.





Kopieerblad bij infofiche 1

Kaart 3: Kracht haal je uit voedsel

INFO: Wist je dit ?

Heb jij ook altijd zo'n honger na een fietstocht, een stevige wandeling of een zwembeurt? Dat is normaal want je lichaam heeft veel kracht verbruikt. Daar krijg je honger van. Kies dan zeker iets gezonds om te eten!

DOEN

Er liggen vijf voedingsmiddelen of afbeeldingen ervan in de hoek. Overleg in groep welke van deze voedingsmiddelen gezond zijn. Verschillende leerlingen brengen vervolgens één voor één al huppelend de gezonde voedingsmiddelen naar de tafel van de leerkracht. De andere voedingsmiddelen blijven in de hoek.



Vraag aan de leerkracht of je de opdracht goed hebt volbracht.

Breng alles weer op zijn plaats.

**Kopieerblad bij infofiche 1****Kaart 4: Wie zich fit voelt, beweegt vlot****INFO: Wist je dit ?**

Wie zich fit voelt, loopt vlot de trappen op en af.

Wie altijd liever de lift neemt, voelt zich al vlug slap.

Naar de bakker of de slager gaan, kan vaak ook te voet of met de fiets in plaats van met de auto.

En wie komt te voet of met de fiets naar school?

DOEN

- Trappel 1 minuut ter plaatse.

Trek je knieën hoog op.

- Ga op je rug liggen.

Fiets gedurende 2 minuten met je benen in de lucht.

Voel na deze oefeningen of je hart sneller slaat.

Voel je je fit na deze oefeningen?