



## Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen zien in dat het belangrijk is om elke dag voldoende lichaamsbeweging te nemen.
- ⊙ De leerlingen ondervinden dat bewegen ook leuk kan zijn.

Bewegen houdt ons fit en gezond. Kinderen moeten elke dag minstens 1 uur of 60 minuten bewegen. Het is vooral belangrijk dat ze van jongs af aan deze gewoonte aanleren (bv. te voet of met de fiets naar school en de bakker, buiten spelen, rennen, springen, fietsen, klimmen, ravotten). Op die manier is bewegen ook gewoon leuk. Jong geleerd is oud gedaan.



**■ Materiaal**

- **Eén of meerdere liedjes op cd waarbij ook bewegingen worden uitgevoerd**
  - bv. Hoofd en schouder, knie en teen
  - bv. Een Nederlandse Amerikaan
  - bv. Ik heb de zon zien zakken in de zee
  - of andere (zie onder meer [www.liedjesland.com](http://www.liedjesland.com))
- **Papier en tekengerief**

**■ Hoe gaan we te werk?**

Leer de kinderen een liedje aan samen met de bijhorende bewegingen. Laat de kinderen een tekening maken rond het aangeleerde liedje. Eventueel kan iedereen een andere beweging tekenen. Als je dan alle tekeningen naast elkaar legt, krijg je een soort handleiding om de bewegingen bij het liedje aan te leren.

**■ Klasbespreking**

Bespreek met de leerlingen of ze het een leuke ervaring vonden en of ze zich goed voelen na zo'n beweegoefening.