



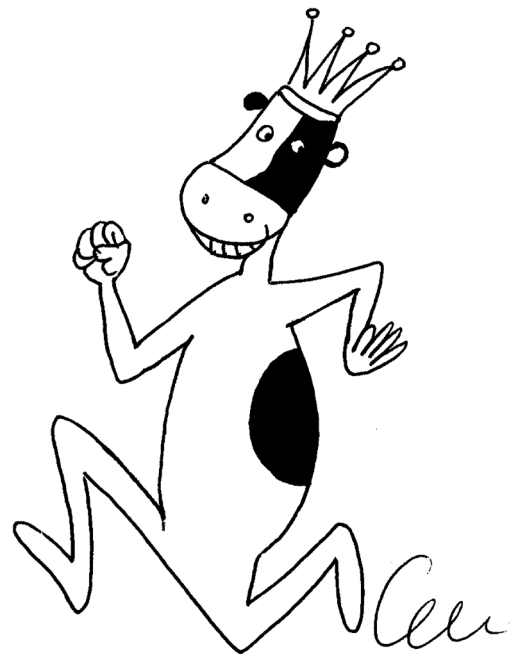
### Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen denken na over de bewegingen die ze de ganse dag door maken.
- ⊙ De leerlingen krijgen inzicht in het feit dat sommige bewegingen meer energie vergen dan andere en hierdoor kunnen bijdragen tot het bereiken van een goed evenwicht tussen de energie-inname (via de voeding) en het energieverbruik.
- ⊙ De leerlingen kunnen "een beweging tekenen" door de essentie weer te geven in de tekening.

We bewegen de hele dag door. Soms doe je dit heel bewust, dat wil zeggen dat je een beweging echt wil uitvoeren, bijvoorbeeld een rondje lopen of naar de winkel fietsen. Andere bewegingen doe je zonder dat je het beseft, bijvoorbeeld knipperen met je ogen.

Om zowel bewuste als onbewuste bewegingen te kunnen maken, heb je energie nodig. Energie haal je uit voedsel.

Hoeveel we eten en hoeveel we bewegen moet op elkaar zijn afgestemd. De energie die we innemen moet worden verbruikt, en omgekeerd. Dus, hoe meer je eet, hoe meer je moet bewegen en hoe meer je beweegt, hoe meer energie je uit voedsel moet halen. Voldoende bewegen is ook belangrijk om fit en gezond te blijven.





### ■ **Materiaal**

- **Kaartjes met woorden die te maken hebben met bewegen**  
(zie kopieerblad bij infofiche 1)
- **Een bord en krijt of een groot blad papier en een stift**
- **Pen en papier**

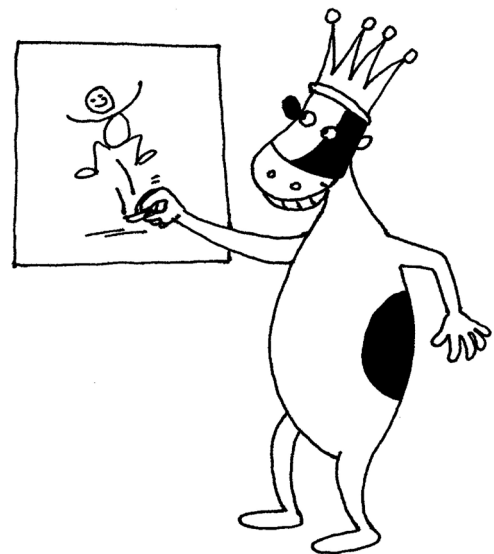
### ■ **Hoe gaan we te werk?**

#### **Pictionary**

Verdeel de klas in groepjes van telkens 3 of 4 leerlingen.

Leg de kaartjes vooraan bij het tekenbord omgekeerd op een tafel of bureau.

Om beurten mag een leerling aan het bord komen. Wie vooraan komt, kiest een kaartje en leest het woord erop in stilte. Het is een woord dat te maken heeft met bewegen. De leerling tekent de betekenis van het woord op het bord. De andere leerlingen van alle groepen raden intussen welke beweging er wordt getekend. Wie het antwoord denkt te weten, mag het hardop zeggen. Er wordt getekend totdat het woord wordt geraden. De groep die het juiste woord heeft gevonden, krijgt de kaart. Dan is het de beurt aan iemand van een andere groep om een nieuw kaartje te kiezen en te tekenen. Zorg ervoor dat elke groep evenveel aan bod komt om te tekenen.



Het is de bedoeling om per groep zoveel mogelijk kaartjes te verzamelen. De groep die op het einde de meeste kaartjes heeft, heeft gewonnen.



■ ***Klasbespreking***

- Vertel aan elkaar wat je moeilijk vond om te tekenen en om te raden. Gaat het over dezelfde woorden?
- Bespreek welke bewegingen meer of minder energie vergen (bv. wandelen tegenover skeeleren). Als elke groep de bewegingen die op zijn gewonnen kaartjes vermeld staan gedurende een half

uurtje zou uitvoeren, welke groep zou dan het meeste energie verbruiken?









Is het de groep die de meeste kaartjes heeft verzameld?

*www.vig.be > thema voeding > fiche "lichaamsbeweging"*











**Kopieerblad bij infofiche 1**

		-----		-----	
		<b>SCHOMMELEN</b>		<b>SKEELEREN</b>	
		-----		-----	
		<b>LOPEN</b>		<b>TENNISSEN</b>	
		-----		-----	
		<b>TOUWTJESPRINGEN</b>		<b>TEKENEN</b>	
		-----		-----	
		<b>DE TRAP OPLOPEN</b>		<b>PIANO SPELEN</b>	
		-----		-----	



**Kopieerblad bij infofiche 1**

		-----		-----	
		<b>EEN BOEK LEZEN</b>		<b>HAASJE-OVER SPRINGEN</b>	
		-----		-----	