



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen kunnen bewegingen zodanig uitbeelden dat anderen ze kunnen raden.
- ⊙ De leerlingen kunnen creatieve beweegspelletjes bedenken voor op de speelplaats.
- ⊙ De leerlingen beleven plezier aan bewegen.

Regelmatig en voldoende bewegen heeft veel voordelen. Je voelt je fitter en bent minder snel moe. Je krijgt een beter uithoudingsvermogen. Je voelt je meer ontspannen en goed in je vel. Je botten blijven sterk en de kans om ziek te worden vermindert. Bovendien is bewegen gewoon leuk.

Volwassenen moeten minstens een half uur of 30 minuten per dag lichaamsbeweging nemen, kinderen minstens een uur of 60 minuten per dag. Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld waarbij je hart iets vlugger slaat en je ademhaling iets sneller gaat dan normaal. Dat betekent bijvoorbeeld lopen, springen, buiten spelen, fietsen, zwemmen. Je hoeft geen volledig uur aan een stuk door fysiek actief te zijn. Je mag het spreiden over de dag en het dus opsplitsen 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 kan je actief bezig zijn. De speelplaats is een ideale plek om samen met je vriendjes veel te bewegen. Is de concentratie in de klas wat zoek? Dan kan het helpen om in de klas allemaal samen regelmatig kleine bewegingstussendoortjes te doen, bijvoorbeeld eens rechtstaan en ter plaatse huppelen of eens rond de klas stappen. Dankzij zo'n kleine onderbreking kunnen de leerlingen weer beter opletten en makkelijker nieuwe dingen leren.



■ *Materiaal*

- Een muziekinstallatie en een cassette, cd of mp3 met een liedje waarin veel bewegingen voorkomen (bijvoorbeeld "Opzij, opzij, opzij" van Herman van Veen).
- Pen en papier.

■ *Hoe gaan we te werk?*

De leerlingen beluisteren het gekozen liedje en noteren op een blad papier alle woorden die te maken hebben met bewegen. Luister desnoods een tweede en een derde keer.

Verdeel de klas in groepjes van 2 personen.

Binnen elk groepje kiest de ene een genterde beweging uit het liedje en beeldt deze voor de andere uit tot het wordt geraden. Wissel dan de rollen om.

■ *Waar kunnen we ook aan denken?*

Uitbreidingsactiviteit 1

Als alle bewegingen uit het liedje aan bod zijn gekomen, bedenkt iedereen zelf nog drie andere bewegingen om uit te beelden.

Uitbreidingsactiviteit 2

Bedenk per twee een leuk maar nieuw spel voor op de speelplaats

- zonder materiaal,
- met een bal,
- met een springtouw,
- met een elastiek.

Probeer dit spel samen met je klasgenootjes uit en denk eraan: hoe meer deelnemers, hoe meer plezier!

■ *Klasbespreking*

- Vertel aan elkaar wat je moeilijk en makkelijk vond bij het uitbeelden.
- De mensen uit het liedje bewegen wel veel maar leven ze ook gezond? Waarom wel of niet? Wat is er nog nodig om gezond te leven? Bespreek dit met je klasgenootjes.
- Maak een top 3 van de nieuwe spelen voor op de speelplaats.